

VOLVER A JUGAR:

VOLVER A LOS DEPORTES DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL



Antes que comience:



La progresión de un atleta a través del Protocolo de Regreso al Juego debe ser monitoreada por un administrador de casos designado de regreso al juego, como un entrenador, entrenador atlético o una enfermera escolar.



Cada paso debe tomar un *mínimo* de 24 horas; Debería llevar al menos una semana completar el Protocolo de Regreso al Juego completo. Este proceso puede durar varias semanas o meses, según la persona y la lesión.



Si los síntomas de conmoción cerebral regresan en cualquier paso durante el proceso de regreso al juego, se debe detener el protocolo. El atleta solo puede reanudar las actividades de regreso al juego cuando no hayan tenido síntomas durante un *mínimo* de 24 horas. La progresión del regreso al juego debe reanudarse en el paso anterior a la reaparición de los síntomas.

*Ejemplo: Un atleta que pasa por el Protocolo de Regreso al Juego ha progresado al Paso 5 (práctica y contacto) cuando los síntomas de conmoción cerebral regresan. Las actividades de regreso al juego deben detenerse hasta que los síntomas desaparezcan y permanezcan ausentes durante al menos 24 horas. En este momento, se reanuda el Protocolo de Regreso al Juego; **sin embargo**, el atleta reinicia en el Paso 4 (actividad intensa sin contacto), el paso **antes** de que reaparecieran los síntomas de la conmoción cerebral.*

EN CASO DE DUDA, SIÉNTELOS FUERA

Los atletas no deben comenzar el Protocolo de Regreso al Juego el mismo día de la lesión. Un proveedor de atención médica con licencia debe evaluar al atleta y proporcionar una autorización por escrito para que el atleta vuelva a la actividad. Continuar jugando o Volver a jugar demasiado pronto después de una conmoción cerebral aumenta las posibilidades de sufrir otra conmoción cerebral. Una conmoción cerebral repetida que ocurre mientras al cerebro aún se está curando de la primera lesión puede ser muy grave y afectar a un atleta de por vida.

Incluso puede ser fatal.

PROTOCOLO PARA VOLVER A JUGAR

PASO 1: VOLVER A LAS ACTIVIDADES REGULARES



Objetivo: Completar las actividades normales y permanecer libre de síntomas durante al menos 24 horas.



PASO 2: ACTIVIDAD AERÓBICA LIGERA



Objetivo: Aumento mínimo de la frecuencia cardiaca
Tiempo: 5-10 minutos
Se siente fácil: caminando ≤ 2 mph, ejercicios de estiramiento
NO levantar pesas, hacer ejercicios de resistencia, saltar ni correr con fuerza.



PASO 3: ACTIVIDAD MODERADA



Objetivo: Aumento notable de la frecuencia cardiaca y respiratoria con movimientos limitados del cuerpo y la cabeza.
Tiempo: Menos tiempo que la rutina típica
Se siente bastante fácil a algo difícil: caminar a paso ligero (15 min/milla)
NO actividades de impacto en la cabeza. **NO** usar casco u otro equipo.



PASO 4: ACTIVIDAD PESADA SIN CONTACTO



Objetivo: Actividad de alta intensidad sin contacto
Tiempo: Cerca de la rutina típica
Ejercicios de entrenamiento sin contacto en uniforme completo, levantamiento de pesas, entrenamiento de resistencia, correr, ciclismo estacionario de alta intensidad.



PASO 5: PRACTICA Y CONTACTO



Objetivo: Regreso a la práctica, contacto total según corresponda al deporte.



PASO 6: VOLVER A JUGAR



Objetivo: volver al juego completo, la práctica y la competencia.



Obtenga más información:
concussion.health.ok.gov | 405.426.8440

Esta publicación fue publicada por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Un archivo digital ha sido depositado con la Cámara de Compensación del Departamento de Bibliotecas en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma y están disponibles para descargar en www.documents.ok.gov.

