

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

## Lucha (Wrestling)

Etapa	Actividad física	Ejercicios específicos para lucha	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>Trotar durante 20 o 30 minutos con casco y guantes</li> <li>Ejercicios con pesas livianas (una serie de 10 repeticiones)</li> <li>Planchas, abdominales, ejercicio de barras</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 de lucha con mínimo contacto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ataque a una/dos piernas para derribar (<i>shooting single/double leg</i>), lucha con las manos (<i>hand fighting</i>), sentarse desde la posición de referí (<i>sit-outs from a referee's position</i>), pararse como escape desde la posición de referí (<i>stand-up escapes from referee's position</i>), leg riding</li> </ul> <p><b>Todos los ejercicios deben hacerse a mitad de la velocidad normal</b></p>	<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 lacrosse con contacto limitado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><i>Take downs</i> a máxima velocidad, <i>break downs</i>, <i>outside carry</i></li> <li><i>Shots</i> a máxima velocidad</li> <li>Combinaciones de <i>pinnings</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>Lucha en vivo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evaluar con frecuencia durante la práctica</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).*



[choa.org/concussion](http://choa.org/concussion)



404-785-1111 o 1-800-785-CHOA



**Children's**  
Healthcare of Atlanta  
*Dedicated to All Better*