

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Fútbol americano (*Football*)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos de fútbol americano	Objetivos
1	<ul style="list-style-type: none"> Reposo 	<ul style="list-style-type: none"> Reposo con la excepción del paseo cotidiano 	<ul style="list-style-type: none"> Promover la recuperación poco después de una lesión
2	<ul style="list-style-type: none"> Actividad aeróbica suave 	<ul style="list-style-type: none"> 10 a 15 minutos de caminata o bicicleta fija 	<ul style="list-style-type: none"> Agregar actividad aeróbica suave Controlar si reaparecen los síntomas
3	<ul style="list-style-type: none"> Actividad aeróbica moderada Entrenamiento de resistencia suave 	<ul style="list-style-type: none"> Trotar de 20 a 30 minutos Ejercicios con pesas livianas (una serie de 10 repeticiones) 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar la actividad aeróbica Controlar si reaparecen los síntomas
4	<ul style="list-style-type: none"> Actividades de alta intensidad Ejercicios de entrenamiento sin contacto específicos de fútbol americano 	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de agilidad y <i>sprints</i> Ponerse y salir de la posición de tres puntos (<i>3 point stance</i>) Caminar en cuatro patas a través de un túnel, ejercicios con llantas, caminar sobre bolsas (vertical y lateral) Pasada de balón entre mariscal de campo (QB) y jugador central, posición para pasar del QB (<i>drop backs</i>), hacer pases Agacharse (<i>breakdown</i>) y plantarse (<i>plant</i>), cortes rápidos (<i>jump cuts</i>), moverse hacia atrás (<i>backpedaling</i>), igualar las caderas (<i>match the hips</i>), tirarse al piso y levantarse (<i>up/downs</i>) Comenzar sin casco, agregar el casco y hombreras una vez que desaparezcan los síntomas 	<ul style="list-style-type: none"> Maximizar la actividad aeróbica Acelerar a toda velocidad con cambio de dirección (cortes) Iniciar movimientos de rotación de cabeza Controlar si reaparecen los síntomas
5	<ul style="list-style-type: none"> Actividades de alta intensidad Ejercicios de entrenamiento de fútbol americano con contacto limitado 	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de agilidad, <i>sprints</i> y entrenamiento con pesas convencional Golpear/empujar almohadillas y arrastrar (focalizar en la técnica: cabeza arriba, torso arriba, manteniéndose abajo) Dar un paso y chocar, correr y chocar, ejercicios de palanca, ejercicios de golpeo (<i>punch</i>) Entrenamiento con toda la protección 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Práctica con contacto total (solo con autorización médica) 	<ul style="list-style-type: none"> Actividades normales de entrenamiento Partidos de práctica normales 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluar con frecuencia durante la práctica Controlar si reaparecen los síntomas

7	<ul style="list-style-type: none"> • Regreso al juego 	<ul style="list-style-type: none"> • Juego normal en partidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Regresar al juego normal en partidos • Considerar solo un tipo de juego (ataque o defensa), no realizar juegos de equipos especiales
---	--	--	---

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.

 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.

