

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Natación (*swimming*)

Etapa	Actividad Física	Ejercicios específicos de natación	Objetivos
1	• Reposo	• Reposo con la excepción del paseo cotidiano	• Promover la recuperación poco después de una lesión
2	• Actividad aeróbica suave	• 20 minutos de actividad una vez al día: (Elija uno de los siguientes, pero no ambos) – En el agua: ▪ Patalear con una tabla para nadar ▪ Alcanzar del 55 al 65 % de la frecuencia cardíaca máxima adecuada para la edad – Entrenamiento en seco ▪ Usar bicicleta fija o elíptica, ▪ Alcanzar del 55 al 65 % de la frecuencia cardíaca máxima adecuada para la edad. ▪ Evitar el uso de la caminadora • Puede utilizar aletas si es necesario	• Agregar actividad aeróbica suave • Controlar si reaparecen los síntomas
3	• Actividad aeróbica moderada • Entrenamiento de resistencia suave	• 30 minutos en el agua una vez al día: – Agregar movimientos limitados de la cabeza – Alcanzar del 65 al 70 % de la frecuencia cardíaca máxima adecuada para la edad – Cuatro tipos de brazada – Giros abiertos solamente • Puede utilizar aletas si es necesario	• Aumentar la actividad aeróbica • Controlar si reaparecen los síntomas
4	• Actividades de alta intensidad • Práctica limitada	• 30 minutos en el agua una vez al día: – Entrenamiento más complejo con intervalos – Cuatro tipos de brazada – Alcanzar del 70 al 80 % de la frecuencia cardíaca máxima adecuada para la edad – Giros abiertos solamente • Entrenamiento en seco una vez al día: – Agregar 15 minutos de actividad fuera del agua (circuito de abdominales, flexiones de brazos, sentadillas, flexiones, saltos y lanzamiento de balón medicinal)	• Aumentar la actividad aeróbica • Introducir diferentes posiciones de la cabeza • Controlar si reaparecen los síntomas
5	• Actividades de alta intensidad • Práctica limitada	• 60 minutos en el agua una a dos veces al día: – Continuar el entrenamiento con intervalos – Los cuatro tipos de brazada – Alcanzar del 70 al 80 % de la frecuencia cardíaca máxima adecuada para la edad • Entrenamiento en seco una vez al día: – Agregar 15 minutos de actividad simple fuera del agua (circuito de abdominales, flexiones de brazos, sentadillas, flexiones, saltos, lanzamiento de balón medicinal, etc.) • Puede iniciar entrenamiento normal con pesas	• Maximizar el entrenamiento aeróbico • Agregar entrenamiento de fuerza de alta intensidad • Maximizar las fuerzas de aceleración y desaceleración • Controlar si reaparecen los síntomas

6	• Práctica completa (después de recibir autorización médica)	• Actividades normales de entrenamiento • Introducir giros de vuelta y salida de los bloques.	• Evaluar con frecuencia durante la práctica • Controlar si reaparecen los síntomas
7	• Volver a competir	• Competencias normales	• Volver a competencias normales

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