

# Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

## Lacrosse (Varones)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para lacrosse	Objetivos de la etapa
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cero actividad física</li> <li>Reposo físico y mental absoluto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cero actividad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recuperarse y eliminar los síntomas</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad aeróbica suave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 a 15 minutos de caminata en el hogar o en el campo de deportes, o de bicicleta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agregar actividad aeróbica suave y controlar si reaparecen los síntomas</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividad aeróbica moderada</li> <li>Entrenamiento de resistencia suave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trotar durante 20 o 30 minutos con casco y guantes</li> <li>Ejercicios con pesas livianas (una serie de 10 repeticiones)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aumentar la actividad aeróbica y controlar si reaparecen los síntomas</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de entrenamiento sin contacto específicos de lacrosse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Cradling</i>, recepción (<i>catching</i>), <i>scooping</i>, recoger la bola del suelo (<i>fielding ground balls</i>), lanzamiento (<i>shooting</i>), cambio de dirección (<i>change of direction</i>), pase y va (<i>give and go</i>), ejercicio de cascada (<i>waterfall drill</i>), ejercicio de hamster (<i>hamster drill</i>), ejercicio de molinete (<i>pinwheel drill</i>), ejercicio de ojo de águila (<i>eagle eye drill</i>)</li> <li><i>*Comenzar con casco y guantes, avanzar hasta usar el equipo de protección completo si desaparecen los síntomas</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximizar la actividad aeróbica</li> <li>Acelerar a toda velocidad con cambio de dirección (cortes)</li> <li>Iniciar movimientos de rotación de cabeza</li> <li>Controlar si hay síntomas</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de entrenamiento de lacrosse con contacto limitado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Táctica de <i>riding</i> después de tirar, táctica de <i>riding</i> desde la línea meta, recoger y rodar (<i>pick and roll</i>), práctica 1 v 1, 3 v 2, 3 v 4</li> <li><i>*Equipo de protección completo</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximizar la actividad aeróbica</li> <li>Agregar desaceleración/fuerzas de rotación en un entorno controlado</li> <li>Controlar si hay síntomas</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>Práctica completa (solo con autorización médica)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Actividades de entrenamiento normales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluar con frecuencia durante la práctica</li> <li>Evaluar con frecuencia durante los cambios de línea</li> <li>Controlar si hay síntomas</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Regreso al juego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Juego normal en partidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluar con frecuencia</li> <li>Controlar si hay síntomas</li> </ul>

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).*



[choa.org/concussion](http://choa.org/concussion)



404-785-1111 o 1-800-785-CHOA



**Children's**  
Healthcare of Atlanta  
*Dedicated to All Better*