Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Animación deportiva (*Cheerleading*)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos de animación deportiva	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 • Trabajo en la posición vertical • Sin inversión	• Acondicionamiento moderado • Saltos (*toe-touch*, *Herkie*, gancho doble) • *Sprints* de 15 yardas (como para iniciar una serie de ejercicios de gimnasia o *tumbling*) • Acrobacias (*stunting)* con los pies apoyados en el suelo • Cero ejercicios de gimnasia o de posición invertida	• Maximizar la actividad aeróbica • Acelerar a máxima velocidad • Iniciar movimientos de rotación de cabeza • Controlar si reaparecen los síntomas
5	• Actividades de alta intensidad • Ejercicios de gimnasia *(tumbling)* de nivel básico	• *Sprints*, ejercicios de agilidad y entrenamiento con pesas convencional • Medialuna *(round-off)* • *Walkovers* • *Handsprings* • Gimnasia suave (*light tumbling*) • Subidas *(lifts*) no invertidas *(Liberty, Kewpie)* • Recepción en cuna (*cradle catch*)	• Maximizar la actividad aeróbica • Agregar entrenamiento de fuerza de alta intensidad • Agregar desaceleración/rotación en un entorno controlado • Agregar inversión (tensión vestibular) • Controlar si reaparecen los síntomas
6	• Práctica completa (solo con autorización médica)	• Actividades normales de entrenamiento • Gimnasia normal *(normal tumbling)*	• Evaluar con frecuencia durante la práctica • Controlar si reaparecen los síntomas
7	• Volver a competir	• Volver a competir	• Volver a competir con frecuencia

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 específica. 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