

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Porristas (Cheerleading)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para porristas	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 gimnasio, 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 durante 20 o 30 minutos Acondicionamiento suave 	<ul style="list-style-type: none"> Aumentar la actividad aeróbica y controlar si reaparecen los síntomas
4	<ul style="list-style-type: none"> Trabajo en la posición vertical Sin inversión 	<ul style="list-style-type: none"> Acondicionamiento moderado Salto (<i>toe-touch</i>, Herkie, gancho doble) Carreras de 15 yardas (como para iniciar una serie de ejercicios de gimnasia o <i>tumbling</i>) Acrobacias (<i>stunting</i>) con los pies apoyados en el suelo Cero ejercicios de gimnasia o de posición invertida 	<ul style="list-style-type: none"> Maximizar la actividad aeróbica Iniciar movimientos de rotación de cabeza Controlar si hay síntomas
5	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de gimnasia (<i>tumbling</i>) de nivel básico 	<ul style="list-style-type: none"> Rodada (<i>round-off</i>) Salto mortal sin manos (<i>walkovers</i>) Voltereta sobre las manos (<i>handspring</i>) (1) Gimnasia suave (<i>light tumbling</i>) Subidas (<i>lifts</i>) no invertidas (Liberty, Kewpie) Bajada de cuna (<i>cradle catch</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> Maximizar la actividad aeróbica Agregar desaceleración/rotación en un entorno controlado Agregar inversión (tensión vestibular) Controlar si hay síntomas
6	<ul style="list-style-type: none"> Práctica completa (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"> Ejercicios de entrenamiento sin restricciones 	<ul style="list-style-type: none"> Volver a competir 	<ul style="list-style-type: none"> Evaluar con frecuencia Controlar si hay síntomas

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

Ver al dorso la agenda de entrenamiento

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).

