

# Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

## Porristas (Cheerleading)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para porristas	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 gimnasio, 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>Acondicionamiento suave</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>Trabajo en la posición vertical</li> <li>Sin inversión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Acondicionamiento moderado</li> <li>Salto (<i>toe-touch</i>, Herkie, gancho doble)</li> <li>Carreras de 15 yardas (como para iniciar una serie de ejercicios de gimnasia o <i>tumbling</i>)</li> <li>Acrobacias (<i>stunting</i>) con los pies apoyados en el suelo</li> <li>Cero ejercicios de gimnasia o de posición invertida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximizar la actividad aeróbica</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 gimnasia (<i>tumbling</i>) de nivel básico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rodada (<i>round-off</i>)</li> <li>Salto mortal sin manos (<i>walkovers</i>)</li> <li>Voltereta sobre las manos (<i>handspring</i>) (1)</li> <li>Gimnasia suave (<i>light tumbling</i>)</li> <li>Subidas (<i>lifts</i>) no invertidas (Liberty, Kewpie)</li> <li>Bajada de cuna (<i>cradle catch</i>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maximizar la actividad aeróbica</li> <li>Agregar desaceleración/rotación en un entorno controlado</li> <li>Agregar inversión (tensión vestibular)</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>Ejercicios de entrenamiento sin restricciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Volver a competir</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.

### Ver al dorso la agenda de entrenamiento

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).

