

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

## Lucha libre (*wrestling*)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos de lucha libre	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> <li>Planchas, abdominales, ejercicio de barras</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>Ejercicios de entrenamiento de lucha con mínimo contacto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de agilidad y <i>sprints</i></li> <li>Ataque a una/dos piernas para derribar (<i>shooting single/double leg</i>), lucha con las manos (<i>hand fighting</i>), <i>sit-outs</i> desde la posición del árbitro, escapes poniéndose de pie (<i>stand-up</i>) desde la posición de árbitro, control de piernas (<i>leg riding</i>)</li> <li><b>Debe reducir a la mitad la velocidad con que hace los ejercicios</b></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>Actividades de alta intensidad</li> <li>Ejercicios de entrenamiento de lucha con contacto limitado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de agilidad, <i>sprints</i> y entrenamiento con pesas convencional</li> <li>Derribos (<i>Take downs</i>) a máxima velocidad, <i>break downs</i>, <i>outside carry</i></li> <li><i>Shots</i> a máxima velocidad</li> <li>Combinaciones de <i>pinnings</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>Lucha libre en vivo</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>Volver a competir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Competencia normal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Volver a competir con frecuencia</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