

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Fútbol americano (Football)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para fútbol americano	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 de 20 a 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 americano 	<ul style="list-style-type: none"> • Ponerse y salir de la posición de tres puntos (<i>stance</i>), caminar en cuatro patas a través de un túnel, ejercicios con llantas, caminar sobre bolsas (vertical y lateral), pasada de balón entre mariscal de campo (QB) y jugador central, posición para pasar del QB (<i>drop backs</i>), hacer pases, agacharse (<i>breakdown</i>) y plantarse (<i>plant</i>), cortes rápidos (<i>jump cuts</i>), moverse hacia atrás (<i>backpedaling</i>), igualar las caderas (<i>match the hips</i>), ejercicios de tirarse al piso y levantarse (<i>up/downs</i>) <p><i>*Comenzar sin casco, agregar el casco y hombreras una vez que desaparezcan los síntomas</i></p>	<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 americano con contacto limitado 	<ul style="list-style-type: none"> • Etapa 4: entrenamiento con toda la protección • Golpear/empujar almohadillas y arrastrar (focalizar en la técnica: cabeza arriba, torso arriba, mantenerse abajo), pisar y golpear, correr y golpear, rutinas de palanca, rutinas de golpes de puños 	<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 con contacto total (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 • Considerar solo un tipo de juego (ataque o defensa), no realizar juegos de equipos especiales

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).

