

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Baloncesto (Basketball)

| Etapa | Actividad física | Ejercicios específicos para baloncesto | 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 baloncesto | <ul style="list-style-type: none"> Pasar, driblar, tiro estacionario (posteriormente avanzar a tiro en suspensión), movimientos individuales de espaldas, rebote individual, práctica de palmeo y bandeja, trenza de tres jugadores, desplazamiento defensivo, suicidios, sombra (<i>shadowing plays</i>) | <ul style="list-style-type: none"> Maximizar la actividad aeróbica Acelerar a toda velocidad con cambio de dirección (cortes o <i>cuts</i>) Iniciar movimientos de rotación de cabeza Controlar si hay síntomas |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> Ejercicios de entrenamiento de baloncesto con contacto limitado | <ul style="list-style-type: none"> Movimientos de espaldas y rebote con colchoneta (para avanzar posteriormente a práctica con jugadores) | <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 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.

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