

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 - Salto (<i>toe-touch</i>, <i>Herkie</i>, gancho doble) <i>Sprints</i> de 15 yardas (como para iniciar una serie de ejercicios de gimnasia o <i>tumbling</i>) - Acrobacias (<i>stunting</i>) 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 (<i>tumbling</i>) de nivel básico	<i>Sprints</i>, ejercicios de agilidad y entrenamiento con pesas convencional - Medialuna (<i>round-off</i>) <i>Walkovers</i> <i>Handsprings</i> - Gimnasia suave (<i>light tumbling</i>) - Subidas (<i>lifts</i>) no invertidas (<i>Liberty</i>, <i>Kewpie</i>) - Recepción en cuna (<i>cradle catch</i>)	- 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 (<i>normal tumbling</i>)	- 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.

 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