



# Retorno gradual al deporte después de una **CONMOCIÓN CEREBRAL**

**Día 0**

## DIAGNÓSTICO DE CONMOCIÓN CEREBRAL EN EL ÁMBITO DEPORTIVO

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 a <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 gradual a actividades 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 la 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 SCAT6 o HIA dentro de la normalidad

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

### Tiempo invertido antes del **RETORNO A LA 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 (los brazos y/o las 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.

AEMEF  
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE  
MÉDICOS DE EQUIPOS DE FÚTBOL

AEM  
Asociación Española de Medicina del Baloncesto

COMISIÓN MÉDICA  
FERugby

Con la colaboración del Servicio de Urgencias del HSJD  
**SJD**  
San Joan de Déu  
Barcelona · Hospital

Autores corresponden a los autores de la "Guía de Formación en Conmoción cerebral"

Diseño/Maquetación: Ipatia Medical S.L.

Con la colaboración de:

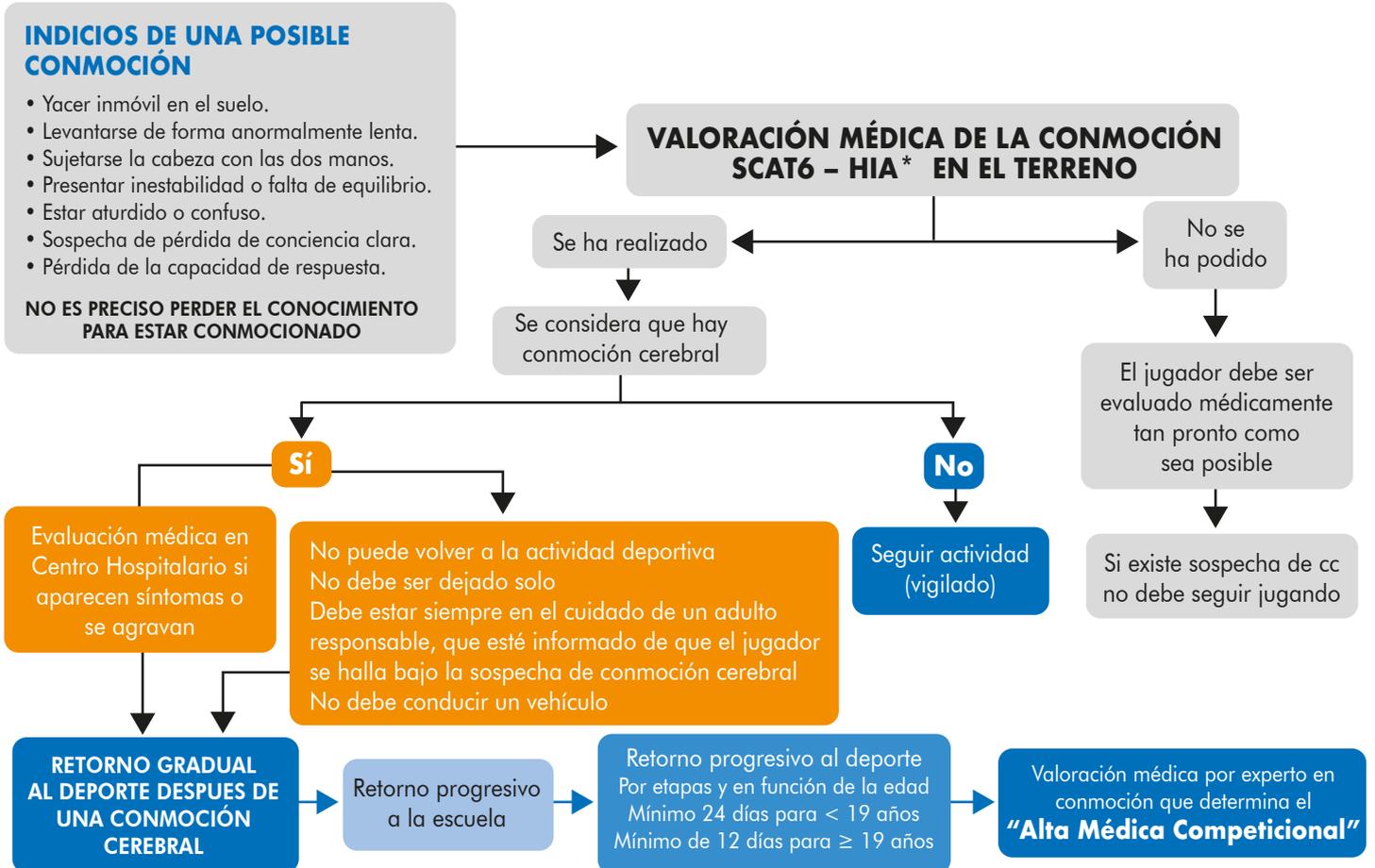
**AS&NL**



# Sospecha de CONMOCIÓN CEREBRAL en el ámbito deportivo



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



Infográfico 2

### SIGNOS Y SÍNTOMAS QUE CONFIRMAN 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)

