

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Fútbol (Soccer)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para fútbol	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 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 	<ul style="list-style-type: none"> • Adentro/afuera, golpear la parte superior de la pelota, llevar la pelota en línea recta, llevar la pelota alrededor de conos, picar, patada de despeje del golero, atajada de golero, pases largos y cortos (parte interior del pie, empeine), tiros, chilenas 	<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 fútbol con contacto limitado 	<ul style="list-style-type: none"> • Cabeceo de pelota lanzada desde las rodillas (avanzar a pelota lanzada desde posición vertical y luego lanzada con un salto), atajadas de golero desde posición de cuclillas (avanzar a posición vertical), 1-contra-1 (avanzar a 2-contra-2, 3-contra-3, etc.) 	<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).

