Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Baloncesto (*Basketball*)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos de baloncesto	Objetivos
1	• Reposo	• Reposo con la excepción del paseo cotidiano	• Promover la recuperación poco después de una lesión
2	• Actividad aeróbica suave	• 10 a 15 minutos de caminata o bicicleta fija	• Agregar actividad aeróbica suave • Controlar si reaparecen los síntomas
3	• Actividad aeróbica moderada • Entrenamiento de resistencia suave	• Trotar durante 20 o 30 minutos • Ejercicios con pesas livianas (una serie de 10 repeticiones)	• Aumentar la actividad aeróbica • Controlar si reaparecen los síntomas
4	• Actividades de alta intensidad • Ejercicios de entrenamiento sin contacto específicos de baloncesto	• Ejercicios de agilidad y *sprints* • Pases, dribles, tiros estacionarios (posteriormente avanzar a tiros en salto), movimientos individuales en el poste, rebote individual • Ejercicio de toque de balón o *tip-in*, Ejercicio de bandejas o entradas a canasta, ejercicio de trenzado de tres jugadores, deslizamientos defensivos Ejercicios de ida o vuelta o carreras de suicidios, simulación de jugadas o marcaje sin balón	• Maximizar la actividad aeróbica • Acelerar a toda velocidad con cambio de dirección (cortes o *cuts*) • Iniciar movimientos de rotación de cabeza • Controlar si reaparecen los síntomas
5	• Actividades de alta intensidad • Ejercicios de entrenamiento de baloncesto con contacto limitado	• Ejercicios de agilidad, *sprints* y entrenamiento con pesas convencional • Movimientos en el poste, ejercicios de bloqueo corporal para el rebote • No puede realizar partidos de práctica	• Maximizar la actividad aeróbica • Agregar entrenamiento de fuerza de alta intensidad • Agregar desaceleración/fuerzas de rotación en un entorno controlado • Controlar si reaparecen los síntomas
6	• Práctica completa (solo con autorización médica)	• Actividades normales de entrenamiento • Partidos de práctica normales	• Evaluar con frecuencia durante la práctica • Controlar si reaparecen los síntomas
7	• Regreso al juego normal	• Juego normal	• Regresar al juego normal en partidos

Otras recomendaciones:

Si es posible, un entrenador deportivo escolar o un adulto responsable debe supervisar al alumno a medida que avanza en cada etapa.
Indicaciones para el alumno:

- Podrá iniciar la Etapa 2 cuando los síntomas hayan disminuido notablemente y pueda tolerar asistir a la escuela medio tiempo.
- Podrá iniciar la Etapa 3 cuando tolere asistir a la escuela tiempo completo SIN tener síntomas de conmoción.
- Podrá avanzar a la etapa siguiente pasadas 24 horas siempre y cuando los síntomas no regresen DURANTE o DESPUÉS del entrenamiento.
- NO podrá pasar a la Etapa 6 sin autorización por escrito de un proveedor de atención médica.
- Deberá volver a consultar al médico si tienen dificultad para pasar por estas etapas sin presentar síntomas.

©2016 Children's Healthcare of Atlanta Inc. Todos los derechos reservados.
Estos materiales se reimprimen con permiso de Children's Healthcare of Atlanta Inc. ORTH.964660.kc.06/16

choa.org/concussion 404-785-KIDS (5437)

La información de este documento es de carácter general y no debe considerarse como una recomendación médica especifica. Consulte a un médico u otro proveedor de atención médica siempre que tenga preguntas o inquietudes sobre la salud de su hijo.

En caso de una inquietud urgente o emergencia, llame al 911 o vaya de inmediato al Servicio de Urgencias (ED) más cercano.

Children's℠
Healthcare of Atlanta

©2016 Children's Healthcare of Atlanta Inc. Todos los derechos reservados.
Estos materiales se reimprimen con permiso de Children's Healthcare of Atlanta Inc. ORTH.964660.kc.06/16

Dedicated to All Better