

Protocolo de reposo y de retorno gradual al juego posterior a una conmoción cerebral

Recomendaciones para el reposo y el regreso gradual al juego después de la primera conmoción cerebral en los últimos 12 meses						
Grupo	Etapa 1 GRTP Período mínimo de reposo obligatorio* (días)	 Sólo si el jugador está asintomático y sin medicaciones. CONTROL MÉDICO.	Etapa 2-5 GRTP Período mínimo de tiempo asintomático entre las etapas del GRTP** (días)	 Sólo si el jugador está asintomático y sin medicaciones. ALTA MÉDICA.	Etapa 6 GRTP Retorno al Juego***	Cantidad mínima de días sin jugar
Niños & Adolescentes (≤19)	14		2 (x 4)		1 (x1)	23
Adultos >19	7		1 (x 4)		1 (x1)	12

NOTAS:

* La etapa 1 del protocolo de retorno gradual al juego considera un período inicial mínimo de 24 horas de completo descanso físico y cognitivo total, seguido de un reposo relativo (actividad que no induce o agrava los síntomas) por el resto de la semana en adultos (>19 años) y por dos semanas en total en niños y adolescentes (<19 años).

** Las etapas 2 a 5 del protocolo de retorno gradual al juego deben iniciarse una vez que todos los síntomas hayan desaparecido y que no requiera medicaciones, solo pudiendo avanzar a la siguiente etapa si no se presentan síntomas durante o después del ejercicio en cada etapa. *** El retorno al juego requiere el alta médica.

Recomendaciones para el descanso y el regreso a los deportes de contacto después de múltiples conmociones cerebrales

Situación	Recomendación
Hallazgos en neuroimágenes (TC o RMN)	 <p>Referir al jugador a una clínica de conmoción cerebral asociada al deporte con experiencia para una evaluación multidisciplinaria.</p> <p>En caso de que no se disponga de profesionales con experiencia en el manejo de conmociones cerebrales se recomienda tomar una conducta más conservadora, es decir que se aplique el doble de tiempo de lo sugerido como tiempo mínimo de días sin jugar (adultos de > 19 años 23 días; niños y adolescentes de ≤19 años 46 días).</p>
2 conmociones dentro de los 12 meses	
Historia de múltiples conmociones (3 o más)	
Síntomas persistentes (>4 semanas en <19 años y > 2 semanas en >19 años)	
Presentación clínica atípica	

Protocolo de Retorno Gradual y Progresivo al Juego (GRTP)

Cada etapa es un mínimo de 24 horas

Etapas de recuperación	Ejercicio permitido	Objetivo
1. Período de reposo mínimo	Reposo completo del cuerpo y el cerebro sin síntomas	Recuperación
2. Ejercicio aeróbico liviano	Trote liviano de 10-15 minutos, nadar o bicicleta fija con intensidad baja a moderada. Ningún entrenamiento con resistencia. Sin ningún síntoma durante un período completo de 24 horas	Aumento del ritmo cardíaco
3. Ejercicios deportivos específicos	Ejercicios de carrera. Ninguna actividad de impacto con la cabeza	Agregar movimiento
4. Ningún ejercicio de entrenamiento con contacto	Progresión a ejercicios de entrenamiento más complejos, por ejemplo, ejercicios de pase. Puede comenzar entrenamientos con resistencia progresiva	Ejercicio, coordinación, y carga cognitiva
5. Práctica de contacto pleno	Actividades normales de entrenamiento	Restaurar confianza y evaluar destrezas funcionales por parte del personal de coaching
6. Retorno al juego	Jugador rehabilitado	Recuperado

Se recomienda enfáticamente que en todos los casos de conmoción cerebral o de conmoción cerebral sospechada, el jugador sea derivado a un profesional médico para obtener su diagnóstico y recomendaciones así como las decisiones de retorno al juego, aun cuando hayan desaparecido los síntomas.