

Regreso a la actividad física después de sufrir una conmoción cerebral

Fútbol (Soccer)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para fútbol	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 durante 20 o 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 	<ul style="list-style-type: none"> Adentro/afuera, golpear la parte superior de la pelota, llevar la pelota en línea recta, llevar la pelota alrededor de conos, picar, patada de despeje del golero, atajada de golero, pases largos y cortos (parte interior del pie, empeine), tiros, chilenas 	<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 con contacto limitado 	<ul style="list-style-type: none"> Cabeceo de pelota lanzada desde las rodillas (avanzar a pelota lanzada desde posición vertical y luego lanzada con un salto), atajadas de golero desde posición de cuclillas (avanzar a posición vertical), 1-contra-1 (avanzar a 2-contra-2, 3-contra-3, etc.) 	<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 completa (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

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).