

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Gimnasia (*Gymnastics*)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos de gimnasia	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 de posición vertical	• L1-2- Parada de manos, coreografía en la barra de equilibrio, no dar saltos ni vueltas, columpios en la barra, sin <i>vaults</i> • 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>) • L5-6- Impulso por encima de la horizontal (<i>cast above horizontal</i>) • L7-8- Impulso a parada de manos y retorno al bloque (<i>Cast to HS return to block</i>) • L9+- Igual que arriba • Nota: es aceptable para un nivel superior practicar destrezas que corresponden un nivel inferior.	• Maximizar la actividad aeróbica • Acelerar a toda 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	• 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. • 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. • L5-6- Cadera libre (<i>clear hips</i>), <i>stalker</i>, círculos de planta (<i>sole circles</i>), giro largo colgado (<i>long hang pullover</i>), acrobacias en pista de salto • 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>) • 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)	• Maximizar la actividad aeróbica • Agregar desaceleración/fuerzas de rotación en un entorno controlado • Controlar si hay síntomas
6	• Práctica completa (solo con autorización médica)	• Actividades normales de entrenamiento	• Evaluar con frecuencia durante la práctica • Controlar si hay síntomas
7	• Volver a competir	• Volver a competir	• Volver a competir de manera normal

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.