

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Natación

Consulte a continuación los criterios para pasar a la etapa siguiente.

Etapa	Actividad	Ejercicios específicos para natación	Objetivo de la etapa
1	<ul style="list-style-type: none"> Descanso físico y mental completo 	<ul style="list-style-type: none"> Sin actividad 	<ul style="list-style-type: none"> Recuperarse y eliminar los síntomas de la conmoción cerebral
2	<ul style="list-style-type: none"> Actividad aeróbica suave 	<ul style="list-style-type: none"> 20 minutos de actividad una vez al día: (una de las dos, no ambas) <ul style="list-style-type: none"> En el agua: <ul style="list-style-type: none"> patalear con una tabla para nadar del 55 al 65 % de la frecuencia cardíaca máxima adecuada para la edad En el piso: <ul style="list-style-type: none"> usar la bicicleta o el caminador elíptico, del 55 al 65 % de la frecuencia cardíaca máxima adecuada para la edad. Evitar la máquina para caminar o correr Puede utilizar aletas si es necesario 	<ul style="list-style-type: none"> Supervisar los síntomas
3	<ul style="list-style-type: none"> Actividad aeróbica moderada Entrenamiento de resistencia suave 	<ul style="list-style-type: none"> 30 minutos en el agua una vez al día: <ul style="list-style-type: none"> agregar movimientos limitados de la cabeza del 65 al 70 % de la frecuencia cardíaca máxima adecuada para la edad los cuatro tipos de brazada giros abiertos solamente Puede usar equipo adecuado dentro de los parámetros de la actividad de la etapa 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar la actividad aeróbica Supervisar los síntomas
4	<ul style="list-style-type: none"> Entrenamiento sin contacto 	<ul style="list-style-type: none"> 30 minutos en el agua una vez al día: <ul style="list-style-type: none"> entrenamiento más complejo con intervalos los cuatro tipos de brazada agregar coordinación y carga cognitiva del 70 al 80 % de la frecuencia cardíaca máxima adecuada para la edad giros abiertos solamente Actividad fuera del agua una vez al día: <ul style="list-style-type: none"> agregar 15 minutos de actividad fuera del agua (circuito de abdominales, flexiones de brazos, sentadillas, flexiones, saltos, lanzamiento de balón medicinal, etc.) Puede usar equipo adecuado dentro de los parámetros de la actividad de la etapa 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar el entrenamiento aeróbico Introducir diferentes posiciones de la cabeza Supervisar los síntomas
5	<ul style="list-style-type: none"> Práctica limitada 	<ul style="list-style-type: none"> 60 minutos en el agua una vez al día: <ul style="list-style-type: none"> continuar el entrenamiento con intervalos los cuatro tipos de brazada aumentar la coordinación y la carga cognitiva del 70 al 80 % de la frecuencia cardíaca máxima adecuada para la edad Actividad fuera del agua una vez al día: <ul style="list-style-type: none"> agregar 15 minutos de actividad simple fuera del agua (circuito de abdominales, flexiones de brazos, sentadillas, flexiones, saltos, lanzamiento de balón medicinal, etc.) agregar la zambullida desde el bloque de salida en esta etapa Puede usar equipo adecuado dentro de los parámetros de la actividad de la etapa 	<ul style="list-style-type: none"> Maximizar el entrenamiento aeróbico Maximizar las fuerzas de aceleración y desaceleración Supervisar los síntomas
6	<ul style="list-style-type: none"> Práctica completa (después de la autorización médica) 	<ul style="list-style-type: none"> Actividades de entrenamiento normales Introducir giros de crol Puede usar equipo adecuado dentro de los parámetros de la actividad de la etapa 	<ul style="list-style-type: none"> Supervisar los síntomas Introducir movimientos de rotación de la cabeza
7	<ul style="list-style-type: none"> Volver a competir 	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios físicos o competencias sin restricciones 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluar con frecuencia durante la práctica o la competencia

Puede comenzar la etapa 2 cuando los síntomas hayan disminuido considerablemente y pueda tolerar una parte del día de clases.

Puede comenzar la etapa 3 cuando tolere un día escolar completo.

Puede avanzar a la siguiente etapa cada 24 horas siempre y cuando no empeoren los síntomas.

Se recomienda buscar atención médica adicional si no puede pasar una etapa después de más de tres intentos.



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 doctor u otro proveedor de atención médica siempre que tenga preguntas o inquietudes sobre la salud de un niño(a). Este protocolo se creó con documentos preparados por la U.S.A. Swimming Sports Medicine Task Force.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.



Children's
Healthcare of Atlanta