



Lineamientos para la Conmoción cerebral

Programa de Retorno Gradual al Juego (GRTJ) para el juego de base

Etapa de rehabilitación		Período mínimo	
		Menores de 19	19+
<p>1 Reposo completo mental y físico</p> <p><i>Nota: Solo pase a la próxima etapa si no tiene síntomas al finalizar la etapa actual</i></p>		24 horas	24 horas
<p>2 Actividades diarias que no provoquen síntomas</p> <p>Que pueden incluir ejercicios livianos no estructurados</p>		14 Días Incluido el reposo mínimo completo de 24 horas (arriba)	7 Días Incluido el reposo mínimo completo de 24 horas (arriba)
<p>3 Ejercicio aeróbico liviano (estructurado)</p> <p>Actividades guiadas por los síntomas: de livianas a moderadas, por ej.: trote liviano, natación, bicicleta estática, etc.</p>		24 horas El jugador puede comenzar esta fase de ejercicios estructurados como muy temprano el día 15 si no tiene síntomas	24 horas El jugador puede comenzar esta fase de ejercicios estructurados como muy temprano el día 8 si no tiene síntomas
<p>4 Ejercicios deportivos específicos</p> <p>Ejercicios de carreras Actividades sin riesgos de impactos en la cabeza</p>		24 horas	24 horas
<p>5 Entrenamiento sin contacto</p> <p>Progresión a ejercicios de entrenamiento más complejos. Por ej.: pase y recepción. Puede comenzar el entrenamiento progresivo de resistencia (los jugadores no pueden emprender la etapa 5 si no han retornado a sus estudios o trabajo)</p>		24 horas	24 horas
<p>6 Práctica con contacto pleno</p> <p>Después del alta médica * Actividades normales de entrenamiento (entrenamiento con contacto)</p>		24 horas	24 horas
<p>7 Retorno al juego!</p>			

De un vistazo . . .

	Menores de 19	19+
Tiempo mínimo de retorno al entrenamiento sin contacto	Día 17	Día 10
Tiempo mínimo de retorno al entrenamiento con contacto pleno	Día 18	Día 11
Tiempo mínimo de retorno a la práctica del juego	19 días	12 días

*Asistencia médica si hubiera

World Rugby recomienda fuertemente que todos los jugadores procuren el nivel más alto de atención médica disponible después de una conmoción cerebral o sospecha de conmoción cerebral.



WORLD RUGBY
Putting players first