

Después de una conmoción cerebral:

ESTRATEGIA DE REGRESO AL DEPORTE



Parachute
Serie de conmociones cerebrales

El regreso a las actividades, incluida la práctica deportiva, después de una conmoción cerebral debe ser gradual.

En la estrategia de regreso al deporte:

- Cada paso dura al menos 24 horas.
- Es común y está bien que los síntomas de una persona empeoren de forma leve y breve* al realizar actividad física a medida que avanza en la reincorporación al deporte. Pero, si sus síntomas empeoran más que esto, debe detener la actividad y volver a intentarlo al día siguiente en el mismo paso.
- Si los síntomas regresan después de la autorización médica, haga un seguimiento con un médico para una nueva evaluación.

*El empeoramiento de los síntomas no debe durar más de una hora.

Paso 1: Actividades de la vida diaria y descanso relativo (primeras 24 a 48 horas)

Durante las primeras 24 a 48 horas después de la lesión, realice rutinas diarias como desplazarse por casa, preparar comidas, caminar ligeramente y mantener interacciones sociales (por ejemplo, hablar con amigos o familiares). Minimice el tiempo frente a la pantalla.

Paso 2: Ejercicio aeróbico de esfuerzo ligero a moderado

2A: Comience con ejercicio aeróbico ligero, como caminar o andar en bicicleta estacionaria, a un ritmo lento a medio. Puede comenzar un entrenamiento de resistencia ligero que no provoque más que un empeoramiento leve y breve de los síntomas.

2B: Aumente gradualmente la intensidad del ejercicio aeróbico hasta un esfuerzo moderado, como hacer bicicleta estacionaria o caminar a paso ligero. Esfuerzo moderado significa que la actividad puede causar una respiración y una frecuencia cardíaca más rápidas, pero no lo suficiente como para impedirle hablar cómodamente.

Paso 3: Actividades individuales específicas del deporte, sin riesgo de impacto involuntario en la cabeza

Incorpore actividades específicas del deporte, como correr, patinar o rutinas de ejercicios, que se puedan realizar individualmente (lejos de otros participantes) en un entorno de bajo riesgo. Las actividades deben ser supervisadas por un mentor, entrenador, maestro o padre/cuidador. Continúe avanzando en este paso hasta que no tenga síntomas, incluso cuando haga ejercicio.

Se requiere autorización médica antes del paso 4.



Paso 4: Simulacros de entrenamiento y actividades sin contacto

Avance a ejercicios de intensidad habitual e incorpore ejercicios más exigentes, como rutinas de pases. Participe en entrenamientos y prácticas con varios atletas (si corresponde) y sin contacto. No deben incluirse actividades de impacto (p. ej., no parar ni cabecear un balón).

Paso 5: Regreso a las actividades no competitivas, actividades de contacto directo y de educación física

Avance a actividades físicas típicas, excepto los juegos competitivos. Recupere la confianza y las habilidades.

Paso 6: Regreso al deporte y a la actividad física sin restricciones

¿Cuánto tiempo dura este proceso?

Cada etapa tiene una duración mínima de 24 horas, pero podría llevar más tiempo. Dado que cada conmoción cerebral es única, las personas avanzarán a diferentes ritmos. Para la mayoría de las personas, los síntomas mejoran en cuatro semanas. Si ha tenido una conmoción cerebral antes, es posible que tarde más en sanar la próxima vez.

Si los síntomas duran más de cuatro semanas, su médico debe considerar derivarlo a un profesional de la salud certificado experto en la gestión de conmociones cerebrales.

¿Qué pasa si mis síntomas reaparecen o empeoran durante este proceso?

Es común que los síntomas empeoren de forma leve y breve cuando reanude las actividades.

Si sus síntomas empeoran durante un periodo máximo de una hora, es normal. Pero si se siente peor durante más tiempo o si se siente mucho peor, tómese un descanso de la actividad y vuelva a intentarlo al día siguiente como parte del mismo paso.

Los síntomas no deben reaparecer después de la autorización médica (es decir, durante los pasos 4, 5 o 6). Si los síntomas reaparecen, vuelva al paso 3 para que desaparezcan. Deberá volver a ser evaluado para obtener una autorización médica antes de pasar al paso 4.

¡Nunca reanude las actividades con riesgo de contacto hasta que un médico se lo autorice!

Recursos adicionales

Escanee el código QR o visite parachute.ca/concussion

