

# Lesión leve de la cabeza y conmoción cerebral



Children's<sup>SM</sup>  
Healthcare of Atlanta

## Pautas para el regreso a los deportes y el juego

Etapade curación	Actividad permitida	Ejemplosde deportes	Ejemplos de otras actividades	Objetivo
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ningunaactividad</li> <li>Descanso cognitivo y físico totales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descanso físico total</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiempo en silencio, descansando</li> <li>Evitar grupos, videos, lectura, computadoras, videojuegos, teléfonos celulares y lugares ruidosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Descanso y curación del cerebro</li> <li><b>NOTENER SÍNTOMAS</b></li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio aeróbico suave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caminar o montar en una bicicleta estacionaria de 10 a 15 minutos</li> <li>Un poco de sudor en la frente</li> <li>Aumento leve de la frecuencia respiratoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Caminar en un parque o vecindario</li> <li>Evitar actividades en grupo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar el ritmo cardíaco de 30 a 40 por ciento, como máximo</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio aeróbico moderado</li> <li>Entrenamiento de resistencia suave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trotar o montar en la bicicleta estacionaria de 20 a 30 minutos</li> <li>Flexionar los brazos, levantar los hombros o elevar las piernas con pesas fáciles de levantar</li> <li>1 serie de 10 repeticiones con cada actividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juegos supervisado</li> <li>Actividades de bajo riesgo como driblar con un balón, lanzary recibir una pelota, cambiar de dirección, saltar, deslizarse de lado a lado, perseguir una pelota o atraparla mientras corre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar el ritmo cardíaco en un 40 a 60 por ciento, como máximo</li> <li>Ganar resistencia</li> <li>Seguir objetos con la mirada</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicio aeróbico intenso</li> <li>Entrenamiento de resistencia moderado</li> <li>Ejercicio específico a deportes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Correr o montar en una bicicleta estacionaria de 40 a 60 minutos</li> <li>Los mismos ejercicios de resistencia con pesas. Hacer 3 series de 10 repeticiones</li> <li>Calentamiento antes de una competencia como hacer pases con un balón de fútbol, lanzar una pelota de fútbol americano o hacer ejercicios de escalera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego supervisado</li> <li>Actividades de riesgo moderado, como prácticas de equilibrio y agilidad</li> <li>No hacer actividades de contacto con la cabeza</li> <li>Puede sudar abundantemente y respirar pesadamente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar el ritmo cardíaco de 60 a 80 por ciento, como máximo</li> <li>Aumentar la resistencia</li> <li>Imitar un deporte</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Prácticas de entrenamiento de deportes de contacto - controladas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>60 a 90 minutos en el campo, la cancha o colchoneta, haciendo ejercicios específicos</li> <li>Participar en una sesión normal de práctica</li> <li>Contactos que sean normales para un deporte - no usar artículos que "reboten" como los empleados en entrenamientos de fútbol americano</li> <li>Continúa vigilancia de síntomas o problemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego libre</li> <li>Correr y saltar, lo que pueda</li> <li>Regresar completamente a clases de educación física (PE, según sus siglas en inglés)</li> <li>Continúa vigilancia de síntomas o problemas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Imitar el deporte o juego libre, evitando el riesgo de lesionarse la cabeza</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica completa de deportes de contacto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuando el médico lo autorice puede participar en actividades normales de entrenamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede participar en actividades normales con la supervisión de un padre o un adulto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adquirir confi</li> <li>Evaluar destrezas</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regresar al juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego normal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego y actividades de costumbre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ninguna restricción</li> </ul>

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él. **En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911.**