

Proceso en fases para regresar al deporte:

- **Fase 1:** Por lo menos dos sesiones de actividad aeróbica ligera (hasta un 70% de frecuencia cardíaca máxima) durante un máximo de 15 minutos. Las sesiones deben realizarse por lo menos con 24 horas de separación. Las actividades pueden incluir caminar vigorosamente, trotar ligeramente o usar una bicicleta estática. No hacer entrenamiento con fuerza
- **Fase 2:** Por lo menos una sesión de ejercicio aeróbico (hasta un 80% de frecuencia cardíaca máxima) durante un máximo de 30 minutos. Se pueden agregar actividades de movimiento simple como ejercicios de correr, para aumentar el nivel de dificultad. No hacer entrenamiento con fuerza
- **Fase 3:** Por lo menos una sesión de ejercicio (hasta un 80% de la frecuencia cardíaca máxima) durante un máximo de 45 minutos. Puede agregar algunas actividades deportivas simples específicas y entrenamiento con fuerza para aumentar el nivel de dificultad.
- **Fase 4:** Por lo menos dos sesiones de entrenamiento deportivo específico (hasta un 80% de la frecuencia cardíaca máxima) durante un máximo de 60 minutos. Las sesiones deben realizarse por lo menos con 24 horas de separación.
- **Fase 5:** Reanudar las actividades normales de entrenamiento y duración por lo menos durante una sesión.
- **Fase 6:** Regreso a la competición sin restricciones.



Ayudar al deportista con su regreso al deporte después de una infección por COVID-19

Después de la infección por COVID-19, el proveedor de atención determinará cuándo es seguro comenzar un regreso gradual al juego con base en sus antecedentes médicos, síntomas, gravedad de la enfermedad y nivel previo de actividad.

Un regreso gradual al juego aumentará el nivel de actividad de su joven deportista y le permitirá observar cualquier síntoma persistente de la infección por COVID-19.

Su deportista puede comenzar la Fase 1 de la siguiente progresión de regreso al juego una vez que pueda completar las actividades de la vida cotidiana (caminar por la casa, vestirse, tareas de higiene diaria, etc.) sin que los síntomas empeoren y haya sido autorizado por un proveedor de atención médica para hacer ejercicio o actividades deportivas.

Durante cada fase, observe a su deportista para detectar los siguientes síntomas:

Si su estudiante-deportista presenta alguno de estos síntomas, suspenda la actividad y regrese a su proveedor de atención médica para una evaluación adicional.

- Mareos
- Dificultad para respirar
- Dolor/presión en el pecho
- Menor tolerancia al ejercicio
- Desmayo

Referencia: Elliott N, Martin R, Heron N et al. Infografía. Guía para el regreso gradual al juego después de una infección por COVID-19. British Journal of Sports Medicine. <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2020/06/22/bjsports-2020-102637.full.pdf>



**Sports
Medicine**

CHILDREN'S MERCY
KANSAS CITY