

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Fútbol americano (Football)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para fútbol americano	Objetivos de la etapa
1	<ul style="list-style-type: none"> Cero actividad física Reposo físico y mental absoluto 	<ul style="list-style-type: none"> Cero actividad 	<ul style="list-style-type: none"> Recuperarse y eliminar los síntomas
2	<ul style="list-style-type: none"> Actividad aeróbica suave 	<ul style="list-style-type: none"> 10 a 15 minutos de caminata en el hogar o en el campo de deportes, o de bicicleta fija 	<ul style="list-style-type: none"> Agregar actividad aeróbica suave y controlar si reaparecen los síntomas
3	<ul style="list-style-type: none"> Actividad aeróbica moderada Entrenamiento de resistencia suave 	<ul style="list-style-type: none"> Trotar de 20 a 30 minutos con casco Ejercicios con pesas livianas (una serie de 10 repeticiones) 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar la actividad aeróbica y controlar si reaparecen los síntomas
4	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de entrenamiento sin contacto específicos de fútbol americano 	<ul style="list-style-type: none"> Ponerse y salir de la posición de tres puntos (<i>stance</i>), caminar en cuatro patas a través de un túnel, ejercicios con llantas, caminar sobre bolsas (vertical y lateral), pasada de balón entre mariscal de campo (QB) y jugador central, posición para pasar del QB (<i>drop backs</i>), hacer pases, agacharse (<i>breakdown</i>) y plantarse (<i>plant</i>), cortes rápidos (<i>jump cuts</i>), moverse hacia atrás (<i>backpedaling</i>), igualar las caderas (<i>match the hips</i>), ejercicios de tirarse al piso y levantarse (<i>up/downs</i>) <p><i>*Comenzar sin casco, agregar el casco y hombreras una vez que desaparezcan los síntomas</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Maximizar la actividad aeróbica Acelerar a toda velocidad con cambio de dirección (<i>cortes</i>) Iniciar movimientos de rotación de cabeza Controlar si hay síntomas
5	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de entrenamiento de fútbol americano con contacto limitado 	<ul style="list-style-type: none"> Etapa 4: entrenamiento con toda la protección Golpear/empujar almohadillas y arrastrar (focalizar en la técnica: cabeza arriba, torso arriba, mantenerse abajo), pisar y golpear, correr y golpear, rutinas de palanca, rutinas de golpes de puños 	<ul style="list-style-type: none"> Maximizar la actividad aeróbica Agregar desaceleración/fuerzas de rotación en un entorno controlado Controlar si hay síntomas
6	<ul style="list-style-type: none"> Práctica con contacto total (solo con autorización médica) 	<ul style="list-style-type: none"> Actividades de entrenamiento normales 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluar con frecuencia durante la práctica Controlar si hay síntomas
7	<ul style="list-style-type: none"> Regreso al juego 	<ul style="list-style-type: none"> Juego normal en partidos 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluar con frecuencia Controlar si hay síntomas Considerar solo un tipo de juego (ataque o defensa), no realizar juegos de equipos especiales

Podrá iniciar la Etapa 2 cuando los síntomas hayan disminuido notablemente y pueda tolerar una parte del día de clases.

Podrá iniciar la Etapa 3 cuando tolere un día completo de clases.

Podrá seguir avanzando progresivamente a la etapa siguiente cada 24 horas, siempre y cuando no empeoren los síntomas.

Se recomienda volver a consultar a un médico si luego de tres intentos no lograra pasar a la siguiente etapa.

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).

