

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

## Hockey sobre hielo (Ice hockey)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para hockey sobre hielo	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>• De 20 a 30 minutos de patinaje con casco y guantes</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 hockey sobre hielo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patinaje hacia atrás (todas las edades) y de costado (8 años en adelante), patinaje con el disco (<i>puck</i>), manejo del bastón (<i>stick</i>), confrontación directa (<i>face-off</i>), pase, tiro, posición de defensa (marcar al jugador con el disco), posición de portero</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 hockey sobre hielo con contacto limitado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Embestir contra la protección, avance a prácticas de <i>back in</i> y <i>cut off</i>, tácticas de movimiento <i>curls</i>, ejercicio de presión ofensiva (<i>forecheck</i>), ejercicios de <i>open-ice</i> e <i>stand-up</i></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>• Evaluar con frecuencia durante los cambios de línea</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).*

