

# 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"> <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 fija</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</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 béisbol/softbol</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>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</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 béisbol/softbol con contacto limitado</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Bateo con máquina lanzapelotas avanzando hacia práctica de bateo en vivo</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 de 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>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.

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).*

