

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Béisbol/softbol (Baseball/softball)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para béisbol/softbol	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 durante 20 o 30 minutos 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 béisbol/softbol 	<ul style="list-style-type: none"> Programa de tiros a intervalos, lanzamientos de bullpen, fildeo de rollings, doble play, recepción de flies, carrera entre bases, intentos de pick-off, práctica de abandono de posición en cuclillas del catcher, dry cuts, toques de bola, práctica de bateo con tee 	<ul style="list-style-type: none"> Maximizar la actividad aeróbica Acelerar a toda velocidad con cambio de dirección (cortes) Iniciar movimientos de rotación de cabeza Controlar si hay síntomas
5	<ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de entrenamiento de béisbol/softbol con contacto limitado 	<ul style="list-style-type: none"> Bateo con máquina lanzapelotas avanzando hacia práctica de bateo en vivo 	<ul style="list-style-type: none"> Maximizar la actividad aeróbica Agregar desaceleración/fuerzas de rotación en un entorno controlado Controlar de 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"> 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

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.

Deberá usar un casco de bateo en todo momento siempre que se encuentre en o cerca del área de bateo/práctica de bola.

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



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



Children's
Healthcare of Atlanta
Dedicated to All Better