

# ATHLETIC PACKET



Dos Pueblos  
Chargers



San Marcos  
Royals



Santa Barbara  
Dons

Atleta: \_\_\_\_\_

Grade: 9 10 11 12

Nombre del padre/madre: \_\_\_\_\_

Birth Date: \_\_\_\_\_

Dirección: \_\_\_\_\_

City, Zip: \_\_\_\_\_

Teléfono de casa: \_\_\_\_\_

Celular del atleta: \_\_\_\_\_

Correo electrónico del atleta: \_\_\_\_\_

Celular del madre/tutor: \_\_\_\_\_

Celular del padre/tutor: \_\_\_\_\_

Correo electrónico del madre: \_\_\_\_\_

Correo electrónico del padre: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Mi hijo/a tiene permiso para participar en cualquier equipo deportivo de cualquier preparatoria del Distrito Escolar Unificado de Santa Bárbara.

\_\_\_\_\_  
Firma del padre/madre/tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha

### DECLARACIÓN INFORMATIVA SOBRE EL SEGURO DEPORTIVO

La sección 3221 del Código de Educación de California requiere que las escuelas públicas pongan a disposición de cada miembro de un equipo deportivo, seguro de protección para gastos médicos y hospitalarios por lesiones corporales accidentales en uno de los siguientes importes:

- A. Un plan médico grupal o individual, con prestaciones por accidentes de al menos doscientos dólares (\$200.00) por cada incidente; y cobertura médica principal de al menos 10 mil dólares (\$10,000.00) con un deducible que no supere los cien dólares (\$100.00) y que pague no menos del ochenta por ciento (80%) por cada incidente.
- B. Planes médicos grupales o individuales, que estén certificados por el Comisionado de Seguros, como equivalentes a la cobertura requerida de al menos mil quinientos dólares (\$1,500.00)
- C. Al menos mil quinientos dólares (\$1,500.00) para todos esos gastos médicos y hospitalarios.

El seguro, en caso contrario requerido por esta sección, no se exigirá a ningún integrante individual de un equipo, o alumno, que tenga este tipo de seguro, o una cobertura equivalente de beneficios médicos aceptables provistos de cualquier otra manera; lo que incluye pero no se limita a que lo adquiera por sí mismo/a o por medio de su padre o tutor.

He enviado el cheque y el formulario para el seguro de accidente, a la Oficina de Deportes, como se indica a continuación, con el fin de cumplir con los requisitos de la ley de California (marque la/s respuesta/s correspondiente/s):

- \_\_\_ Seguro de fútbol americano *de contacto* (solo cubre el fútbol americano *de contacto*)
- \_\_\_ Seguro de tiempo académico (cubre otros deportes además del fútbol)
- \_\_\_ Seguro de tiempo completo (cubre otros deportes además del fútbol)

O

- \_\_\_ Tengo un seguro de salud o de accidente para mi hijo o hija que cumple con los requisitos de la ley de California y opto por no comprar el seguro estudiantil (indique el nombre de la compañía, póliza o número de grupo).

\_\_\_\_\_  
Nombre de la compañía

\_\_\_\_\_  
Póliza/# de grupo

Notificaré a la escuela de inmediato en caso de que la cobertura de seguro ya no está disponible para mi hijo/a.

\_\_\_\_\_  
Firma del padre/tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha



## REQUISITOS PARA LA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES

### EXPECTATIVAS:

- |  |   |
|--|---|
| A. Evitar el uso de palabras soeces y tácticas ilegales  | F. Nunca cuestionar la decisión de un oficial         |
| B. Ser indulgente en la derrota y modesto en la victoria | G. Dar lo mejor de sí en todo momento                 |
| C. Respetar a su oponente                                | H. Nunca tratar de lesionar a un oponente             |
| D. Tener control total de sí mismo en todo momento       | I. Ovacionar a su equipo, no en contra del adversario |
| E. Ser cortés y educado                                  |   |

-No se tolerará ningún comportamiento contrario a lo que se indica arriba. Infracciones de carácter menor resultarán en la eliminación del partido. Infracciones de carácter grave resultarán en la eliminación del equipo.

-Un jugador eliminado de dos partidos en una temporada deportiva, debido a brutalidad o conducta antideportiva, puede ser eliminado del equipo.

-A cualquier jugador encontrado culpable de golpear a un oficial se le impedirá que participe en las competiciones deportivas durante el resto de su periodo de elegibilidad.

### CONDUCTA:

Todos los alumnos-atletas deben mostrar un comportamiento responsable y buena actitud, respetar el derecho de los demás y acatar todas las reglas de la escuela. Porque la participación en actividades extra y cocurriculares es un privilegio, los alumnos que participan en dichos programas están sujetos a estándares de conducta más elevados. Las reglas del código de conducta se aplican a los atletas dentro y fuera de la temporada, en el campus o fuera de él. La participación en una conducta que traiga descrédito a sí mismo, al programa o la escuela no es aceptable y puede ser motivo de eliminación de la actividad extra o cocurricular. Además, las violaciones de las reglas escolares están sujetas a las consecuencias disciplinarias habituales.

Si el comportamiento del alumno merece la suspensión de la escuela, ese alumno será suspendido de toda participación en la actividad extra o cocurricular (incluye prácticas y ensayos, si corresponde) por el período de la suspensión y, a discreción de la administración, resultará en la eliminación de la actividad por la duración de la temporada o el semestre; y puede resultar en la eliminación de la actividad para la temporada o el semestre siguiente. Los atletas que asisten a actividades fuera del campus, no patrocinadas por la escuela, donde los atletas son fotografiados o grabados, y luego publicados en el internet de manera que el atleta o la escuela aparezcan de una forma negativa, estarán sujetos a las consecuencias. Nota: Todas las violaciones a las normas del código de conducta están sujetas a revisión administrativa.

**Primera infracción:** Suspensión de 1 a 2 partidos. **Segunda infracción:** Puede resultar en la eliminación del equipo por el resto de la temporada.

### APARIENCIA:

La apariencia debe presentar al alumno-atleta y a su deporte de una manera positiva y profesional; y cumplir con las normas del código de vestimenta del Distrito Escolar Unificado de Santa Bárbara. Los atletas deben destacar por su manera de jugar, no su apariencia. Por razones de seguridad no se pueden usar aretes y otras joyas.

### ACTITUD:

Para participar, el alumno atleta debe mantener una actitud satisfactoria. Si un alumno es suspendido de la escuela, será inelegible durante el período de la suspensión. Cuando el alumno regresa a la escuela, el periodo de inelegibilidad del atleta es determinado por el director de la escuela y el director deportivo.

### ELEGIBILIDAD ACADÉMICA:

Para ser un atleta en el Distrito Escolar Unificado de Santa Bárbara, el alumno debe haber obtenido un promedio académico general de 2.0 o superior en el trimestre previo a su participación. Un alumno atleta debe realizar un progreso satisfactorio para graduarse, al aprobar por lo menos 20 unidades del semestre. Solo una de las asignaturas puede ser de educación física (5 unidades semestrales)

### DROGAS, ALCOHOL, TABACO Y SUSTANCIAS CONTROLADAS:

Conforme a la norma de uso/posesión de sustancias ilegales en el Distrito Escolar Unificado de Santa Bárbara, se seguirán las siguientes pautas con todos los alumnos, incluidos los atletas: La jurisdicción de la escuela sobre el uso de alcohol o sustancias ilegales y cuestiones relacionadas, incluye las violaciones que ocurren en la escuela o en las actividades patrocinadas/aprobadas por la escuela, que ocurren dentro o fuera del plantel escolar. Las violaciones que tienen lugar rumbo, o al regresar de la escuela; incluido el uso antes de asistir a la escuela; o eventos relacionados con ella; caen bajo la jurisdicción de la escuela. Esto incluye los acontecimientos ocurridos fuera de la temporada deportiva. La consecuencia por la venta y distribución de alcohol/sustancias ilegales será la suspensión inmediata con una recomendación para expulsión. Nota: Todas las violaciones a las normas de drogas/alcohol/sustancias controladas están sujetas a revisión administrativa.

Las consecuencias por el uso o posesión de alcohol/sustancias ilegales/parafernalia de drogas:

1.)Suspensión de cinco días de la escuela, notificación a los padres y conferencias con los padres 2.)Aviso a las autoridades del orden público y posible arresto.

La recomendación para expulsión, a menos que el Distrito determine que hacerlo no sería pertinente, teniendo en cuenta las circunstancias particulares. En lugar de expulsión, a los alumnos se les dará la opción de participar en el programa S.U.P.E.R.

Primera infracción: Los alumnos serán suspendidos de todas las actividades cocurriculares/deportivas, durante 14 días, a partir del día del incidente. Los alumnos pueden regresar a su actividad cocurricular/deportiva después de dos semanas. El alumno atleta deberá completar el programa S.U.P.E.R. Las excepciones a esta norma se pueden apelar ante el administrador de la escuela. Segunda infracción: Eliminación de todos los equipos deportivos por el resto del año escolar.

### TRANSFERENCIA DE JUGADORES DE UN EQUIPO A OTRO:

Un jugador que abandona un equipo después del primer partido no podrá inscribirse en otro deporte hasta que finalice la temporada deportiva que inició. Los entrenadores no deben animar a los jugadores a dejar un equipo por otro.

Cualquier traslado antes de la fecha límite debe ser aprobado por el entrenador del equipo del que sale el alumno. Un jugador a quien se le pide salir del equipo estará bajo la misma restricción que el jugador que abandona el equipo (ver arriba).

### ASISTENCIA:

Se les recuerda a los alumnos y a los padres de familia que existe una correlación directa entre la asistencia y el rendimiento académico.

Los alumnos-atletas deben asistir a sus clases en el día de una competición, tal como cualquier otro día académico de la semana. Una ausencia injustificada (falta) de la clase en un día de partido puede resultar en la suspensión de la próxima competición. Un alumno que se ha sometido a tratamiento médico debe ser autorizado por el médico para volver a la competición.

## CÓDIGO DE ÉTICA PARA LOS PADRES DEL DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE SANTA BÁRBARA

Como padre, entiendo que es mi responsabilidad:

Apoyar a todos los atletas que participan en la competición

Mostrar respeto por los atletas, oponentes, oficiales y entrenadores

Respetar la integridad y el juicio de los oficiales del partido

Respetar la integridad y el juicio de los entrenadores y su personal

Nunca acercarme a los miembros del cuerpo técnico con inquietudes durante o después de un partido

En caso de problemas entre el jugador y el entrenador, debe seguirse el siguiente protocolo:

Conferencia entre el jugador y el entrenador

Conferencia entre el jugador, el entrenador y el director deportivo (si los problemas persisten, se puede incluir a los padres)

Conferencia entre el jugador, el entrenador, el director deportivo y el director de la escuela

Los padres y tutores tienen una sección de asientos durante el juego y deben permanecer en esa área durante la competición, incluso en los descansos. Los padres y tutores nunca deben entrar al área de juego, a menos que se los pida el personal técnico.

Entiendo que a cualquier padre o tutor, cuyas acciones se consideren una falta de respeto a jugadores, entrenadores u oficiales, se le pedirá que abandone el lugar del partido. No podrá regresar hasta que se haya realizado una conferencia entre el padre, el director deportivo y el director de la escuela. Si al padre se le pide que se vaya en una segunda ocasión, ya no será admitido a competiciones futuras. Cualquier persona que amenace a un jugador, entrenador, oficial o miembro del personal escolar será reportada a las autoridades competentes y no será admitida a la competición.

**Reconozco y acepto las expectativas de los requisitos de elegibilidad para la participación en actividades curriculares como se explican en esta página y la página anterior.**

\_\_\_\_\_  
Firma del padre/madre

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma del alumno

\_\_\_\_\_  
Fecha

## CÓDIGO DE ÉTICA DE LA FEDERACIÓN INTERESCOLAR PARA LOS ATLETAS

Los deportes son una parte integral del programa educativo general de la escuela. Todas las actividades escolares, curriculares y cocurriculares, en el aula y en el campo de juego, deben corresponder con las metas y objetivos planteados por la escuela, que se han establecido para el desarrollo intelectual, físico, social y moral de los alumnos. Es en este contexto que se presenta el siguiente código de ética. Como atleta, entiendo que es mi responsabilidad:

1. Colocar al rendimiento académico como la máxima prioridad
2. Mostrar respeto por mis compañeros de equipo, oponentes, oficiales y entrenadores
3. Respetar la integridad y el juicio de los oficiales del partido
4. Mostrar el juego limpio, el espíritu deportivo y una conducta adecuada dentro y fuera del campo de juego
5. Mantener un alto nivel de conciencia de seguridad
6. Abstenerme del uso de palabras soeces, vulgaridades, y otros gestos y lenguaje ofensivo
7. Apegarme a las reglas establecidas y las normas del partido a jugar
8. Cuidar todo el equipo
9. Abstenerme del uso de alcohol, tabaco, drogas ilegales y no recetadas, esteroides anabólicos o sustancias para aumentar el desarrollo o rendimiento físico que no estén aprobadas por la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos, y la Asociación Médica de Cirujanos Generales de los Estados Unidos.
10. Conocer y obedecer todas las normas y reglamentos deportivos del estado, de la división y de la escuela; ya que se relacionan con la elegibilidad y participación en los deportes
11. Ganar con carácter, perder con dignidad

### ASUNCIÓN DE RIESGOS

Entiendo que los peligros y los riesgos de jugar o practicar para jugar/participar en cualquier deporte pueden resultar en lesiones corporales graves, y posiblemente, en la muerte. Entiendo la importancia de las siguientes normas y reglamentos de los procedimientos de seguridad. Asumo todos los riesgos asociados con la participación y acepto eximir al distrito escolar y a sus empleados de cualquier y toda responsabilidad y reclamación que puedan surgir como resultado de la participación en los deportes.

\_\_\_\_\_  
Firma del padre/madre

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma del alumno

\_\_\_\_\_  
Fecha

**C.I.F. ATHLETIC PARTICIPATION HEALTH FORM**

SANTA BARBARA UNIFIED SCHOOL DISTRICT

HEALTH SERVICES

STUDENT INFORMATION to be completed by student-Parent signature **REQUIRED**

Name: \_\_\_\_\_  
LAST FIRST

Address: \_\_\_\_\_  
STREET CITY ZIP PHONE

**HISTORY:**

1. Have you had—(circle if YES) allergies, asthma, seizures, heart murmur, a broken bone, diabetes, surgery or hospitalization: Explain \_\_\_\_\_
2. Do you wear corrective lenses during sports? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
3. Is your hearing normal? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
4. Do you take any medications? YES \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ If YES, what? \_\_\_\_\_
5. Please note any other medical information that school personnel may need to know: \_\_\_\_\_

Parent Permission for EXAM: \_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_\_

**ORIGINAL MUST BE RETURNED TO SCHOOL-NO COPIES**

**PHYSICIAN INFORMATION – TO BE COMPLETED BY PHYSICIAN OR NURSE PRACTITIONER ONLY**

**PHYSICAL EXAMINATION**

Height: \_\_\_\_\_ Weight: \_\_\_\_\_ BP: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ Pulse: \_\_\_\_\_

Code: 0 = Negative X = Positive NE = No Examination

1. Ears, Nose, Throat		8. Musculoskeletal Evaluation	
2. Eyes—pupil equal reactive		8.1 Flexibility/stability of joints	
Symmetry of eye movement		Gait Hand	
3. Dental—Missing teeth		Kneebend	
Chipped teeth		8.2 Spine—scoliosis	
Removable teeth		8.3 Swelling of joints	
Orthodontia		8.4 Muscular Weakness	
4. Lungs		8.5 Atrophy	
5. Heart		Thigh Shoulder Girdle	
6. Abdomen		Calf Arm	
7. Hernia		9. Incoordination/loss of balance	

Additional findings, comments and/or recommendations: \_\_\_\_\_

“I certify that I have on this date examined this student and that on the basis of the exam requested by the school authorities and the student’s medical history as furnished to me, I have found no reason which would make it medically inadvisable for this student to compete in supervised athletic activities.”

**IF STUDENT IS NOT MEDICALLY FIT TO PARTICIPATE IN ATHLETICS OR IF THERE ARE EXCEPTIONS TO THE ABOVE STATEMENT, EXAMINING PHYSICIAN SHOULD INDICATE ABOVE.**

Signature of Examining Physician: \_\_\_\_\_ Phone: \_\_\_\_\_

Print Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_ Agency: \_\_\_\_\_

## HOJA INFORMATIVA SOBRE EL PARO CARDÍACO SÚBITO DEL 2018-2019

El paro cardíaco súbito (SCA, por sus siglas en inglés) sucede cuando el corazón de repente e inesperadamente deja de latir. Cuando esto sucede, se detiene el flujo sanguíneo hacia el cerebro y otros órganos vitales. El SCA no es un paro cardíaco. Un paro cardíaco es causado por una obstrucción que detiene el flujo sanguíneo hacia el corazón. El SCA es una falla en el sistema eléctrico del corazón ocasionando que la víctima colapse. Un defecto congénito o genético en la estructura del corazón es la causa de la falla. Es mortal en el 92 por ciento de los casos si no se trata adecuadamente en cuestión de minutos.

**¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO Y LOS SIGNOS DE ADVERTENCIA DE UN SCA?** El SCA a menudo no tiene señales de advertencia. De hecho, el primer síntoma podría ser la muerte. Los atletas (y a menudo también sus padres) no quieren que se pierda tiempo de juego, así que por eso evitan avisarles a los padres o entrenadores esperando que los síntomas “simplemente desaparezcan”. O, quizás piensan que no están en forma y necesitan entrenar más duro. Los estudiantes deportistas necesitan reconocer y buscar ayuda si se presentan algunas de las condiciones enumeradas a continuación.

**Posibles indicadores de que un SCA esté a punto de ocurrir:** Corazón acelerado/taquicardia, palpitaciones o latidos irregulares, Mareos o sentirse a punto del desmayo, Desmayo o convulsión, especialmente durante o después del ejercicio, Desmayos frecuentes o después de un sobresalto o mucha excitación, Dolor en el pecho (torácico) o incomodidad al hacer ejercicio, Fatiga excesiva, inesperada durante o después del ejercicio, Excesiva dificultad para respirar al hacer ejercicio

**Factores que incrementan el riesgo de que suceda un SCA:** Historial familiar de anomalías cardíacas conocidas o muerte súbita antes de los 50 años, Historial familiar específico de Síndrome del QT Largo, Síndrome de Brugada, Cardiomiopatía Hipertrófica o Displasia arritmogénica del ventrículo derecho (DAVD, por sus siglas en inglés), Familiares con desmayos inexplicables, convulsiones, por ahogamiento o ahogamiento inminente o accidentes automovilísticos Anomalías conocidas de la estructura del corazón, reparado o irreparable, Uso de narcóticos, como la cocaína, inhalantes, drogas “recreativas” o bebidas energéticas excesivas

**¿CÓMO SE PUEDEN DETECTAR LAS CONDICIONES DE UN SCA?** Examen físico e historial médico. Antes de participar en deportes, se requiere que los estudiantes obtengan un examen físico y completen un historial médico. Este formulario hace preguntas sobre el historial familiar y las condiciones del corazón. El examen físico debe incluir la auscultación del corazón. Prueba de detección del corazón. Un electrocardiograma (ECG, por sus siglas en inglés) es una herramienta de diagnóstico eficaz que detecta irregularidades. Un examen de ECG anormal puede conducir a otras pruebas como un ecocardiograma, una prueba de estrés, el monitor Holter y más.

**SI USTED CREE QUE SU HIJO HA EXPERIMENTADO CUALQUIER SÍNTOMAS DE UN SCA** Si su hijo/a ha experimentado cualquier síntoma relacionado con un SCA, es crucial obtener atención de seguimiento lo antes posible con un médico de atención primaria. Si el deportista presenta cualquiera de los factores que incrementan el riesgo de que suceda un SCA, éstos también deben ser examinados con un médico para determinar si se necesitan más pruebas. Espere recibir los comentarios del médico antes de que su hijo/a vuelva a jugar, y avise al entrenador, el preparador y la enfermera escolar acerca de cualquier condición diagnosticada.

El Código de educación de California 33479. y el reglamento 503 de la Federación Interescolar de California (CIF, por sus siglas en inglés) requiere la implementación de un protocolo de paro cardíaco súbito que ayuda a asegurar y proteger la salud de los estudiantes deportistas:

***Un estudiante que se ha desmayado o se desmaya al participar en o inmediatamente después de una actividad deportiva, o que se sabe que se ha desmayado o se desmayó al participar en o inmediatamente después de haber participado en una actividad atlética, será retirado de la actividad en la que participa en ese momento por el director atlético, entrenador, instructor atlético o persona autorizada. Un estudiante que es retirado del juego después de mostrar signos y síntomas asociados con un paro cardíaco súbito no se le podrá permitir volver a participar en una actividad deportiva hasta que el estudiante sea evaluado y autorizado por escrito para reincorporarse a la actividad por un médico y cirujano.***

Para más información por favor visite el sitio en Internet: <http://cifstate.org/sports-medicine/sca/index> (CIF)

**He revisado y comprendo los síntomas y señales de advertencia de un SCA.**

\_\_\_\_\_  
Nombre del estudiante deportista

\_\_\_\_\_  
Firma del estudiante deportista

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombre del padre/madre o tutor legal

\_\_\_\_\_  
Firma del padre/madre o tutor legal

\_\_\_\_\_  
Fecha

Distrito Escolar Unificado de Santa Bárbara  
**HOJA INFORMATIVA SOBRE LA CONMOCIÓN CEREBRAL DE 2018-2019**  
(Aplicable solo para el año escolar en curso)

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral y todas las lesiones cerebrales son graves. Dichas lesiones son causadas por un golpe ligero, un golpe fuerte, una sacudida de la cabeza, o un golpe fuerte a otra parte del cuerpo en que la fuerza se trasmite a la cabeza. Las heridas varían de ligeras a graves y pueden interrumpir la manera en la que el cerebro funciona. Aunque la mayoría de las conmociones cerebrales son ligeras, **todas las conmociones cerebrales tienen el potencial de ser graves y si no se reconocen y tratan correctamente pueden tener como resultado complicaciones que incluyen daño cerebral prolongado o la muerte.** Eso quiere decir que cualquier “golpecito” a la cabeza podría ser grave. Las conmociones cerebrales no son visibles y la mayoría de las conmociones cerebrales que ocurren practicando deportes no ocasionan pérdida de conocimiento.

**¿CUÁLES SON LAS SEÑALES Y SÍNTOMAS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?**

Las señales y síntomas de una conmoción cerebral podrían aparecer inmediatamente después de una lesión o podrían no aparecer o ser notables hasta días o semanas después de la lesión. Si su hijo(a) reporta cualquiera de los síntomas de conmoción cerebral mencionados a continuación, o si usted nota los síntomas de una conmoción cerebral, por favor evite que su hijo(a) participe en el juego el día de la lesión y hasta que un profesional de la salud con experiencia en la evaluación de conmociones cerebrales determine que su hijo(a) no presenta ningún síntoma y puede regresar al juego.

<i>Señales observadas por los entrenadores...</i>	<i>Síntomas reportados por los deportistas...</i>
Parece desorientado	Dolor de cabeza o “presión” en la cabeza
Está confundido sobre la asignación o posición	Náuseas o vómitos
Se le olvidan las instrucciones	Problemas de equilibrio o mareo
Está confundido sobre el juego, la puntuación o el oponente	Visión doble o borrosa
Se mueve torpemente	Sensibilidad a la luz
Responde a las preguntas con lentitud	Sensibilidad al ruido
Pérdida de conocimiento (aunque sea brevemente)	Decaído, confundido, o mareado
Muestra cambios de humor, de comportamiento, o personalidad	Problemas con concentración o memoria
No puede recordar eventos que sucedieron antes de un golpe o una caída	Confusión
No puede recordar eventos que sucedieron después de un golpe o una caída	“No se siente bien” o “Se siente decaído”

Las conmociones cerebrales afectan a las personas de diferentes maneras. A veces algunos deportistas se recuperan con rapidez y por completo, mientras que a otros los síntomas les pueden durar durante días o semanas. Una conmoción más seria puede durar meses o más tiempo. En ciertos casos se puede formar un peligroso coágulo de sangre en el cerebro y presionar sobre el cráneo. Un deportista debería recibir atención médica de inmediato después de recibir un golpe ligero, un golpe fuerte, o una sacudida de la cabeza o el cuerpo si muestra cualquiera de las siguientes señales de peligro:

Una pupila más grande que la otra	Convulsiones o ataques
Esta adormilado o no se puede despertar	No reconoce a las personas o lugares
Debilidad, entumecimiento o disminución en la coordinación	Vómito o náusea constante
Arrastra las palabras	Tiene un comportamiento inusual
Dolor de cabeza persistente y que además empeora	Está cada vez más confundido, inquieto o nervioso
Pierde el conocimiento	

## ¿POR QUÉ SE DEBE RETIRAR A UN DEPORTISTA DEL JUEGO DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Si un deportista tiene una conmoción cerebral, su cerebro necesita tiempo para recuperarse. Continuar jugando con las señales o síntomas de una conmoción cerebral pone al deportista en riesgo de sufrir una lesión más grave. Desde el momento en que se sufre una conmoción cerebral y durante un periodo de tiempo, hay un mayor riesgo de daño significativo causado por ésta, especialmente si el deportista sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse completamente de la primera. Eso puede traer como consecuencia una recuperación más prolongada o incluso una inflamación cerebral severa (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras o incluso mortales. Es bien sabido que los deportistas jóvenes frecuentemente no reportan los síntomas de sus heridas. Lo mismo sucede con las conmociones cerebrales. Por lo tanto es fundamental para la seguridad de los estudiantes deportistas que los administradores, entrenadores, padres y estudiantes estén bien informados.

## SI CREE QUE SU HIJO(A) HA SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL

Si usted sospecha que su hijo(a) tiene una conmoción cerebral, retírelo(a) del juego o entrenamiento inmediatamente. Ningún deportista puede volver a participar en la actividad después de sufrir una lesión en la cabeza o conmoción cerebral sin el permiso médico por escrito, sin importar el que la herida parezca ser ligera o los síntomas desaparezcan rápidamente. No trate de evaluar usted mismo la gravedad de la lesión. Se debe observar de cerca al deportista durante varias horas. El reposo es la clave para la recuperación de una conmoción cerebral. Los ejercicios o actividades que requieren de mucha concentración, tales como estudiar, trabajar en la computadora, o jugar video juegos, podrían ocasionar que los síntomas reaparezcan o empeoren.

El Código de educación de California 49475 y el estatuto 313 de la Federación Interescolar de California (CIF, por sus siglas en inglés) requieren la implementación de las siguientes pautas, bien establecidas, para volver a jugar un deporte después de sufrir una conmoción cerebral, y que ayudan a asegurar y proteger la salud de los estudiantes deportistas:

*Quando se sospeche que un deportista ha sufrido una conmoción cerebral o lesión en la cabeza en una actividad deportiva, se le debe retirar de la actividad deportiva en ese momento y por el resto del día, y no podrá volver a la actividad deportiva hasta que le evalúe un proveedor de servicios de salud con licencia y con capacitación en la evaluación y manejo de las conmociones cerebrales y esté actuando dentro del ámbito de su práctica. No se le permitirá al deportista regresar a la actividad deportiva hasta que reciba un permiso por escrito para volver a participar en esa actividad deportiva de dicho proveedor de servicios de salud con licencia. Si el proveedor de servicios de salud con licencia determina que el deportista ha sufrido una conmoción cerebral o una lesión en la cabeza, el deportista deberá rellenar también un protocolo de regreso gradual al juego con una duración mínima de 7 días bajo la supervisión de un proveedor de servicios de salud con licencia.*

**Es preferible faltar a un partido que faltar toda la temporada.**

Para más información por favor visite el sitio en Internet: <http://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index.html> (Centros para el control y prevención de enfermedades) o [http://www.cifstate.org/sports-medicine/concussions/student\\_parents](http://www.cifstate.org/sports-medicine/concussions/student_parents) (CIF)

---

Nombre del estudiante deportista

---

Firma del estudiante deportista

---

Fecha

---

Nombre del padre/madre o tutor legal

---

Firma del padre/madre o tutor legal

---

Fecha



