



Distrito Escolar Unificado de Paso Robles
Paquete deportivo de primaria



Nombre: _____

Por favor imprima claramente - Incluir sobrenombres

Fecha: _____

Grado: 3 / 4 / 5

Participación deportiva: Favor de circular el deporte que va a participar. Tenga en cuenta los grados disponibles.

<u>Otoño</u>	<u>Invierno</u>	<u>Primavera</u>
Baloncesto (4to, 5to)	Fútbol (4to, 5to)	Pista y campo (3ro, 4to, 5to)
Campo a través (3ro, 4to, 5to)	Lucha (4to, 5to)	Voleibol (4to, 5to)

Lista de verificación del paquete deportivo

Por favor, asegúrese que lo siguiente esté completado y enviado a su escuela:

(Si completa un formulario por internet, por favor imprima y firme cada uno de los formularios antes de enviar)

- Lea atentamente la información proporcionada con respecto a la participación, el código de ética, el código de conducta de los padres y la póliza de uniforme.
- Lea y firme el **Permisos de padres/guardianes legales de PRJUSD.**
- Lea y firme el **Formulario de Liberación del Estudiante/Participación de Actividad Atlética PRJUSD** (Proporcionar seguro).
- Lea y firme el **Hoja Informativa de Padres/Atletas sobre conmoción cerebral.**
- Lea y firme el **Hoja de Información de Arresto Cardíaco Súbito.**
- Llene y firme el **Formulario de historia de evaluación física previa a la participación.**

NO se requiere que los estudiantes de la escuela primaria obtengan un examen físico antes de la participación.

He leído y verifico que entiendo y he firmado todos los documentos anteriores.

Firma del padre/guardián

Fecha

Firma del padre/guardián

Fecha

Georgia Brown: teléfono: 805-769-1200
Kermit King: teléfono: 805-769-1700
Bauer Speck: teléfono: 805-769-1350

Pat Butler: teléfono: 805-769-1750
Virginia Peterson: teléfono: 805-769-1250
Winifred Pifer: teléfono: 805-769-1300



Distrito Escolar Unificado de Paso Robles Paquete deportivo de primaria



CÓDIGO de PARTICIPACIÓN

El programa co-curricular del distrito escolar unificado de Paso Robles es parte integral de nuestro programa escolar. Es una oportunidad para que todos los estudiantes adquieran progresivamente las habilidades, conocimientos y actitudes que conducen al desarrollo máximo dentro de sus capacidades individuales. También proporciona al niño la oportunidad de desarrollar habilidades sociales necesarias con el fin de ser una persona bien adaptada. Cuando los estudiantes eligen participar en nuestro programa de co-curricular, deben reconocer que han asumido ciertas responsabilidades y obligaciones para con el entrenador/asesor, a los miembros de la actividad, y desde luego, así mismos.

Todas las escuelas primarias de Paso Robles mantendrá una política de "no cortar" para todos los equipos atléticos. Animamos a todos y cada niño que tiene el deseo de ser parte de un equipo para salir y participar.

Al entrar en cualquier deporte u otra actividad co-curricular, los estudiantes de acuerdo a participar según el código de participación. El código se aplica comenzando la segunda semana de práctica.

- Los estudiantes están obligados a asistir a la práctica / ensayo conforme a lo establecido para la actividad. Las ausencias o tardanzas pueden ser excusadas al igual que con la asistencia a clases. El participante tiene la obligación de aclarar esto con el maestro o entrenador.
- Los estudiantes a un deporte u otras actividades curriculares se les dará una semana de gracia para determinar si desea continuar con la actividad durante toda la temporada. El alumno o el atleta no arbitrariamente o unilateralmente "saldrá" de un deporte. Después del período de gracia, el estudiante puede dejar el deporte sólo después de la consulta entre estudiantes, padres, entrenador o asesor y principal.
- Los estudiantes deben respetar y cuidar adecuadamente todos los bienes y / o propiedad del equipo distribuirá en relación con la actividad. Uniformes del equipo son propiedad de la escuela. Los estudiantes que pierden por negligencia o causan daño indebido a un uniforme se les cobrarán para su sustitución.
- Los estudiantes mantendrán un nivel satisfactorio de académicos y demostrar un comportamiento satisfactorio y la ciudadanía.

Participación Atlética

Expectativas de los entrenadores hacia los atletas:

1. Estar en cada práctica a tiempo y listo para trabajar.
2. Hacer lo que sus entrenadores le pregunten.
3. Dar lo mejor personalmente en todo el tiempo de la práctica.

Las siguientes guías específicas existen para asegurar la participación justa, coherente y apropiada para todos los atletas

Acción	Lineamientos para la/ Consecuencias
Durante cualquier período de información estudiante atleta gana más de 2 grados "N".	Una junta deportiva se llevará a cabo con el entrenador, profesor y director para determinar próximos pasos.
Ausencias	Para participar, el estudiante debe estar presente la mayor parte del día escolar de la práctica y/o el rendimiento al menos que sea autorizado por el director. El estudiante atleta debe practicar un mínimo de 1 sesión de la práctica durante la semana del juego con el fin de participar.
Ausencias justificadas	Ausencias escolares y enfermedades
Excusa la educación física	No se permitirán estudiantes que tienen una excusa para PE de practicar o competir en los juegos.
Aviso de comportamiento en la escuela	Posible suspensión del equipo
Suspensión	Jugador no juega y reunión del comité deportivo determinará más acción



Distrito Escolar Unificado de Paso Robles Paquete deportivo de primaria



Prácticas

Las prácticas son los martes y jueves (si no hay juego) de 2:45-4:00. Día de lluvia puede determinar si las prácticas se cancelan. Las decisiones de cancelación se harán por la administración antes de las 12:00 pm. Los atletas tienen la oportunidad de llamar a los padres cuando las prácticas o juegos han sido cancelados.

CÓDIGO DE ÉTICA

- El estudiante será respetuoso de su/sus compañeros de equipo, adversarios, y todos los adultos que supervisan.
- El estudiante contribuirá así como animar a otros que contribuyan en sus esfuerzos hacia éxito del equipo.
- El estudiante debe inspirar la competitividad en compañeros de equipo sin antagonismo personal hacia el equipo contrario.
- El estudiante será un ganador amable y humilde
- El estudiante elegirá para colocar el mejoramiento del equipo sobre los logros individuales

CÓDIGO DE CONDUCTA DE LOS PADRES

El propósito del código de conducta de padres es desarrollar apoyo de los padres y modelos positivos en todas las actividades atléticas. En la tradición de construir, *un equipo, un sueño*, el objetivo de todas las actividades deportivas en el distrito escolar unificado de Paso Robles promover el bienestar físico, mental, moral, social y emocional de cada estudiante. Los padres/guardián son una parte integral de este proceso.

Expectativas: Como padre/tutor del distrito escolar unificado de Paso Robles, estoy de acuerdo con:

- Leer y entender las guías del código de participación en los programas atléticos, y después de clases equipos interescolares.
- Sea un modelo positivo para mi estudiante, la escuela y la comunidad
- Mostrar una actitud positiva y el comportamiento
- Proporcionar un ambiente libre de presión para mi atleta
- hincapié en la importancia de que el atleta completa, tanto física como preparación mental
- Ayudar en el compromiso de mi atleta tiene hacia su / su deporte, asegurándose de que están en todas las prácticas y juegos para su totalidad
- Mostrar respeto por todos los participantes, funcionarios / jueces y asesores / entrenadores
- ayudar a proporcionar para la seguridad y bienestar de los estudiantes en todo momento
- Animar a los estudiantes a asistir a la escuela regularmente y sobresalir académicamente
- Informar a los entrenadores inmediatamente de cualquier participante con una condición médica, como el asma, así le pueden dar instrucciones especiales y orientación
- Firmar para el niño si no van a viajar en el autobús de vuelta a casa de partidos fuera de casa. El no firmar un niño pone una tensión en el personal a medida que trabajamos para proporcionar una supervisión adecuada.

Quejas

Es la política del distrito que las quejas no deben ser tratadas durante o inmediatamente después de cualquier juego o práctica. Si surge una situación en que un padre / tutor desea una cita con un entrenador, o tratar un problema o una queja específica, los siguientes pasos se deben seguir:

1. Solicitar una reunión en la escuela con el entrenador.
2. Si su problema no se resuelve, haga una cita con el director atlético. Si no se resuelve, haga una cita con la administración.
3. Si el problema no se ha resuelto después de una reunión con la administración, consulte el proceso de apelación descrito en la política del distrito escolar unificado de Paso Robles.



Distrito Escolar Unificado de Paso Robles Paquete deportivo de primaria



POLÍTICA DE UNIFORME

Uniformes y equipo atlético asignado a un atleta son responsabilidad exclusiva del atleta. Se espera que:

- Uniformes y equipos serán usados únicamente para eventos deportivos escolares
- Uniformes se cuidan y limpian regularmente.
- Dentro de los 5 días del final de la temporada, todos los uniformes y equipos serán devueltos en buenas condiciones. Todos los uniformes serán ser lavados antes de volver al entrenador. Los uniformes serán devueltos en una bolsa claramente etiquetada con el nombre del deportista, nombre del profesor, deporte y número uniforme.
- El atleta es responsable por el costo de reponer los uniformes y/o equipo perdido o dañado.

¡Gracias por mantener nuestros uniformes deportivos en buen estado y ayudar a controlar los costos de proporcionar un programa de deportes competitivo y divertido!

Política de uniforme y equipo

Los estudiantes y los padres/tutores deben ponerse de acuerdo para volver uniformes y equipo deportivo en el estado en que lo recibió. Cuando se devuelven uniformes y equipo debe ser lavado, secado, doblado y colocado en una bolsa de plástico con el nombre y apellido, el maestro, y el número de la habitación de estudiante en él. Si el uniforme se pierde o se daña, los estudiantes y los padres / tutores serán responsables por el costo de reemplazar el uniforme y el o los equipos. No se permitirá a los estudiantes a participar en la próxima temporada hasta el uniforme y el equipo se ha entregado o pagado.

Los costos de reemplazo aproximadas de uniformes y equipos dañados o perdidos son los siguientes:

Voleibol	Pista y Campo	lucha	baloncesto	fútbol
camiseta \$30 pantalones cortos \$25	camiseta \$ 30 pantalones cortos \$ 25	camiseta \$50 gorro \$ 30	camiseta \$30 pantalones cortos \$25	camiseta \$30 pantalones cortos \$25



Distrito Escolar Unificado de Paso Robles
Paquete deportivo de primaria



FORMULARIO DE PARTICIPACIÓN DE ACTIVIDAD ATLÉTICA

El distrito escolar unificado de Paso Robles actualmente proporciona cobertura de seguro secundario a través de **Escuelas Auto-asegurados de California (SISC)** para todos los deportes excepto fútbol americano. Esta es sólo una cobertura secundaria y pagará un máximo de \$2,500.00. Fútbol americano no está cubierto por esta política SISC. Ahora estamos requiriendo a los padres o guardián legal obtener o comprar una cobertura primaria a un nivel más alto de cobertura para fútbol americano. Para obtener más información sobre SISC llame al (661) 636-4710

Por favor indique el tipo de cobertura de seguros que va usar:

- _____ Programa del Estado de Familias de California-Saludables
- _____ Estado de California Medi-Cal
- _____ Ninguno
- _____ Mi propio seguro, mi hijo/hija está asegurado por:

Nombre de la compañía de seguros: _____ **Numero de póliza o grupo**

Permiso del padre/guardián

Por su naturaleza, la participación en actividades deportivas interescolares incluye el riesgo de lesión que puede variar en severidad desde leves a incapacitantes para incluso la muerte. Aunque las lesiones serias no son comunes en los programas atléticos supervisados, es imposible eliminar por completo al riesgo. Los participantes pueden y tienen la responsabilidad de ayudar a reducir el riesgo de lesiones. Los participantes deben obedecer todas las reglas de seguridad informar de todos los problemas físicos a sus entrenadores, siguen un programa de acondicionamiento adecuado, e inspeccionar su propio equipo a diario. Al firmar esta forma, reconocemos que hemos leído la información anterior

Por lo presente doy mi consentimiento para que mi hijo/a

1. participar y representar a su escuela en actividades atléticas aprobadas.
2. acompañar cualquier equipo de la escuela de la cual él/ella es un miembro en viajes locales o fuera de la ciudad.
3. ser tratado por un entrenador certificado contratado por el distrito escolar con el propósito de tratar de evaluar, tratar o aliviar las lesiones recibidas durante su participación en el atletismo del distrito.
4. ser transportado y/o recibir asistencia médica por los cuidadores médicos de elección de la escuela, cuando se determina que la atención médica de emergencia es necesaria en el curso de tales actividades atléticas o ese tipo de viajes.

También estoy de acuerdo no sostener el distrito escolar público de Paso Robles o alguien actuando en su nombre responsable de cualquier lesión que ocurre para el estudiante nombrado arriba en el curso adecuado de dichas actividades deportivas o de viaje. También doy permiso Paso Robles Distrito Escolar Unificado para liberar mi estudiante nombre e imagen a los medios de comunicación con fines promocionales.

ESTUDIANTE: HE LEÍDO Y ENTIENDO LAS POLÍTICAS, NORMAS Y REGLAMENTOS DEL DEPARTAMENTO ATLÉTICO, CIF CÓDIGO DE ÉTICA/BUSCANDO LA VICTORIA CON HONOR Y ACEPTO CUMPLIR CON ELLOS.

_____ **FIRMA DEL ESTUDIANTE** _____ **FECHA**

PADRES: HEMOS LEÍDO Y ENTIENDO LAS POLÍTICAS, NORMAS Y REGLAMENTOS DEL CÓDIGO DE ACTIVIDAD ATLÉTICA, ORGULLO CONTRATO, CIF CÓDIGO DE ÉTICA Y LOS PADRES EL CÓDIGO DE ÉTICA. TAMBIÉN HEMOS LEÍDO EL AVISO SOBRE EL EXAMEN FÍSICO Y PRUEBAS DE DROGAS. ESTAMOS DE ACUERDO A Y APOYAREMOS A LA ESCUELA EN LA OBSERVANCIA DE ESTOS ARTÍCULOS.

_____ **FIRMA DE LOS PADRES/GUARDIÁN** _____ **FECHA**



Distrito Escolar Unificado de Paso Robles
Paquete deportivo de primaria



**ENTREGA DE UN ESTUDIANTE AL PADRE / TUTOR
DESPUÉS EXCURSIÓN O ACTIVIDAD**

Yo solicito que _____ en _____
Nombre de estudiante *Nombre de la Escuela*

sea liberado bajo mi custodia después de todos los viajes, actividades o juegos de deportes o eventos. Estoy de acuerdo con notificar al entrenador/miembro de personal inmediatamente después del partido y firmar para que mi hijo/hija utilizando la forma de liberación del distrito. En lugar de regresar a la escuela en el transporte proporcionado por el Distrito Escolar Unificado de Paso Robles. Los siguientes son las personas autorizadas que deben estar en el registro de la tarjeta médica, a los que el niño ya nombrado anteriormente, puede ser liberado:

_____ Nombre	_____ Relación
_____ Nombre	_____ Relación
_____ Nombre	_____ Relación

Renuncia a reclamaciones:

Estoy de acuerdo en que una vez que mi hijo / hija se libera a mi custodia, Asumo toda la responsabilidad de su salud, la seguridad y el bienestar de lo dispuesto en el Código de Educación de California Sección 35330. Acepto renunciar a todo reclamo contra el distrito y mantener al distrito, sus funcionarios, agentes y empleados, de cualquier y toda responsabilidad o reclamaciones que puedan surgir de o en conexión con la participación de mi hijo/a en esta actividad. Esta exención no se aplicará a cualquier incidencia que pueda surgir exclusivamente como consecuencia de la negligencia del distrito, sus empleados o agentes.

Nombre (padre/guardián) *Firma (padre/guardián)*

Teléfono de la casa *Otro número de teléfono* *fecha*

Es responsabilidad del oficial designado por la escuela para que todos los estudiantes correctamente se contabilizan antes de que ocurra el transporte hacia o desde una actividad escolar. Todos los padres firmarán para la salida de los niños después de cada juego. Los entrenadores deben hacer referencia a la lista de hoja de salida para verificar el número de atletas que viajan a casa.

Las conmociones cerebrales afectan a cada niño y adolescente de manera diferente. Aunque la mayoría de los niños y adolescentes se sienten mejor a las pocas semanas, algunos tendrán síntomas por meses o aún más. Hable con el proveedor de atención médica de sus hijos o adolescentes si los síntomas de conmoción cerebral no desaparecen o empeoran después de que regresan a sus actividades normales.



¿Cuáles son algunos signos de peligro más graves a los que debo prestar atención?

En raras ocasiones, después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o en el cuerpo puede acumularse sangre (hematoma) de forma peligrosa en el cerebro y ejercer presión contra el cráneo. Llame al 9-1-1 o lleve a su hijo o adolescente a la sala de urgencias de inmediato si después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, presenta uno o más de estos signos de riesgo:

- Una pupila más grande que la otra.
- Mareo o no puede despertarse.
- Dolor de cabeza persistente y que además empeora.
- Dificultad de dicción, debilidad, entumecimiento o menor coordinación.
- Náuseas o vómitos, convulsiones o ataques (temblores o espasmos) periódicos.
- Comportamiento inusual, mayor confusión, inquietud o nerviosismo.
- Pérdida del conocimiento (desmayado o inconsciente). Incluso una breve pérdida del conocimiento debe considerarse como algo serio.

¿Qué debo hacer si creo que mi hijo o adolescente ha sufrido una conmoción cerebral?

Como padre, si usted cree que su hijo o adolescente puede tener una conmoción cerebral, usted debe:

1. Retirarlo del juego.
2. No permitir que su hijo o adolescente regrese a jugar el día de la lesión. Su hijo o adolescente debe ver a un proveedor de atención médica y solo podrá regresar a jugar con el permiso de un profesional médico con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales.
3. Pedirle al proveedor de atención médica de su hijo o adolescente que le dé instrucciones por escrito sobre cómo ayudarlo a que regrese a la escuela. Usted puede darle indicaciones a la enfermera de la escuela y a los maestros e instrucciones al instructor o entrenador deportivo sobre cómo su hijo o adolescente puede regresar al juego.

Trate de no juzgar la gravedad de la lesión. Solo un proveedor de atención médica debe evaluar a un niño o adolescente de una posible conmoción cerebral. Los signos y síntomas de las conmociones cerebrales por lo general aparecen al poco tiempo de que ocurre la lesión. Sin embargo, al principio no sabrá qué tan grave es la conmoción cerebral y es posible que algunos síntomas no aparezcan por varias horas o días.

Después de una conmoción cerebral, el cerebro necesita tiempo para curarse. El regreso de un niño o adolescente a la escuela y a los deportes debe ser un proceso gradual dirigido y monitorizado cuidadosamente por un proveedor de atención médica.

Los niños y adolescentes que continúan jugando cuando tienen síntomas de conmoción cerebral que regresan a jugar muy pronto, mientras el cerebro todavía se está curando, tienen mayor probabilidad de sufrir otra conmoción cerebral. Una conmoción cerebral repetida que ocurre mientras el cerebro todavía se está curando de la primera lesión puede ser muy grave y puede afectar al niño o adolescente de por vida; y hasta podría ser mortal.

Para obtener más información, visite <http://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html>.

Revisado en junio de 2015

Converse con su hijo o adolescente sobre los riesgos de una conmoción cerebral y otras lesiones cerebrales graves y haga que cada persona firme lo siguiente.

Separe la sección de abajo y mantenga esta hoja informativa para usarla en los juegos y las prácticas de sus hijos o adolescentes con el fin de protegerlos de las conmociones cerebrales u otras lesiones cerebrales graves.

- Aprendí sobre las conmociones cerebrales y hablé con uno de mis padres o mi entrenador sobre lo que debo hacer si sufro una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.
Nombre del atleta: _____ Fecha: _____
Firma del atleta: _____
- He leído esta hoja informativa para padres sobre conmoción cerebral con mi hijo o adolescente y hablamos sobre lo que debe hacer si tiene una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.
Nombre del padre o tutor legal: _____ Fecha: _____
Firma del padre o tutor legal: _____

Mantenga su corazón en el juego

Una ficha informativa acerca del Paro Cardíaco Repentino para atletas y sus padres/tutores

¿Qué es el Paro Cardíaco Repentino?

El Paro Cardíaco Repentino (PCR) sucede cuando el corazón súbita e inesperadamente deja de latir. Cuando esto sucede, se detiene el flujo sanguíneo hacia el cerebro y otros órganos vitales. El PCR *no* es un paro cardíaco. Un paro cardíaco es causado por una obstrucción que detiene el flujo sanguíneo hacia el corazón. El PCR es una falla en el sistema eléctrico del corazón que hace que la víctima se colapse. Un defecto genético o congénito en la estructura del corazón es la causa de la falla.

¿Qué tan común es el PCR en los Estados Unidos?

Por ser la principal causa de muerte en los EE. UU. cada año suceden más de 300,000 paros cardíacos lejos de los hospitales, de los que nueve de cada diez son mortales. Miles de jóvenes son víctimas de los paros cardíacos repentinos por ser la segunda causa de muerte en menores de 25 años y la principal razón por la que mueren los atletas adolescentes durante el ejercicio.

¿Quién corre el riesgo de sufrir un paro cardíaco repentino?

Los atletas adolescentes corren más riesgo de sufrir un paro cardíaco repentino debido a que tiende a suceder durante el ejercicio o la actividad física. Aunque una enfermedad cardíaca no siempre demuestra signos de advertencia, los estudios demuestran que muchos jóvenes sí tienen síntomas pero no se lo dicen a un adulto. Esto puede ser porque les da pena, no quieren que los saquen de un partido, creen erróneamente que les falta condición física y solamente necesitan entrenar más, o simplemente ignoran los síntomas y suponen que "desaparecerán." Algunos factores de antecedentes clínicos también aumentan el riesgo de que suceda un PCR.

**EL COLAPSO
ES EL
SÍNTOMA #1
DE LA ENFERMEDAD CARDÍACA**

¿Qué debe hacer si su atleta adolescente padece alguno de estos síntomas?

Debemos informarles a los atletas adolescentes que si padecen cualquier síntoma del PCR, es de suma importancia avisarle a un adulto y consultar con un médico de cabecera lo antes posible. Si el atleta presenta cualquiera de los factores que incrementan el riesgo de que suceda un PCR, deberá consultar a un médico para ver la posibilidad de que se le hagan más pruebas. Espere la respuesta del médico antes de que su adolescente vuelva a jugar y además, avise a su entrenador y a la enfermera escolar de cualquier afección diagnosticada.

¿Qué es un DESA?

La única manera de salvar a una víctima del paro cardíaco repentino es con un desfibrilador externo semiautomático (DESA). Un DESA es un aparato portátil y fácil de utilizar que automáticamente diagnostica ritmos cardíacos potencialmente mortales y

administra un impulso eléctrico para restaurar el ritmo normal. Cualquiera puede utilizar un DESA hasta sin capacitación previa. El aparato cuenta con instrucciones en audio que indican cuándo deben presionar un botón para administrar el impulso eléctrico, mientras que existe otro tipo de DESA que administra un impulso automático al detectar un ritmo cardíaco mortal. Un socorrista no puede lesionar accidentalmente a la víctima con un DESA, más bien, entrar

en acción rápido ayuda. El DESA está diseñado para administrar el impulso eléctrico únicamente a las víctimas cuyos corazones necesitan restaurarse a un ritmo cardíaco saludable. Infórmese acerca de la ubicación de un DESA en su escuela.



La cadena de supervivencia cardíaca

En promedio, los equipos de servicios médicos de emergencia tardan 12 minutos en llegar en caso de emergencias cardíacas. Cada minuto que no se atiende a una víctima de PCR reduce la posibilidad de supervivencia en un 10 %. Todos debemos estar preparados para entrar en acción tras los primeros minutos después de un colapso.

Reconocimiento inmediato de un Paro Cardíaco Repentino



La víctima se ha colapsado y no responde. Está gorgoteando, resoplando, gimiendo, le falta el aliento o tiene dificultad al respirar. Se comporta como si le estuviera dando una convulsión.

Llamada inmediata al 9-1-1



Confirme pérdida de conciencia. Llame al 9-1-1 y siga las indicaciones del operador. Llame a quien le pueda ayudar con la emergencia médica ahí mismo.

RCP inmediata



Comience la reanimación cardiopulmonar (RCP) inmediatamente. La RCP con solo las manos se hace con compresiones torácicas de 5 cm rápidas, como 100 por minuto.

Desfibrilación inmediata



Consiga y utilice inmediatamente un desfibrilador externo semiautomático (DESA) para restaurar el ritmo cardíaco saludable. Las unidades portátiles de DESA cuentan con indicaciones paso por paso para que cualquier persona las pueda usar en situaciones de emergencia.

Apoyo vital inmediato



El personal de los servicios médicos de emergencia comienza el apoyo vital avanzado, incluso las medidas de resucitación y traslado a un hospital.

Mantenga su corazón en el juego

Reconozca los factores de riesgo y los signos de advertencia del Paro Cardíaco Repentino (PCR)

Dígale al entrenador y consulte a su médico si su atleta adolescente padece estos síntomas

Posibles indicadores de que podría suceder un PCR

- Colapso o convulsiones, especialmente justo después de ejercitarse
- Colapso frecuente, o por emoción o susto
- Falta excesiva de aliento durante el ejercicio
- Taquicardia o palpitaciones, o ritmo cardíaco irregular
- Mareo o aturdimiento frecuente
- Dolor o malestar en el pecho al ejercitarse
- Fatiga excesiva e inesperada durante o después del ejercicio

Factores que incrementan el riesgo de que suceda un PCR

- Un historial clínico familiar de anomalías cardíacas conocidas o muerte repentina antes de los 50 años
- Un historial clínico familiar específico con casos del síndrome del QT largo, síndrome Brugada, miocardiopatía hipertrófica o displasia arritmogénica del ventrículo derecho (DAVD)
- Familiares que han sufrido sin explicación, colapsos, convulsiones, un accidente automovilístico, que se han ahogado o han estado a punto de ahogarse
- La presencia de una anomalía estructural del corazón, reparada o no reparada
- El consumo de enervantes tales como cocaína, inhalantes, drogas "recreativas," bebidas de energía en exceso, y sustancias o suplementos para mejorar el rendimiento

¿Qué hace la CIF para fomentar la protección de los atletas adolescentes?

California Interscholastic Federation (CIF) enmendó sus estatutos para poder incluir lenguaje que incluye capacitación acerca del PCR como requisito en la certificación de entrenadores deportivos. Además, esto ayuda a incluirla en el protocolo de entrenamiento y juego para que los entrenadores tengan la autoridad de sacar del juego a un atleta adolescente que se colapse, ya que éste es uno de los principales signos de advertencia de que existe una afección cardíaca. El atleta adolescente que haya sido suspendido de un juego después de mostrar signos o síntomas asociados con un PCR, no puede volver a jugar hasta que un médico certificado le haya evaluado y aprobado. Se les insta a los padres, tutores y cuidadores a que hablen con sus atletas adolescentes acerca de la salud del corazón. Igualmente, todos aquellos que están involucrados de alguna manera con deportes entre el noveno y doceavo grado, deben familiarizarse con la cadena de supervivencia cardíaca para que estén preparados en caso de una emergencia cardíaca.

He leído y entendido los síntomas y los signos de advertencia del PCR y el nuevo protocolo de la CIF para incluir medidas para prevenir que suceda un PCR dentro del programa deportivo de mi estudiante.

FIRMA DEL ATLETA ADOLESCENTE

NOMBRE DEL ATLETA ADOLESCENTE

FECHA

FIRMA DEL PADRE/ TUTOR

NOMBRE DEL PADRE/ TUTOR

FECHA

Para mayor información acerca del Paro Cardíaco Repentino, consulte

California Interscholastic Federation
<http://www.cifstate.org>

Eric Paredes Save A Life Foundation
<http://www.epsavealife.org>

National Federation of High Schools
(video de capacitación de 20 minutos)
<https://nfhslearn.com/courses/61032>



06/27/2017

EVALUACIÓN FÍSICA – PRE-PARTICIPACIÓN

FORMULARIO DE HISTORIAL MÉDICO

Nombre _____ Fecha de nacimiento _____

Sexo _____ Edad _____ Grado _____ Escuela _____ Deporte(s) _____

Medicamentos y Alergias: Por favor, indica todos los medicamentos con y sin receta médica y suplementos (herbales y nutricionales) que estás tomando actualmente

Tienes alergias Sí No Si la respuesta es sí, por favor identifica abajo la alergia específica.

Medicamentos Polen Comida Picaduras de insecto

Explica abajo las preguntas respondidas con un "sí". Pon un círculo alrededor de las preguntas cuyas respuestas desconoces.

PREGUNTAS GENERALES	Sí	No
1. ¿Alguna vez un doctor te ha prohibido o limitado tu participación en deportes por alguna razón?		
2. ¿Tienes actualmente alguna condición médica? Si es así, por favor identifícala abajo: <input type="checkbox"/> Asma <input type="checkbox"/> Anemia <input type="checkbox"/> Diabetes <input type="checkbox"/> Infecciones Otro: _____		
3. ¿Has sido ingresado alguna vez en el hospital?		
4. ¿Has tenido cirugía alguna vez?		
PREGUNTAS SOBRE LA SALUD DE TU CORAZÓN	Sí	No
5. ¿Te has desmayado alguna vez o casi te has desmayado DURANTE o DESPUÉS de hacer ejercicio?		
6. ¿Has tenido alguna vez molestias, dolor o presión en el pecho cuando haces ejercicio?		
7. ¿Alguna vez has sentido que tu corazón se acelera o tiene latidos irregulares cuando haces ejercicio?		
8. ¿Te ha dicho alguna vez un doctor que tienes un problema de corazón? Si es así, marca el que sea pertinente <input type="checkbox"/> Presión alta <input type="checkbox"/> Un soplo en el corazón <input type="checkbox"/> Nivel alto de colesterol <input type="checkbox"/> Una infección en el corazón <input type="checkbox"/> Enfermedad de Kawasaki <input type="checkbox"/> Otro: _____		
9. ¿Alguna vez un doctor te ha pedido que te hagas pruebas de corazón? (Por ejemplo, ECG/EKG, ecocardiograma)		
10. ¿Te sientes mareado o te falta el aire más de lo esperado cuando haces ejercicio?		
11. ¿Has tenido alguna vez una convulsión inexplicable?		
12. ¿Te cansas más o te falta el aire con más rapidez que a tus amigos cuando haces ejercicio?		

PREGUNTAS SOBRE LA SALUD DEL CORAZÓN DE TU FAMILIA	Sí	No
13. ¿Has tenido algún familiar que ha fallecido a causa de problemas de corazón o que haya fallecido de forma inexplicable o inesperada antes de la edad de 50 años (incluyendo ahogo, accidente de tráfico inesperado, o síndrome de muerte súbita infantil)?		
14. ¿Sufre alguien en tu familia de cardiomiopatía hipertrófica, síndrome Marfan, cardiomiopatía arritmogénica ventricular derecha, síndrome de QT corto, síndrome de Brugada, o taquicardia ventricular polimórfica catecolaminérgica?		
15. ¿Alguien en tu familia tiene problemas de corazón, un marcapasos o un desfibrilador implantado en su corazón?		
16. ¿Ha sufrido alguien en tu familia un desmayo inexplicable, convulsiones inexplicables, o casi se ha ahogado?		
PREGUNTAS SOBRE HUESOS Y ARTICULACIONES	Sí	No
17. ¿Alguna vez has perdido un entrenamiento o partido porque te habías lesionado un hueso, músculo, ligamento o tendón?		
18. ¿Te has roto o fracturado alguna vez un hueso o dislocado una articulación?		
19. ¿Has sufrido alguna vez una lesión que haya requerido radiografías, resonancia (MRI) tomografía, inyecciones, terapia, un soporte ortopédico/tablilla, un yeso, o muletas?		
20. ¿Has sufrido alguna vez una fractura por estrés?		
21. ¿Te han dicho alguna vez que tienes o has tenido una radiografía para diagnosticar inestabilidad del cuello o inestabilidad atlantoaxial? (Síndrome de Down o enanismo)		
22. ¿Usas regularmente una tablilla/soporte ortopédico, ortesis, u otro dispositivo de asistencia?		
23. ¿Tienes una lesión en un hueso, músculo o articulación que te esté molestando?		
24. ¿Algunas de tus articulaciones se vuelven dolorosas, inflamadas, se sienten calientes, o se ven enrojecidas?		
25. ¿Tienes historial de artritis juvenil o enfermedad del tejido conectivo?		

