



304 North Acacia Avenue Ripon, California 95366

7^o y 8^o GRADO

PAQUETE PARA DEPORTES

DESPUÉS DE CLASES

Los siguientes materiales deben completarse, firmarse y devolverse a la oficina de la escuela antes de que su estudiante pueda participar en deportes:

- **Formulario de firma del reglamento de elegibilidad deportiva**
- **Cobertura de seguro para atletismo estudiantil**
- **Tarjeta de emergencia atlética / Autorización de consentimiento para el tratamiento de un menor**
- **Permiso de paseo para alumnos y autorización médica**

Filosofía del Programa

El propósito del programa deportivo extracurricular es enseñar a los jóvenes y ayudar a desarrollar el carácter. Debe reflejar los mismos altos estándares de rendimiento que son evidentes en el aula. El programa está diseñado para enseñar espíritu deportivo, trabajo en equipo y habilidades básicas de un deporte, autodisciplina y conocimiento de las reglas del deporte. El programa existe como un privilegio para los alumnos. Como tal, se espera que los alumnos mantengan ciertos estándares y niveles de compromiso con el programa.

Expectativas de deportividad:

- Los equipos y simpatizantes opuestos deben ser tratados de manera hospitalaria como nuestros huéspedes.
- Los miembros/jugadores del equipo animarán apropiadamente en su equipo sin ser desagradables y presentarse de manera positiva y de apoyo en todos los eventos.
- Los entrenadores, jugadores y padres deben trabajar juntos para proporcionar una experiencia positiva en todos los eventos.
- Los padres/espectadores no pueden acercarse a un entrenador o Ref. dentro de las 24 horas de un evento.

REQUISITOS PARA LA PARTICIPACIÓN EN EQUIPOS DE ATLETISMO

La participación en el atletismo es un privilegio que conlleva responsabilidades especiales. La naturaleza pública del atletismo competitivo requiere estándares que excedan la norma y se extiendan más allá de la comunidad escolar.

- 1.) EN EL CAMPO, los buenos atletas son respetuosos con sus compañeros de equipo, oponentes y oficiales. Cumplen con todas las reglas del juego. Son modestos en la victoria y amables en la derrota.
- 2.) EN EL CAMPUS, los buenos atletas deben ser un buen ejemplo de buena ciudadanía para sus compañeros de clase. Deben ayudar a promover el espíritu escolar y deben ser líderes positivos en las actividades escolares.
- 3.) EN EL AULA, los buenos atletas muestran respeto por los maestros y sus compañeros. Deben mantener una buena asistencia, calificaciones académicas satisfactorias y estándares de ciudadanía satisfactorios.
- 4.) EN LOS PASEOS, la conducta de los atletas es tal que son buenos representantes de su comunidad, escuela y equipo. Los atletas son conscientes de su apariencia y modales en todo momento.

El atletismo significa más que la competencia entre individuos que representan diferentes escuelas. Es, más bien, un medio de aprender una forma de vida con la filosofía de que el trabajo duro, el trabajo en equipo y el buen carácter traerán eventual éxito. Los buenos hábitos ayudan a este fin. Romper las reglas de entrenamiento y tener una ciudadanía pobre interrumpe la concentración necesaria, destruye la moral y pone en peligro a cualquier equipo.

Las siguientes pautas se han establecido para garantizar que nuestros atletas y padres entiendan sus responsabilidades.

ANTES DE QUE LOS ATLETAS PUEDAN PRACTICAR, deben cumplir con el requisito de seguro escolar, los requisitos de calificaciones y tener formularios de permiso de los padres en el archivo.

Para ser miembro de un equipo deportivo patrocinado por el Distrito Escolar Unificado de Ripon, un estudiante debe:

- 1.) Cumplir con todos los requisitos de elegibilidad académica (lograr al menos un GPA de 2.0 cada trimestre sin recibir "F"; mantener un promedio total de 1.5 GPA para el año escolar). Los estudiantes principiantes de séptimo grado estarán exentos de este requisito de elegibilidad solo durante el primer trimestre. Después del primer trimestre, todos los estudiantes deben cumplir con el requisito de elegibilidad. Si un trimestre termina durante la temporada de juego, los estudiantes no elegibles serán retirados del equipo.
- 2.) Asistir a todas las prácticas y juegos programados regularmente. Los estudiantes pueden ser excusados por una ausencia o ausencia justificada según lo definido por la Política de Asistencia del Distrito. Se espera que los alumnos asistan a las sesiones de práctica en los días presentes en la escuela y el entrenador será informado de las ausencias programadas antes del día de la ausencia. La falta de asistir a una sesión de práctica después de estar en la escuela se definirá como una ausencia injustificada de la práctica. Ausencias injustificadas resultarán en lo siguiente:
 - Primera ausencia injustificada: asesoramiento del entrenador
 - Segunda ausencia injustificada: pérdida de un cuarto de tiempo de juego en el próximo competencia
 - Tercera ausencia injustificada: suspensión del equipo por una competencia
 - Cuarta ausencia injustificada: suspensión permanente del equipo Nota: dos tardanzas por cualquier

motivo serán el equivalente de una ausencia injustificada. Las tardanzas que resulten del transporte entre los campus no se contarán. Sin embargo, se contarán las tardanzas debidas a medidas disciplinarias por parte de los maestros o administradores.

- 3.) Usar vestimenta adecuada para todas las prácticas y juegos. Se puede requerir un cambio de ropa. Se requiere calzado adecuado y si la práctica o el juego ocurre en el gimnasio de la escuela, los zapatos deportivos que se usan como zapatos escolares pueden no estar permitidos debido a posibles daños al piso. Los zapatos deportivos deberán estar bien ajustadas para todas las prácticas y juegos.
- 4.) Quitarse todas las joyas (anillos, aretes, collares, relojes, pinzas para el cabello) para prácticas y juegos. Las horquillas están bien.
- 5.) Mantener adecuadamente todos los uniformes emitidos. Los uniformes se lavarán regularmente según las indicaciones del entrenador. Los uniformes serán devueltos a la escuela limpios y en buenas condiciones dentro de una semana del último juego de la temporada. Se les puede exigir a los atletas que paguen por equipos o uniformes que hayan perdido, dañado o destruido.
- 6.) Usar solo el uniforme emitido para todos los juegos. Los adornos como sombreros o sudaderas se quitarán antes del comienzo de las actividades de calentamiento. Si las camisetas se van a usar con un uniforme, serán del mismo color que el uniforme.
- 7.) Obtener la verificación de un médico de cualquier enfermedad o lesión que impida la participación en prácticas y juegos que excedan los tres días.
- 8.) Demostrar el debido respeto por las reglas del juego y los esfuerzos de los oponentes. La expulsión de un juego dará como resultado la expulsión del siguiente juego. La comisión de un acto flagrante de falta de respeto hacia los compañeros de equipo, oficiales, espectadores y/u oponentes dará como resultado una acción disciplinaria por parte del entrenador y/o administrador, que puede incluir la expulsión del equipo.
- 9.) Participar en un mínimo de cinco sesiones de práctica antes de participar en un juego.
- 10.) Seguir las reglas de la escuela en todo momento. Favor de tener en cuenta que los estudiantes que son suspendidos de la escuela no pueden regresar a la escuela para participar en deportes después de la escuela, hasta que finalice la suspensión. Favor de tener en cuenta que la posesión o uso de tabaco, alcohol o drogas no se permite ni dentro ni fuera de la escuela y resultará en la suspensión de la escuela.
- 11.) Los padres son responsables de recoger a sus estudiantes al final de la práctica y después de un juego. No hay supervisión para estos estudiantes en estos momentos. Las oficinas de la escuela cierran a las 4:00 y no hay un teléfono disponible después de esa hora.
- 12.) Según el manual de entrenadores, los jugadores tendrán un mínimo de un cuarto de juego de tiempo de juego en promedio durante la temporada. Esto no requiere que un jugador juegue en cada juego, solo que el promedio al final de la temporada sea un cuarto de juego. Esto debería ser una cuarta parte del tiempo promedio de la temporada, no un juego. Los problemas de asistencia y disciplina afectarán el tiempo de juego de los jugadores. Los torneos están exentos de este requisito.
- 13.) Los estudiantes que no participan en su clase de Educación Física no pueden participar en deportes después de la escuela para ese día.
- 14.) Los estudiantes pueden usar el transporte del distrito de RUSD (autobuses de ruta de la escuela al hogar) para ser transportados a los juegos fuera de su propia escuela en Ripon. Se debe completar un formulario de

permiso de paseo para acceder a los autobuses para eventos deportivos.

- A. Los estudiantes pueden viajar a todos las competencias en transporte proporcionado o aprobado por el distrito.
- B. Para aquellos estudiantes que usan el transporte del distrito, los entrenadores deben hacer arreglos para la supervisión de estos estudiantes antes del juego. Cuando los equipos de RUSD juegan contra la escuela Cristiana de Ripon, el autobús de la ruta escolar dejará a los estudiantes en la primaria Ripon y luego se espera que los atletas caminen a Ripon Christian desde RE. Cuando los equipos de RUSD juegan contra RE, los estudiantes que viajan en el autobús de la ruta bajarán en RE y caminarán al gimnasio RHS Abeyta-Hortin para todos los juegos de voleibol y baloncesto.
- C. Los estudiantes pueden viajar a una competencia con sus padres si se proporciona un permiso por escrito. No se permite que los estudiantes se vayan con nadie que no sea un padre.
- D. Es responsabilidad de los padres recoger a su jugador después de las prácticas y los juegos de manera oportuna.

15.) Es responsabilidad de los padres recoger a su jugador después de las prácticas y los juegos de manera oportuna.

16.) Solo los atletas del equipo pueden asistir o participar en prácticas. (hermanos menores no puede quedarse y mirar prácticas)

17.) Tarifas de admisión: El programa atlético de primaria de RUSD depende de donaciones y “tarifas de entrada” para pagar los árbitros y el equipo para todos los deportes. No se espera que los atletas paguen, pero se espera que todos los espectadores paguen una tarifa de admisión: \$3.00 para adultos, \$1.00 para estudiantes. No hay descuento para mayores de edad. Las tarifas de admisión en un torneo son \$4.00 para adultos y \$2.00 para estudiantes. Los niños de 4 años y menores entran gratis. Actualmente, los juegos que se juegan en Ripon Christian son gratuitos para espectadores y atletas, excepto los torneos.

ADVERTENCIA DE RIESGO

La participación en atletismo competitivo puede provocar lesiones graves, incluyendo parálisis o muerte. Los cambios en las reglas, la mejora de los programas de acondicionamiento, la mejor cobertura médica y las mejoras en los equipos han reducido estos riesgos, pero es imposible eliminar por completo estos eventos del atletismo.

Los jugadores pueden reducir la posibilidad de lesiones obedeciendo todas las reglas de seguridad en su deporte, informando todos los problemas físicos a sus entrenadores, siguiendo un programa de acondicionamiento adecuado e inspeccionando su propio equipo diariamente. El equipo dañado debe ser reportado de inmediato.

Incluso si se cumplen todos estos requisitos, e incluso si el atleta está utilizando un excelente equipo de protección, aún puede ocurrir un accidente grave. Como condición para participar en el atletismo, reconocemos que hemos leído y entendido la declaración de riesgo potencial.

Esto lo reconocen mis iniciales en el formulario de firma del Reglamento de elegibilidad atlética adjunto.

FORMULARIO DE FIRMA DE REGLAMENTOS DE ELEGIBILIDAD DE ATLETISMO

Estas autorizaciones se aplican a todos los deportes durante el año escolar.

Nombre del estudiante: _____ Fecha: _____

Escuela: _____ Grado: _____ Cell phone: _____

Dirección actual: _____ Teléfono de casa: _____

Favor de leer cada uno de los elementos a continuación y poner sus iniciales después del elemento, lo que indica que ha leído y comprende la información. Favor de firmar en la parte inferior de la página donde se indica.

REGLAMENTOS DE ELEGIBILIDAD:

Hemos leído y discutido los requisitos de elegibilidad.

Iniciales del estudiante

Iniciales del padre de familia

RECONOCIMIENTO DE REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN:

He leído los Requisitos de Participación para Equipos Atléticos y entiendo los requisitos impuestos a un estudiante para ser miembro del equipo. También entiendo que cualquier pregunta relacionada con el equipo debe dirigirse al entrenador, al director deportivo o al director. Doy permiso para que mi hijo participe en:

Todos Voleibol Basquetbol Fútbol Fútbol Americano de banderas (un solo evento)

Iniciales del estudiante

Iniciales del padre de familia

AVISO DE RIESGO EN COMPETENCIA ATLÉTICA:

Hemos leído y entendido la declaración de advertencia que describe los riesgos involucrados en la competencia deportiva. Reconocemos que incluso si se cumplen todos estos requisitos, e incluso si el atleta está utilizando un excelente equipo de protección, aún puede ocurrir un accidente grave. Como condición para participar en el atletismo, reconocemos que hemos leído y entendido la declaración de riesgo potencial.

Iniciales del estudiante

Iniciales del padre de familia

COBERTURA DE SEGURO PARA ESTUDIANTES:

Hemos leído la cobertura de seguro para atletismo estudiantil y estamos de acuerdo con las disposiciones contenidas en el mismo. Yo, como tutor, doy mi consentimiento para que el estudiante mencionado anteriormente compita en deportes y vaya con un representante de la escuela en cualquier viaje. En caso de que este estudiante se lesione, la escuela está autorizada a que lo traten. Adjunto el formulario de cobertura de seguro para atletismo estudiantil con una copia de mi tarjeta de seguro médico o compro el seguro provisto por la escuela.

Iniciales del estudiante

Iniciales del padre de familia

TRANSPORTACIÓN:

El distrito puede proporcionar transporte a los juegos a través de la ruta de la escuela al hogar. Se espera que los padres recojan a sus hijos al finalizar cada evento deportivo. El transporte después de las competiciones deportivas no es proporcionado por el Distrito Escolar Unificado de Ripon.

Iniciales del estudiante

Iniciales del padre de familia

Firma del estudiante

Firma del padre de familia

POR FAVOR FIRME TODAS LAS DECLARACIONES Y REGRESE A LA OFICINA ESCOLAR.

COBERTURA DE SEGURO PARA ATLETISMO ESTUDIANTIL

Según la ley estatal, los distritos escolares deben garantizar que todos los miembros de los equipos deportivos escolares tengan un seguro de lesiones accidentales que cubra los gastos médicos y hospitalarios. Este requisito de seguro puede ser cumplido por el distrito escolar que ofrece seguro u otros beneficios de salud que cubren los gastos médicos y hospitalarios.

Algunos alumnos pueden calificar para inscribirse en programas de seguro de salud patrocinados a nivel local, estatal o federal sin costo o de bajo costo. Puede obtener información sobre estos programas llamando a la escuela de su hijo/a. (Código de edición 32221.5)

POR FAVOR MARQUE TODOS LOS QUE APLIQUEN

_____ Deseo utilizar la póliza de seguro de salud personal para satisfacer el requisito de cobertura de seguro médico requerido de al menos \$1,500 para mi hijo. He adjuntado una copia de mi tarjeta de seguro (anverso y reverso) para su verificación.

_____ Deseo comprar voluntariamente el seguro ofrecido por el Distrito.

Si el seguro de mi hijo se cancela o cambia de otra manera, informaré al Distrito inmediatamente. Entiendo que si no notifico al Distrito sobre los cambios en el seguro de mi hijo, seré completamente responsable por el costo de todos los servicios médicos provistos para mi hijo.

Nombre del estudiante (letra de imprenta)

Nombre del padre/tutor (en letra de imprenta)

Firma del padre/tutor

Fecha

TARJETA DE EMERGENCIA ATLÉTICA AÑO ESCOLAR: _____

NOMBRE: _____ Fecha de Nac. _____ Grado: _____
Apellido Nombre Inicial

Dirección _____ Teléfono de casa: _____
Calle Ciudad C.P.

Padre/Tutor: _____ Tel. de trabajo: _____ celular: _____

Madre/Tutor: _____ Tel. de trabajo: _____ celular: _____

En caso de lesión o enfermedad y no se puede contactar al padre de familia, notifique a:

Nombre _____ Tel. de casa: _____ celular: _____

Nombre _____ Tel. de casa: _____ celular: _____

Por la presente doy mi consentimiento para que el estudiante mencionado anteriormente compita en deportes. Autorizo al estudiante a ir y ser supervisado por un representante de la escuela en cualquier viaje. En caso de que este estudiante se enferme o se lesione, la escuela está autorizada a tratar a este estudiante. La autorización adecuada para el tratamiento médico y la verificación del seguro está archivada en la escuela. Además, el Distrito Escolar Unificado de Ripon, sus oficiales y empleados no asumen ninguna responsabilidad de ninguna naturaleza en relación con el transporte o el tratamiento de su (s) estudiante (s). Entiendo que todos los costos de transporte paramédico/ambulancia, hospitalización y cualquier examen, radiografía o tratamiento proporcionado a mi hijo correrán por mi cuenta.

El Distrito Escolar Unificado de Ripon no proporciona seguro médico o de accidentes por lesiones relacionadas con la escuela.

EN CASO DE EMERGENCIA, TIENE MI AUTORIZACIÓN PARA LLAMAR A UNA AMBULANCIA Y ATENCIÓN MÉDICA EN MI NOMBRE.

Hospital de emergencia preferido _____

Nombre del doctor _____ Dirección _____

Teléfono: _____

Firma de Padre de familia/Tutor

Fecha

La Ley de California (Código de Educación, Secciones 3220-21) exige que todos los miembros de cualquier equipo deportivo interescolar, así como aquellos asociados directamente con cualquier equipo interescolar, evento deportivo, incluidas las porristas, las mascotas del equipo, los gerentes de equipo, etc., posean un seguro de lesión corporal accidental que brinde al menos \$1500 de beneficios médicos y hospitalarios programados. Especifique a continuación la cobertura de seguro requerida que ha proporcionado para su hijo/a.

Cobertura del seguro _____ No. de poliza/No. médico _____

USO ESCOLAR SOLAMENTE

Distrito Escolar Unificado de Ripon

Código de educación S35330

HOJA DE PERMISO DE PASEO PARA EL ALUMNO Y AUTORIZACIÓN MÉDICA

(Para ser completado por padre, encargado o delegado)

Favor de completar y regresar esta forma al maestro a cargo del paseo/actividad. No se le permitirá a ningún alumno participar en esta actividad si esta forma no ha sido devuelta.

[Nombre del alumno (Use letras de molde)]

[Fecha de nacimiento]

alumno de la escuela _____, tiene mi permiso para participar en la siguiente actividad: **Deportes después de la escuela** _____

Destinación: **Escuelas Primarias de RUSD** _____ Modo de transportación: **Ruta de autobús de RUSD** _____

Fecha y hora de salida: **2:00 ó 3:00 pm** _____ Fecha y hora de regreso: **Un padre tiene que recoger** _____

Lugar de salida: (inserte el nombre de la escuela) _____

AUTORIZACIÓN MÉDICA

Nosotros (yo) tenemos (tengo) conocimiento que cualquier actividad cubierta por este permiso, por su naturaleza, posa el riesgo potencial de daño a los individuos que en ella participen. Considerando la oportunidad ofrecida a nuestro (mi) hijo(a) de participar en las actividades cubiertas por este permiso, estamos (estoy) de acuerdo en lo siguiente:

1. Se considerará que todas las personas responsables de esta excursión están exentas de toda demanda contra el Distrito o el Estado de California por daños, accidente, enfermedad o muerte ocurrida durante o debido a la excursión.
2. En caso de enfermedad o daño, consentimos (consiento) a cualquier tratamiento y/o servicio médico rutinario y/o de emergencia ordenado por el doctor, cirujano o dentista en asistencia y a la administración y ejecución de exámenes, tratamientos, anestesia, operaciones y otros procedimientos que se consideren necesarios o recomendables por el médico en asistencia en la escena y/o en el hospital u otro lugar médico.
3. Que nosotros (yo) somos (soy) los únicos económicamente responsables de cualquier costo y/o deuda como resultado de cualquier emergencia y/o tratamiento rutinario médico y /o quirúrgico ordenado por el médico que atiende a mi hijo/hija/pupilo, incluyendo todos los cargos no cubiertos por seguro.
4. Indemnizar y librar de responsabilidad al Distrito, sus oficiales, empleados, agentes, representantes y/o voluntarios por todos los reclamos y demandas hechas y por cualquier responsabilidad legal, acción, pérdida, deuda o daño que puedan surgir en conexión con, o resultado de, cualquier servicio rutinario y/o médico de emergencia o participación de nuestro (mi) hijo/hija/pupilo en cualquier actividad cubierta por este permiso.
5. Entendemos (entiendo) plenamente que todas las personas participando en la excursión se atenderán a todas las reglas de conducta durante el viaje. Cualquier violación de estas reglas pueden resultar en que el individuo sea enviado a su casa a expensas del padre o encargado.
6. Si nuestra (mi) hijo/hija/pupilo tiene una condición médica especial y/o incapacidad física, la descripción de de tal condición o incapacidad están aquí incluidas.



Formulario de reconocimiento y información sobre signos y síntomas de advertencia de paro cardíaco súbito para Padres/Tutores y alumno

El 1 de julio del 2017, entró en efecto el Proyecto de Ley de la Asamblea 1639, conocido como el Acta de Prevención del Paro Cardíaco Súbito de Eric Paredes (SCA). Esto requiere que el alumno y su padre o tutor lean, firmen y devuelvan una forma de reconocimiento de SCA antes de que el alumno participe en cualquier actividad atlética. Los distritos pueden usar este formulario, un formulario ubicado en el sitio web de la Asociación Interescolar de California (CIF), o diseñar su propio formulario. Un formulario de reconocimiento de SCA debe ser firmado y devuelto a la escuela cada año escolar.

¿Qué es SCA?

SCA ocurre repentinamente y con frecuencia sin previo aviso. Se desencadena por una falla eléctrica en el corazón que causa un latido irregular. Con la acción de bombeo del corazón interrumpida, el corazón no puede bombear sangre al cerebro, pulmones y otros órganos. Segundos después, una persona pierde el conocimiento y no tiene pulso. La muerte ocurre en minutos si la víctima no recibe tratamiento.

¿Quién está en riesgo de SCA?

Miles de paros cardíacos repentinos ocurren entre los jóvenes cada año, ya que contribuye a la causa médica número dos de muerte de los jóvenes menores de 25 años y es la causa número uno de muerte de los estudiantes atletas durante el ejercicio. Mientras una condición cardíaca puede no tener signos de advertencia, los estudios muestran que muchas personas jóvenes sí tienen signos o síntomas de advertencia, pero se niegan a decírselo a un adulto. Esto puede deberse a que están avergonzados, no quieren poner en peligro su tiempo de juego, piensan erróneamente que están fuera de forma y necesitan entrenar más o simplemente ignoran los síntomas, esperando que desaparezcan las señales.

Posibles señales de advertencia y factores de riesgo

- Desmayos o convulsiones, especialmente durante o justo después del ejercicio
- Desmayo repetidamente o con entusiasmo o sobresalto.
- Dificultad respiratoria excesiva durante el ejercicio
- Palpitaciones cardíacas aceleradas o agitadas o latidos irregulares
- Mareos repetidos o aturdimiento
- Dolor en el pecho o malestar con el ejercicio.
- Fatiga excesiva e inesperada durante o después del ejercicio
- Antecedentes familiares de muerte súbita o enfermedad cardíaca menores de 50 años
- Uso de suplementos con alto contenido de cafeína, bebidas energéticas, pastillas para adelgazar y medicamentos

Eliminación de la actividad

Un alumno que se desmaya durante o después de participar en una actividad atlética debe ser retirado del juego y no puede volver a jugar hasta que sea evaluado y autorizado por un **médico y cirujano**, enfermera practicante o asistente médico. He revisado y entiendo los síntomas, signos de advertencia y factores de riesgo asociados con SCA.

Escriba el nombre del estudiante/atleta	Firma de estudiante/atleta	Fecha

Escriba el nombre del padre/tutor	Firma del padre/tutor	Fecha

El CDE utilizó información de las siguientes fuentes: American Heart Association, Parent Heart Watch (<https://parentheartwatch.org/>), Eric Paredes, Save a Life Foundation: Mantenga su corazón en el juego (<https://epsavealife.org/>) y Sudden Cardiac Arrest Foundation (<http://www.sca-aware.org/>). 04/2019

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 estamos haciendo para proteger a los estudiantes atletas?

El Estado de California aprobó en 2016 la Ley Eric Paredes para la Prevención del Paro Cardíaco Repentino para proteger a los menores que participan en actividades atléticas avaladas por sus escuelas de K-12. Ahora se incluye una capacitación sobre Paro Cardíaco Repentino (PCR) a los requisitos de certificación de entrenadores, y su nuevo protocolo los empodera para retirar del juego a un atleta que se colapse, pues es el síntoma principal de una probable afección cardíaca y potencialmente de otras complicaciones si se cree que son cardíacas. Un atleta que ha sido retirado de la actividad deportiva después de mostrar signos o síntomas de PCR, no puede participar en ella hasta que un médico certificado lo haya evaluado y dado de alta.

Se insta a todos a que hablen de los factores de riesgo y signos de advertencia potenciales del PCR y a que estén familiarizados con la cadena de supervivencia cardíaca; a que publiquen la ubicación de sus desfibriladores (AED) y cada temporada repasen con su equipo su plan de respuesta a emergencias cardíacas.

Para mayor información acerca del Paro Cardíaco Repentino, consulte

Departamento de
Educación de California
cde.ca.gov

Eric Paredes Save
A Life Foundation
epsavealife.org

Federación Inter Escolar
de California (CIF)
cifstate.org

Video gratuito de NFHS
para entrenadores/padres
nfhslearn.com/courses/61032

