

El regreso al juego y a los deportes tras una conmoción cerebral

(Returning to play and sports after a concussion)

Etapa	Actividad permitida	Ejemplos de actividades deportivas	Ejemplos de otras actividades	Objetivo
1	<ul style="list-style-type: none"> Descanso 	<ul style="list-style-type: none"> Descanso (además de lo que camina a diario) No haga ningún deporte, ejercicio con pesas ni actividad de alta intensidad 	<ul style="list-style-type: none"> Relájese Evitar cualquier actividad que empeore los síntomas 	<ul style="list-style-type: none"> Facilitar la recuperación poco después de la lesión
2	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio aeróbico suave 	<ul style="list-style-type: none"> De 10 a 15 minutos de caminata o bicicleta fija Esta actividad puede causar sudor leve pero no debe impedirle decir oraciones completas con facilidad 	<ul style="list-style-type: none"> Caminar por el parque o vecindario Evitar actividades en grupo 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar el ritmo cardíaco a 30-40 % como máximo Observar si regresan los síntomas
3	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio aeróbico moderado Ejercicio de resistencia suave 	<ul style="list-style-type: none"> De 20 a 30 minutos de trote (<i>jogging</i>) o bicicleta fija Esta actividad puede causar sudor leve pero no debe impedirle decir oraciones completas con facilidad Entrenamiento de fuerza con peso corporal (flexiones, dominadas o sentadillas) 	<ul style="list-style-type: none"> Juego bajo supervisión Juegos fáciles (regatear la pelota, lanzar, pasar, hacer recepciones, colocar o jugar a atrapar la pelota) 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar el ritmo cardíaco a 40-60 % como máximo Aumentar la resistencia Seguir objetos con la mirada Observar si regresan los síntomas
4	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicio aeróbico intenso Ejercicio de resistencia moderado Ejercicio deportivo específico 	<ul style="list-style-type: none"> Entrenamiento de 40 a 60 minutos que incluya correr, aceleraciones (<i>sprints</i>) y ejercicios deportivos sin contacto La intensidad de algunas actividades podrá impedirle hablar con normalidad Entrenamiento normal con pesas (hasta 3 sets de 10 repeticiones) 	<ul style="list-style-type: none"> Juego bajo supervisión Aceleraciones (<i>sprints</i>), ejercicios de agilidad y ejercicios de resistencia Ejercicios de calentamiento previo a un juego No debe haber contacto de cabeza/corporal 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar el ritmo cardíaco a 60-80 %, como máximo Aumentar la resistencia Simular el deporte sin riesgo de lesión en la cabeza Observar si regresan los síntomas
5	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de entrenamiento deportivo de contacto limitado 	<ul style="list-style-type: none"> De 60 a 90 minutos en el campo, la cancha o colchoneta para realizar ejercicios de entrenamiento deportivo sin contacto Contacto limitado que sea parte del deporte pero que solo usa artículos que no pueden generar un golpe «rebote» como un trineo de fútbol americano Entrenamiento con pesas normal (hasta 3 sets de 10 repeticiones) 	<ul style="list-style-type: none"> Juego bajo supervisión Práctica de contacto limitado El atleta puede entrar en contacto con otros jugadores u objetos, pero otras personas no deben hacerle un tackle a él 	<ul style="list-style-type: none"> Simular el deporte sin riesgo de lesión en la cabeza Observar si regresan los síntomas

Si tiene alguna preocupación urgente o emergencia, llame al 911 o acuda de inmediato al servicio de urgencias (ED). La siguiente es información general y no una recomendación médica específica. Consulte siempre al médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes sobre la salud de su hijo.

El regreso al juego y a los deportes tras una conmoción cerebral

(Returning to play and sports after a concussion)

Etapa	Actividad permitida	Ejemplos de actividades deportivas	Ejemplos de otras actividades	Objetivo
6	<ul style="list-style-type: none"> Práctica completa (cuando el médico lo autorice) 	<ul style="list-style-type: none"> Entrenamiento normal 	<ul style="list-style-type: none"> Juego sin supervisión Puede regresar a clases de educación física (PE) Prácticas deportivas de contacto 	<ul style="list-style-type: none"> Adquirir confianza Evaluar habilidades Observar si regresan los síntomas
7	<ul style="list-style-type: none"> Regresar al juego 	<ul style="list-style-type: none"> Práctica normal de juego 	<ul style="list-style-type: none"> Juego y actividades normales 	<ul style="list-style-type: none"> Ninguna restricción

¿Qué es la frecuencia cardíaca objetivo?

- La frecuencia cardíaca es el número de veces que late el corazón en 1 minuto.
- La frecuencia cardíaca objetivo es la meta. Es un rango de porcentajes. Existen distintos rangos según la edad.
 - El porcentaje menor es el mínimo (min.)
 - El porcentaje mayor es el máximo (máx.)
 - El objetivo es mantener la frecuencia cardíaca cerca del máximo durante el ejercicio o actividad.

¿Cómo puedo conocer la frecuencia cardíaca objetivo de un niño?

Para conocer la frecuencia cardíaca objetivo de un niño haga lo siguiente:

- Reste la edad del niño al número 220. Multiplique ese número por el porcentaje menor para su edad. El resultado es la frecuencia cardíaca mínima.
- Reste otra vez la edad del niño al número 220. Multiplique ese número por el porcentaje mayor para su edad. El resultado es la frecuencia cardíaca máxima.

Usemos el rango de la Etapa 2 como práctica.

- La frecuencia cardíaca objetivo es de 30 a 40 por ciento (30-40%)
- Convierta el porcentaje en un número decimal. Por ejemplo: 30% es 0.3 y 40% es 0.4.
- Supongamos que el niño tiene 15 años.
- Luego, haga la cuenta.
- En este ejemplo** la frecuencia cardíaca objetivo para el ejercicio en la Etapa 2 es de 62-82 latidos por minuto.

Haga la cuenta:
220 – 15 = 205
205 x 0.3 = 61.5
<ul style="list-style-type: none"> Redondee a 62 62 es la frecuencia cardíaca mínima
205 x 0.4 = 82
<ul style="list-style-type: none"> 82 es la frecuencia cardíaca máxima

El regreso al juego y a los deportes tras una conmoción cerebral

(Returning to play and sports after a concussion)

¿Cómo sé si un niño puede pasar a la siguiente etapa?

- Permita que pasen 24 horas entre cada etapa según la tabla de la página 1. **Esto significa que le tomará varios días volver a su práctica normal de juego.**
- Para finalizar una etapa, el niño debe ser capaz de realizar las actividades correspondientes a esa etapa sin tener ningún síntoma durante y después de la/s actividad/es.
- Si vuelve a tener síntomas, eso significa que el cerebro no está listo para esa etapa. El niño debe descansar hasta que todos los síntomas desaparezcan por 24 horas y luego volver a realizar las actividades correspondientes a una etapa menor.
- El niño no podrá pasar a la Etapa 6 sin la autorización escrita de un proveedor de atención médica.
- El niño debe volver a consultar al médico si tiene problemas para atravesar estas etapas sin síntomas.

Si tiene alguna preocupación urgente o emergencia, llame al 911 o acuda de inmediato al servicio de urgencias (ED). La siguiente es información general y no una recomendación médica específica. Consulte siempre al médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o inquietudes sobre la salud de su hijo.

