

# VOLVIENDO A JUGAR DESPUÉS DE UNA INFECCIÓN DE COVID-19:

## GUÍA PARA LAS FAMILIAS



La Academia Americana de Pediatría ha elaborado unas directrices para que los niños vuelvan a hacer ejercicio (deportes y educación física) después de recuperarse de COVID-19. Estas directrices se aplican actualmente a los niños en la escuela (K-12) pero no en preescolar. Esta guía tiene como objetivo mantener a los niños tan seguros como sea posible.

### Paso 1

Haga una cita con el pediatra de su hijo(a) o con un profesional de atención médica cualificado. ¿Cuándo? Después de que hayan terminado sus 10 días de aislamiento y hayan pasado al menos 1 día sin fiebre sin tomar medicamentos para reducir la fiebre.

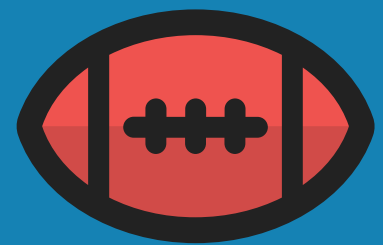


### Paso 2

El médico le preguntará sobre los síntomas de su hijo(a) mientras estaba enfermo con COVID-19. Usted puede ayudar llevando un registro de la duración y la gravedad de los siguientes síntomas de su hijo(a): fiebre, dolor muscular, escalofríos y cansancio extremo.

- Si tuvieron síntomas de **LEVES**, serán evaluados por su proveedor de atención médica. Si esta evaluación es normal, entonces pueden volver a jugar gradualmente.

- Si tuvieron síntomas moderados o cualquier otro síntoma cardíaco preocupante, serán referidos a una clínica de cardiología para una mayor evaluación.
- Si sus pruebas son normales, serán autorizados para volver gradualmente a los deportes. Si sus pruebas son anormales, deberán esperar hasta que las pruebas se normalicen y tengan por lo menos 10 días sin síntomas antes de volver a practicar el deporte.



- Si tienen síntomas **GRAVES**, un equipo de cardiología pediátrica realizará las pruebas necesarias y continuará el seguimiento con usted y su hijo(a).
- Cuando los resultados de estas pruebas vuelvan a la normalidad, el niño(a) será autorizado(a) para volver gradualmente a los deportes. En casos raros, esto puede no ocurrir durante 3 a 6 meses después de la infección.

### Paso 3

Una vez que su hijo(a) esté autorizado(a), puede volver lentamente a los deportes. Este regreso gradual a los deportes durará por lo menos una semana y será guiado por el proveedor de atención médica del niño(a), la escuela y/o el cardiólogo pediátrico.

- Si su hijo(a) desarrolla síntomas cardíacos durante este regreso gradual a los deportes, debe dejar de hacer ejercicio y consultar a su proveedor de atención médica o cardiólogo para una mayor evaluación.

