

# 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"> <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 baloncesto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximizar la actividad aeróbica</li> <li>• Acelerar a toda velocidad con cambio de dirección (cortes o <i>cuts</i>)</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 baloncesto con contacto limitado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimientos de espaldas y rebote con colchoneta (para avanzar posteriormente a práctica con jugadores)</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 si hay 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.

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).*

