

Nombre del niño: _____ Fecha: _____

Cómo volver a la actividad deportiva después de una conmoción cerebral

El niño tuvo una conmoción cerebral. La **conmoción cerebral** es una lesión en el cerebro. La conmoción cerebral suele producirse por un golpe o una lesión en la cabeza. Es un tipo de **traumatismo de cráneo** (TBI). En la conmoción cerebral el cerebro podría no funcionar normalmente. Todas las lesiones en la cabeza deben tomarse en serio. Después de la lesión, el niño no debe retomar sus actividades ese mismo día. Al cerebro le lleva tiempo curarse. Sea paciente.

- El niño debe retomar lentamente la actividad deportiva. No debe practicar deportes ni hacer actividades hasta que el médico o la Clínica de Conmoción Cerebral lo autoricen. Una segunda lesión en la cabeza puede retrasar la curación del cerebro y, en algunos casos, puede provocar incluso la muerte.
- Los primeros 7 días después de una conmoción cerebral, el niño debe descansar y no realizar ninguna actividad deportiva.
- Después, si el niño no presenta síntomas durante 24 horas, siga los pasos del 1 al 5 para retomar la actividad deportiva. Debe realizar 1 solo paso por día.

Pasos para retomar la actividad deportiva:

Paso 1: Actividad física de poca intensidad, por ejemplo:

- caminar o trotar despacio
- usar la bicicleta fija con intensidad leve
- levantar pesas livianas (varias repeticiones, poco peso, sin banco ni sentadillas)

Paso 2: Actividad física moderada, por ejemplo:

- trotar a paso moderado
- usar la bicicleta fija con intensidad moderada
- levantar pesas con intensidad moderada (menos peso o repeticiones que lo normal)

Paso 3: Actividad física sin contacto, entrenamiento de baja resistencia, esprint o carrera:

- usar la bicicleta fija con alta intensidad
- levantar pesas siguiendo una rutina normal
- realizar ejercicios específicos de deportes sin contacto (hasta 3 planos de movimiento)

Paso 4: Práctica supervisada de deportes de contacto.

Paso 5: Práctica competitiva.

Si el niño vuelve a tener síntomas con la actividad física, deberá descansar 24 horas y luego volver a comenzar con el paso 1.



Si tiene alguna pregunta, llame al médico del niño o a la Clínica de Conmoción Cerebral.

Después de leer esta información:

- Dígale al enfermero o al médico qué debe hacer durante la primera semana después de la conmoción cerebral. (Marcar después de hacerlo).
- Dígale al enfermero o al médico cuándo es recomendable que el niño vuelva a competir. (Marcar después de hacerlo).



Si tiene alguna pregunta o, inquietudes

- Llame al médico del niño o
- Llame al _____

Para saber más sobre salud y enfermedades infantiles,
visite nuestra biblioteca The Emily Center en Phoenix Children's Hospital
1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016-7710
602-933-1400
866-933-6459
www.phoenixchildrens.org
www.theemilycenter.org
Facebook: facebook.com/theemilycenter
Twitter: @emilyc_sp

Advertencia

La información que se brinda en este sitio es de índole general y con fines educativos solamente, y no reemplaza la consulta, examen o tratamiento médicos. Phoenix Children's Hospital lo insta a comunicarse con su médico si tiene preguntas sobre algún problema médico.

6 de noviembre de 2017 • Para revisión de la familia
#1846/1801s • Autores: Equipo de educación de PCH sobre conmoción cerebral
• Ilustraciones: Dennis Swain
Edición de la traducción: Marcela Testai, MD, MA
Desarrollo del folleto patrocinado por Fiesta Bowl Charities.



Cómo volver a la actividad deportiva después de una conmoción cerebral

Name of Health Care Provider: _____

Date returned: _____ db

Encuesta de opinión

¿Qué piensa de este folleto? (Family Review of Handout)

Health care providers: Please teach families with this handout.

Familias: Por favor, completen el cuestionario; nos interesa mucho conocer su opinión.

¿Le pareció difícil leer este folleto? Sí No

¿Fácil de leer? Sí No

Marque con un círculo lo que no comprendió en el folleto.

¿Le parece que este folleto es interesante? Sí No

¿Por qué sí o por qué no?

Después de leer este folleto ¿habría cosas que
cambiaría? Sí No

Si contestó que sí, ¿qué cambiaría?

Después de leer este folleto, ¿tiene
preguntas sobre el tema? Sí No

Si dijo sí, ¿qué preguntas tiene?

¿Hay algo que no le gustó en los dibujos?
Si dijo sí, ¿qué no le gustó?

Sí No

¿Qué cambios haría en este folleto para que sea más fácil de leer?

Devuelva este cuestionario al médico o enfermero o envíelo por correo a la siguiente dirección:

The Emily Center
Health Education Specialist
Phoenix Children's Hospital
1919 East Thomas Road
Phoenix, AZ 85016

602-933-1395

¡Gracias por ayudarnos!