

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

## Fútbol (Soccer)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos de fútbol	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 de 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>Actividad de alta intensidad</li> <li>Ejercicios de entrenamiento sin contacto específicos de fútbol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de agilidad y <i>sprints</i></li> <li>Adentro/afuera, toque ligero en la parte superior de la pelota, llevar la pelota en línea recta, llevar la pelota alrededor de los conos, disparos con efecto elevado (<i>chipping</i>)</li> <li>Patada de despeje del portero, atajada de portero</li> <li>Pases largos y cortos (parte interior del pie, empeine), tiros/disparos y voleas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximizar la actividad aeróbica</li> <li>Acelerar a toda velocidad con cambio de dirección (cortes)</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>Actividad de alta intensidad</li> <li>Ejercicios de entrenamiento de fútbol con contacto limitado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de agilidad, <i>sprints</i> y entrenamiento normal con pesas</li> <li>Cabeceo de pelota arrodillado en el suelo, luego de pie y en salto</li> <li>Atajadas de portero arrodillado en el suelo, luego de pie</li> <li>1 contra 1 (avanzar a 2 contra 2, 3 contra 3, etc.)</li> <li>No puede participar de juegos de práctica (<i>scrimmages</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximizar la actividad aeróbica</li> <li>Agregar entrenamiento de fuerza de alta intensidad</li> <li>Agregar desaceleración/fuerzas de rotación en un entorno controlado</li> <li>Controlar si reaparecen los 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 de entrenamiento normales</li> <li>Juegos de práctica normales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluar con frecuencia durante la práctica</li> <li>Controlar si reaparecen los síntomas</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regreso al juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego normal en partidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Volver al juego normal en partidos</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](https://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**<sup>SM</sup>  
Healthcare of Atlanta