

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Lucha libre (*wrestling*)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos de lucha libre	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 de 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) - Planchas, abdominales, ejercicio de barras	- Aumentar la actividad aeróbica - Controlar si reaparecen los síntomas
4	- Actividades de alta intensidad - Ejercicios de entrenamiento de lucha con mínimo contacto	- Ejercicios de agilidad y <i>sprints</i> - 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>) Debe reducir a la mitad la velocidad con que hace los ejercicios	- Maximizar la actividad aeróbica - Acelerar a toda velocidad con cambio de dirección (cortes) - Iniciar movimientos de rotación de cabeza - Controlar si reaparecen los síntomas
5	- Actividades de alta intensidad - Ejercicios de entrenamiento de lucha con contacto limitado	- Ejercicios de agilidad, <i>sprints</i> y entrenamiento con pesas convencional - Derribos (<i>Take downs</i>) a máxima <i>break downs</i>, <i>outside carry</i> <i>Shots</i> a máxima velocidad - Combinaciones de <i>pinnings</i>	- Maximizar la actividad aeróbica - Agregar entrenamiento de fuerza de alta intensidad - Agregar desaceleración/fuerzas de rotación en un entorno controlado - Controlar si reaparecen los síntomas
6	Práctica completa (solo con autorización médica)	Lucha libre en vivo	- Evaluar con frecuencia durante la práctica - Controlar si reaparecen los síntomas
7	Volver a competir	Competencia normal	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