

# RETORNO GRADUAL AL DEPORTE DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL



Día 0

## DIAGNÓSTICO DE CONMOCIÓN CEREBRAL EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

Día 1 y 2

**Cualquier edad:**  
Descanso físico y mental 48 h

Eliminar TV, teléfono, tablets, auriculares y ruido excesivo.  
**Si está bien:** Reposo activo, Puede ir a la escuela valorando su estado. No ejercicios intensos. No actividad deportiva.  
**Si hay síntomas:** No ejercicio, no escuela hasta que desaparezcan o el especialista considere iniciar la actividad.

\*

8-<19 años

10 días más sin práctica deportiva (12 desde la cc)

≥ de 19 años (Adulto/Senior)

4 días más sin práctica deportiva (6 desde la cc)

SI NO HAY SÍNTOMAS O SIGNOS DE CONMOCIÓN CEREBRAL

### INICIO DEL PROCESO DE RECUPERACIÓN

2 días

1 día

Ejercicios básicos, de habilidad técnica, de movilidad. Sin contacto. Niños en edad escolar, retorno graduado a ctividades de aprendizaje.

2 días

1 día

Ejercicios básicos, técnicos, con intensidad de carácter aeróbico. Sin contacto.

2 días

1 día

Ejercicios técnicos con intensidad y más complejos. Puede iniciar trabajo de potencia. Sin contacto

Si hay recurrencia de síntomas o aumenta su intensidad, volver a la etapa previa de recuperación de la CC. Si no, pasar a etapa siguiente

### Valoración médica antes del retorno al entrenamiento de contacto ALTA MÉDICA NO COMPETICIONAL

2 días

1 día

Entreno con el equipo. Sin contacto

2 días

1 día

Entreno pleno con el equipo. Puede iniciarse contacto

### Valoración médica antes del ALTA MÉDICA COMPETICIONAL

2 días

1 día

Entreno pleno con el equipo, libre de síntomas y con valoraciones SCAT5 o HIA dentro de la normalidad

Si reaparecen lo síntomas debe reevaluarse la revisión médica y considerar retorno a una etapa de recuperación previa. Si no, pasar a etapa siguiente

### Inversión de tiempo antes del RETORNO A COMPETICIÓN

24 días  
12+12

12 días  
6 + 6

### VUELTA A LA COMPETICIÓN

### SIGNOS A OBSERVAR:

- Nuevo dolor de cabeza o cuello o este empeora.
- Está adormilado o no puede ser despertado.
- No reconoce a las personas o lugares.
- Tiene náuseas o vómitos.
- Se comporta inusualmente, parece confundido, o está irritable.
- Tiene convulsiones (brazos y / o piernas se mueven sin control).
- Está débil, entumecido o siente hormigueo (brazos, piernas o cara).
- Tiene inestabilidad al caminar o estar de pie.
- Tiene dificultad para hablar o comprender lo que se le indica.



\* Y aquellos individuos con tratamientos para el sistema nervioso.

# SOSPECHA DE CONMOCIÓN CEREBRAL EN EL ÁMBITO DEPORTIVO



**CESE DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA INMEDIATO E INICIO PROCESO DE VALORACIÓN**

## INDICIOS DE UNA POSIBLE CONMOCIÓN

- Yacer inmóvil en el suelo.
- Levantarse de forma lenta en exceso.
- Presentar inestabilidad o falta de equilibrio.
- Cogerse la cabeza con las dos manos.
- Estar aturdido o confuso.
- Sospecha de pérdida de conciencia clara.
- Pérdida de la capacidad de respuesta.

No es preciso perder el conocimiento para estar conmocionado.

## VALORACIÓN MÉDICA DE LA CONMOCIÓN SCAT5 - HIA\* EN EL TERRENO

Se ha realizado

No se ha podido

Se considera que hay conmoción cerebral

El jugador debe ser evaluado médicamente tan pronto como sea posible

**Sí**

**No**

Evaluación médica en Centro Hospitalario si aparecen síntomas o se agravan

No puede volver a la actividad deportiva  
No debe ser dejado solo  
Debe estar siempre en el cuidado de un adulto responsable, que esté informado de que el jugador se halla bajo la sospecha de conmoción cerebral  
No debe conducir un vehículo

Seguir actividad (vigilado)

Si existe sospecha de cc no debe seguir jugando

## RETORNO GRADUAL AL DEPORTE DESPUES DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Retorno progresivo a la escuela

Retorno progresivo al deporte  
Por etapas y en función de la edad  
Mínimo 24 días para < 19 años  
Mínimo de 12 días para ≥ 19 años

Valoración médica por experto en conmoción que determina el "Alta Médica Competicional"

Infográfico 2

## SIGNOS Y SÍNTOMAS QUE CONFIRMA O HACEN SOSPECHAR DE LA PRESENCIA DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

- Postura tónica (rigidez corporal)
- Pérdida de conciencia
- Sospecha de pérdida de conciencia
- Crisis convulsiva
- Problemas de equilibrio
- Desorientación, confusión
- Cambio comportamiento
- Signos oculomotores

- Dolor de cabeza
- Náuseas, mareo o vómitos
- Amnesia
- Somnolencia, fatiga o falta de energía
- Mayor emotividad
- Sensibilidad a la luz
- Visión borrosa
- Irritabilidad, tristeza
- Ansiedad y angustia

\*World Rugby considera estos como criterio de retirada inmediata del campo (aseguran conmoción cerebral y no precisan el Head Injury Assessment para confirmarla)

