Protocolo de vuelta al deporte tras una CONMOCIÓN CEREBRAL

Etapa	Día	Actividades autorizadas	Actividades prohibidas	Síntomas que verificar
1. Reposo completo	1 a 2	- Reposo físico y mental - Sueño y relajación - Conversaciones ligeras, meditación	- Ningún ejercicio físico - Ninguna actividad mental estimulante (sin pantallas, lectura, concentración)	- SIN dolores de cabeza, mareos, náuseas - SIN sensibilidad a la luz/ruido - SIN confusión o sensación de niebla
2. Ejercicios aeróbicos ligeros	3 a 5	- Marcha lenta - Bicicleta estacionaria ligera (intensidad <70% FC máx.)	- Ningún ejercicios intensos - Ningún movimientos bruscos de la cabeza o del cuello	- SIN recidiva de dolores de cabeza, mareos, náuseas - Ausencia de fatiga inusual
3. Ejercicios específicos sin contacto	6 a 9	- Shadow boxing - Saltos de cuerda - Ejercicios técnicos - Trabajo al suelo ligero	- Sin contacto físico - Sin rollos, proyecciones o movimientos bruscos de la cabeza o del cuello	- SIN dolores de cabeza, mareos o náuseas después el deporte - SIN trastornos cognitivos (memoria, concentración)
4. Entrenamiento con contacto ligero	10 a 13	- Ejercicios con compañero sin golpes en la cabeza - Grappling con control	- Sin sparring completo - Sin impacto directo en la cabeza	- SIN dolores de cabeza, mareos o náuseas después del contacto - SIN trastornos visuales o cognitivos
5. Entrenamiento completo con contacto	14 a 17	- Sparring completo - Trabajo con bolsa pesada - Simulación de combates reales	No hay nada prohibido, pero evitar los golpes violentos en la cabeza	- SIN alteración del rendimiento cognitivo - SIN dolores de cabeza, mareos o trastornos visuales después del entrenamiento
6. Vuelta a la competición	18 a 21	Regreso completo a la competición sujeto a autorización médica	Nada	- Ningún síntoma desde 48 H después del entrenamiento con contacto - **Tests cognitivos normales**