

# Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

## Gimnasia (*Gymnastics*)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos de gimnasia	Objetivos
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reposo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reposo con la excepción del paseo cotidiano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Promover la recuperación poco después de una lesión</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad aeróbica suave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 a 15 minutos de caminata o bicicleta fija</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agregar actividad aeróbica suave</li> <li>Controlar si reaparecen los síntomas</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad aeróbica moderada</li> <li>Entrenamiento de resistencia suave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trotar durante 20 o 30 minutos</li> <li>Ejercicios con pesas livianas (una serie de 10 repeticiones)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar la actividad aeróbica</li> <li>Controlar si reaparecen los síntomas</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades de alta intensidad</li> <li>Trabajo de posición vertical</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>L1-2- Parada de manos, coreografía en la barra de equilibrio, no dar saltos ni vueltas, columpios en la barra, sin <i>vaults</i></li> <li>L3-4- Carrera para el salto de potro con despegue (<i>vault run with peel off</i>), balanceos de deslizamiento en barras (<i>glide swings on bars</i>), impulso a bloqueo en la barra, columpios con golpe (<i>tap swings</i>)</li> <li>L5-6- Impulso por encima de la horizontal (<i>cast above horizontal</i>)</li> <li>L7-8- Impulso a parada de manos y retorno al bloque (<i>Cast to HS return to block</i>)</li> <li>L9+- Igual que arriba</li> <li>Nota: es aceptable para un nivel superior practicar destrezas que corresponden un nivel inferior.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximizar la actividad aeróbica</li> <li>Acelerar a toda velocidad</li> <li>Iniciar movimientos de rotación de cabeza</li> <li>Controlar si reaparecen los síntomas</li> </ul>

5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades de alta intensidad</li> <li>• Ejercicios de gimnasia (<i>tumbling</i>) de nivel básico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L1-2- Estrella (<i>cartwheel</i>) puente con paso de pierna (<i>bridge kick-over</i>), volteretas hacia adelante y atrás, saltos y brincos (<i>jumps/ leaps</i>), giros y piruetas (<i>turns/ spins</i>), rondadas en pista de salto.</li> <li>• L3-4- Puentes (<i>walkovers</i>), voltereta hacia atrás con parada de manos (<i>backward roll to HS</i>), rondadas, caderas en barras, círculos de cadera hacia atrás y hacia adelante (<i>hip circles</i>), parada de manos hacia adelante y hacia atrás en pista de salto.</li> <li>• L5-6- Cadera libre (<i>clear hips</i>), <i>stalder</i>, círculos de planta (<i>sole circles</i>), giro largo colgado (<i>long hang pullover</i>), acrobacias en pista de salto</li> <li>• L7-8- Giros gigantes en barras (<i>giants on bars</i>), salto de manos en potro o <i>flic flac</i> (<i>handsprings on vault</i>), Salto de manos hacia atrás en viga baja (<i>back handsprings on low beam</i>)</li> <li>• L9+- Secuencias de acrobacias en pista sin giros (<i>straight tumbling on tumble track no twisting</i>), sin soltar en barras (<i>no releases on bars</i>), salto de manos en potro (<i>flic flac, handsprings on vault</i>), Temporizadores de Yurchenko (saltando mejor hacia el foso)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximizar la actividad aeróbica</li> <li>• Agregar desaceleración/fuerzas de rotación en un entorno controlado</li> <li>• Controlar si hay síntomas</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Práctica completa (solo con autorización médica)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades normales de entrenamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluar con frecuencia durante la práctica</li> <li>• Controlar si hay síntomas</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volver a competir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volver a competir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Volver a competir de manera normal</li> </ul>

### 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](http://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