

# Escuela Secundaria de Bridgeton

Departamento de Atletismo  
Avenida West 111 N.  
Bridgeton, NJ 08302

Cynthia Wilks  
Supervisora de Atletismo  
Teléfono 856-455-8030 Ext.1257  
Número de Fax en la Enfermería 856-455-1656

## FORMULARIO DE PERMISO PARA DEPORTES Y FISICA

AÑO ESCOLAR \_\_\_\_\_

OTOÑO \_\_\_\_\_

INVIERNO \_\_\_\_\_

PRIMAVERA \_\_\_\_\_

Doy permiso a mi hijo o hija \_\_\_\_\_ para que participe en \_\_\_\_\_.

Tengo entendido que a mi hijo o hija le debe hacer un examen físico el médico de nuestra familia, a fin de que pueda practicar deportes. Dicho examen debe haber sido realizado antes de la primera práctica. Esto es requerido por el Departamento de Educación del Estado de Nueva Jersey N.J.A.C. 6-A:16-2.2(h).

Un examen físico para poder practicar deportes es válido durante un año. Si el seguro de salud del estudiante no paga por el examen físico para practicar deportes o su niño no tiene un médico de familia, favor de comunicarse con la enfermera de la Escuela Secundaria de Bridgeton al teléfono 856-455-8030, Ext. 2018.

El padre debe llenar y firmar un cuestionario de salud y un formulario de permiso por cada deporte en el que el estudiante participe.

Es la responsabilidad del padre o encargado llenar el cuestionario de salud, hacer una cita con su médico de la familia y que el doctor llene y firme el formulario del examen físico que ordena el estado. Los Exámenes Físicos Para Practicar Deportes son aceptables por 365 días a partir de la fecha del examen físico. Cualquier formulario entregado ya sea por los padres, el encargado o el doctor, que no tenga la información completa (es decir todos los espacios deben tener la información requerida) serán devueltos al estudiante y no serán elegibles para participar hasta que el formulario esté totalmente lleno.

/cr

TODOS LOS FORMULARIOS DEBEN DEVOLVERSE A LA ENFERMERA DE LA ESCUELA 10 DIAS ANTES DE LA PRIMERA PRACTICA.

Firma de Estudiante \_\_\_\_\_

Firma de Padre o Encargado \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Número de Teléfono \_\_\_\_\_

Médico de la Escuela – Family Practice Associates of Cumberland County  
230 Laurel Heights Drive, Bridgeton NJ 08302 - Teléfono: 856-451-9595

\*\*\*\*Padres o Encargados—Por favor tengan entendido que tan pronto como su hijo o hija participe en el programa de atletismo, viajarán en un bus autorizado por la Junta Educativa, al lugar de la escuela contra la cual jugarán. Algunas veces a la discreción del entrenador, puede que el equipo pare en un lugar para poder comer en el camino de regreso a la casa. \*\*\*\*

## HOJA INFORMATIVA SOBRE EL USO Y MAL USO DE DROGAS OPIOIDES

### FORMULARIO DE ACUSO DE RECIBO DE ESTUDIANTE-ATLETA Y PADRE/MADRE/ENCARGADO:

De conformidad con N.J.S.A. 18A:40-41.10, los distritos escolares públicos, las escuelas aprobadas privadas para estudiantes con incapacidades, y las escuelas no públicas participantes en un programa de deportes inter-escolar deben distribuir esta Opioid Use and Misuse Educational Fact Sheet (Hoja de Información Educativa de Uso y Mal Uso de Opioides) a todos los estudiantes-atletas y a cheerleaders (líderes de vítores).

Además, las escuelas y los distritos deben obtener un acuso de recibo firmado del recibo de la hoja informativa de cada estudiante-atleta y cheerleader (líder de vítores), y para los estudiantes menores de 18 años, el padre/la madre o encargado también debe firmar.

Yo/Nosotros acuso(acusamos) que recibí(recibimos) y revisé(revisamos) la Hoja de Información Educativa Sobre el Uso y Mal Uso de Drogas Opioides.

Firma de Estudiante: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Firma de Padre/Madre/Encargado: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

/cr

## HOJA INFORMATIVA SOBRE LA MUERTE CARDIACA REPENTINA EN ATLETAS JOVENES

### FORMULARIO DE ACUSO DE RECIBO SOBRE LA MUERTE CARDIACA REPENTINA EN ATLETAS JOVENES:

El Comisionado de Educación en Nueva Jersey, en consulta con el Comisionado de Salud en Nueva Jersey, la Asociación del Corazón Americana y la Academia Americana de Pediatría, han desarrollado un folleto que provee la información a estudiantes-atletas y al padre/la madre/encargado de estudiantes-atletas sobre la Muerte Cardíaca Repentina.

Al firmar abajo, hacemos acuso de recibo del folleto adjunto sobre la Muerte Cardíaca Repentina en Atletas Jóvenes y que también lo revisamos.

Firma de Estudiante: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

Firma de Padre/Madre/Encargado: \_\_\_\_\_ FECHA: \_\_\_\_\_

/cr

*Solamente Para la Escuela Secundaria de Bridgeton:*

*VIDEO SOBRE OPIOIDES DE LA ASOCIACION ATLETICA INTERESCOLAR DEL ESTADO DE NUEVA JERSEY*

*(siglas en Inglés de la asociación: NJSIAA) (@ www.bridgeton.k12.nj.us)*

### FORMULARIO DE ACUSO DE RECIBO DE LA POLITICA DE OPIOIDES DE LA NJSIAA:

*Hemos visto el video educativo de NJ CARES sobre los riesgos del uso de opioides para los atletas de escuela secundaria. Entendemos la política de NJSIAA que requiere que, si un estudiante es menor de 18 años, el estudiante, y su(s)padre(s)/encargado(s), deben firmar este acuso de recibo para ver este video.*

Student Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Parent/Guardian Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

/cr

*NJSIAA*



1161 Route 130, P.O. Box 487, Robbinsville, NJ 08691 609-259-2776 609-259-3047-Fax

## **POLÍTICA DE PRUEBAS DE ESTEROIDES NJSIAA CONSENTIMIENTO PARA PRUEBAS DE AZAR**

En la Orden Ejecutiva 72, expedida el 20 de diciembre de 2005, el gobernador Richard Codey dio instrucciones al Departamento de Educación de Nueva Jersey para trabajar en conjunto con el Estado de Nueva Jersey Asociación Atlética Interescolar (NJSIAA) para desarrollar y implementar un programa de pruebas al azar de esteroides, de equipos y personas la clasificación para los juegos de campeonato.

Comenzando en el otoño, temporada de 2006 deportes, cualquier estudiante-atleta que posee, distribuye, ingiere o utiliza de otra manera cualquiera de las sustancias prohibidas en el adjunto página, sin receta escrita por un médico con licencia, como se reconoce en la Asociación Médica de Estados Unidos, para el tratamiento de una condición médica, viola la NJSIAA de regla de la deportividad, y está sujeta a NJSIAA sanciones, incluyendo la inelegibilidad de la competencia. El NJSIAA pondrá a prueba ciertos individuos y equipos seleccionados al azar que califican para un torneo del campeonato del estado o de la competencia del campeonato del estado por sustancias prohibidas. Los resultados de todos los ensayos se considerarán confidenciales y sólo se revelará al estudiante, sus padres y su escuela. No estudiante puede participar en la competencia NJSIAA menos que el estudiante y el estudiante de padre consentimiento / tutor para pruebas al azar.

Al firmar a continuación, damos nuestro consentimiento a pruebas al azar de acuerdo con el NJSIAA política de pruebas de esteroides. Entendemos que, si el estudiante o el estudiante de equipo se clasifica para un torneo de campeonato estatal o campeonato estatal la competencia, el estudiante puede estar sujeto a pruebas de sustancias prohibidas.

\_\_\_\_\_  
Firma del Estudiante-Atleta

\_\_\_\_\_  
Imprimir Nombre del Estudiante-Atleta

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma del Padre / Tutor

\_\_\_\_\_  
Nombre Imprimir Padre / Guardián

\_\_\_\_\_  
Fecha

## Relacionadas con los Deportes conmoción cerebral y lesión en la cabeza Hoja informativa y Padres / Tutores Formulario de Reconocimiento

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral que puede ser causada por un golpe en la cabeza o el cuerpo que altera la normalidad funcionamiento del cerebro. Las conmociones cerebrales son un tipo de lesión cerebral traumática (TBI), que puede variar de leve a grave y puede perturbar el normal del cerebro funciones. Las conmociones cerebrales pueden causar significativa y deterioro neuropsicológico sostenido la resolución de problemas que afectan a la planificación, la memoria, la atención, concentración y el comportamiento.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades estiman que 300.000 conmociones cerebrales se mantienen durante la práctica deportiva actividades relacionadas en todo el país, y más de 62.000 las conmociones cerebrales son sostenidos cada año en el contacto de la escuela secundaria deportes. Síndrome del segundo impacto se produce cuando una persona sufre una segunda conmoción cerebral mientras sigue experimentando síntomas de una conmoción cerebral anterior. Se puede llevar a un deterioro grave e incluso la muerte de la víctima.

Legislación (PL 2010, capítulo 94), firmado el 7 de diciembre de 2010 las medidas obligatorias que deben adoptarse con el fin de garantizar la seguridad de los grados K-12 estudiantes-atletas que participan en deportes interescolares en Nueva Jersey. Es imperativo que atletas, entrenadores y padres / tutores son educados acerca de la naturaleza y el tratamiento de los deportes relacionados contusiones y otras lesiones en la cabeza. La legislación establece que:

- Todos los entrenadores, preparadores físicos, enfermeras escolares y escolares / Equipo de Médicos deberá completar un Programa Interescolar Head Injury Seguridad Formación para el año escolar 2011-2012.
- Todos los distritos escolares, chárter, y las escuelas no públicas que participan en deportes interescolares distribuirán anualmente este hecho educativo para todos los estudiantes atletas y obtener un acuse de recibo firmado por cada uno padre / tutor y el estudiante-atleta.
- Cada distrito escolar, chárter, y la escuela no pública deberán desarrollar una política escrita que describe el prevención y tratamiento de conmoción cerebral relacionado con el deporte y otras lesiones en la cabeza sufridas por interescolar estudiantes-atletas.
- Cualquier estudiante-atleta que participa en un programa de deportes interescolares y se sospecha de sostener unaconmoción cerebral será inmediatamente retirado de la competencia o la práctica. El estudiante-atleta no sera permitido regresar a la competencia o la práctica hasta que él / ella ha escrito la autorización de un médico capacitado en tratamiento conmoción cerebral y ha completado graduado protocolo de retorno al juego de su / casa de su distrito.

### **Datos interesantes**

- La mayoría de las conmociones cerebrales no implican la pérdida de la conciencia
- Puede sostener una conmoción cerebral, incluso si no te golpeaste la cabeza
- Un golpe en otra parte del cuerpo puede transmitir una fuerza "impulsiva" al cerebro y causar una conmoción cerebral

### **Signos de conmociones cerebrales (Observado por el entrenador, masajista deportivo, padre / tutor)**

- Un aspecto aturdido o atontado
- Olvida juega o demuestra las dificultades de memoria a corto plazo (por ejemplo, no están seguros de juego, el oponente)
- Exposiciones dificultades con el equilibrio, la coordinación, la concentración y la atención
- Respuestas preguntas lentamente o de manera inexacta
- Demuestra conducta o de personalidad
- Es incapaz de recordar lo ocurrido antes o después de la respuesta positiva o caída

### **Los síntomas de la conmoción cerebral (Reportado por Estudiante-Aleta)**

- Dolor de cabeza
- Las náuseas / vómitos
- Los problemas de equilibrio o mareos
- Visión doble o cambios en la vision
- Sensibilidad a la luz / sonido
- Sensación de pesadez o fogginess
- Dificultad para concentrarse, a corto plazo memoria, y / o co

### **¿Qué debe hacer un estudiante-atleta hacer si piensan que tienen una conmoción cerebral?**

- **No ocultarlo.** Dígale a su entrenador de atletismo, entrenador, enfermera de la escuela o del padre / tutor.
- **Reportarlo.** No regrese a la competencia o la práctica con síntomas de una lesión de la conmoción cerebral o en la cabeza. El Cuanto antes lo denuncias, más pronto usted puede volver-a-juego.
- **Tómese el tiempo para recuperarse.** Si usted tiene una conmoción cerebral el cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras que su cerebro es curando que son mucho más propensos a mantener una segunda conmoción cerebral. Las conmociones cerebrales repetidas pueden causar lesión cerebral permanente.

### **¿Qué puede suceder si un estudiante-atleta continúa jugando con una conmoción cerebral o vuelve a jugar demasiado pronto?**

- Continuar jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja el estudiante-atleta vulnerables a síndrome del segundo impacto.
- Síndrome del segundo impacto es cuando un estudiante-atleta sufre una segunda conmoción cerebral sin dejar de tener síntomas de una conmoción cerebral o traumatismo craneal anterior.
- Síndrome del segundo impacto puede llevar a un deterioro grave e incluso la muerte en casos extremos.

## ¿Debería haber algún alojamiento académicas temporales hechos por estudiantes-atletas que han sufrido una conmoción cerebral?

- Para recuperar resto cognitiva es tan importante como el descanso físico. Reading, mensajes de texto, las pruebas-incluso ver películas pueden ralentizar la recuperación de los estudiantes-atletas.
- Quédese en su casa de la escuela con la estimulación mental y social mínima hasta que todos los síntomas hayan desaparecido.
- Los estudiantes pueden necesitar tomar descansos, pasar menos horas en la escuela, se les dará un tiempo extra para completar asignaciones, así como se ofrecen otras estrategias de instrucción y acomodaciones.

### Los estudiantes-atletas que han sufrido una conmoción cerebral deberían completar una vuelta-to-play se graduó antes de pueden reanudar la competencia o práctica, de acuerdo con el siguiente protocolo:

- **Paso 1:** Finalización de un día lleno de actividades cognitivas normales (día escolar, estudiar para los exámenes, observando practicar, interactuar con sus compañeros) y sin reaparición de signos o síntomas. Si no retorno de los síntomas, siguiente avance el día.
- **Paso 2:** Luz ejercicio aeróbico, que incluye caminar, nadar y montar en bicicleta estacionaria, manteniendo el intensidad por debajo del 70% del ritmo cardíaco máximo. Sin el entrenamiento de resistencia. Se incrementa El objetivo de este paso ritmo cardíaco.
- **Paso 3:** ejercicio deportivo específico incluyendo el patinaje, y / o en ejecución: no hay actividades de impacto en la cabeza. El objetivo de este paso es añadir movimiento.
- **Paso 4:** ejercicios de entrenamiento sin contacto (por ejemplo, ejercicios de paso). Estudiante-atleta puede iniciar el entrenamiento de resistencia.
- **Paso 5:** Después de la autorización médica (consultas entre el personal de atención de salud escolar y estudiante- del médico deportista), la participación en las actividades normales de formación. El objetivo de este paso es restaurar confianza y evaluar las habilidades funcionales de entrenamiento y personal médico.
- **Paso 6:** Volver a jugar que implica el esfuerzo normal o la actividad del juego. Para más información sobre los deportes relacionados con conmociones cerebrales y otras lesiones en la cabeza, por favor visite:

[www.cdc.gov/concussion/sports/index.html](http://www.cdc.gov/concussion/sports/index.html)

[www.nfhs.com](http://www.nfhs.com)

[www.ncaa.org/health-seguridad](http://www.ncaa.org/health-seguridad)

[www.bianj.org](http://www.bianj.org)

[www.atsnj.org](http://www.atsnj.org)

---

Firma del Estudiante-Atleta

---

Imprimir Nombre del Estudiante-Atleta

---

Fecha

---

Firma del Padre/Tutor

---

Nombre Imprimir Padre / Guardián

---

Fecha

**BRIDGETON JUNTA DE CÓDIGO DE EDUCACIÓN DE ARCHIVOS: 5131.1**  
**Bridgeton, Nueva Jersey**

**Política**

---

ACOSO, INTIMIDACIÓN Y ACOSO

La Junta de Bridgeton de Educación cree que un ambiente seguro y civil en la escuela es necesario que los estudiantes aprendan y logren un alto nivel académico. Dado que los estudiantes aprenden con el ejemplo, se requiere que los administradores de la escuela, profesores, personal y voluntarios para demostrar un comportamiento adecuado, tratar a los demás con cortesía y respeto, y se niega a tolerar el acoso, la intimidación o el acoso escolar. El acoso, la intimidación o el acoso escolar, al igual que otros comportamientos disruptivos o violentos, es una conducta que perturba tanto la habilidad del estudiante para aprender y la capacidad de una escuela para educar a sus estudiantes en un ambiente seguro. Por lo tanto, el distrito escolar no tolerará actos de acoso, intimidación u hostigamiento.

La Junta de Educación espera que todos los estudiantes se tratan con cortesía y respeto y no involucrarse en un comportamiento que es perjudicial o violenta. La Junta espera que los estudiantes se comporten de acuerdo con su nivel de madurez, con un debido respeto por los derechos y el bienestar de los otros estudiantes, para el personal de la escuela, con la finalidad educativa que subyace a todas las actividades escolares, y para el cuidado de las instalaciones y equipos de la escuela .

Los estándares de la educación del carácter son un componente esencial del Código de Conducta del Distrito Escolar de Bridgeton. El consejo considera que con la infusión adecuada de la educación del carácter en el currículo escolar, el modelado de la conducta adecuada de los adultos; el apoyo y la asistencia de los estudiantes en la escuela, la comunidad y el hogar; nuestros estudiantes alcanzarán las anteriores normas de educación del carácter.

La junta prohíbe los actos de hostigamiento, intimidación o acoso en contra de cualquier estudiante. Las respuestas de la escuela al acoso, la intimidación y el acoso escolar deberán estar alineados con el código aprobado bordo de conducta estudiantil que establece normas, políticas y procedimientos para el desarrollo positivo de los estudiantes y las expectativas de comportamiento en los terrenos escolares, incluyendo en un autobús escolar o en funciones patrocinadas por la escuela del estudiante. El superintendente deberá ser responsable de asegurar la pronta investigación y respuesta a todas las denuncias de acoso, la intimidación y el acoso cometido en la escuela, en las actividades escolares y en los autobuses escolares. Además, el superintendente debe asegurarse de que esta política se aplica a los incidentes de acoso, intimidación y acoso que se cometen fuera de la escuela en caso de que un empleado de la escuela se hace consciente de este tipo de acciones. El superintendente tiene el derecho y la autoridad para imponer una consecuencia de un estudiante por conducta fuera de la propiedad escolar que sea coherente con el código de la Junta aprobó de conducta de los estudiantes, de acuerdo con NJAC 6A: 16-7,1 y NJAC 6A: 16-7.6.

Esta autoridad será ejercida sólo cuando sea razonablemente necesario para su desarrollo físico o emocional de seguridad, la seguridad del estudiante y el bienestar o por motivos relacionados con la seguridad, la seguridad y el bienestar de otros estudiantes, del personal o de la escuela terrenos, de conformidad con NJSA 18A : 25-2 y 18A: 37-2, y cuando la conducta que constituye el objeto de la propuesta consecuencia material y sustancialmente interfiere con

las exigencias de la disciplina apropiada en la operación de la escuela. La junta dirige el superintendente o su designado o ella apropiadamente entrenado y calificado para desarrollar regulaciones detalladas adaptadas al nivel de edad de los estudiantes y las instalaciones físicas de las escuelas individuales.

"El acoso, la intimidación o el acoso escolar" se define como cualquier gesto, cualquier escrito, acto verbal o física, o cualquier comunicación electrónica, ya se trate de un solo incidente o una serie de incidentes, que se percibe razonablemente como motivados ya sea por cualquier característica real o percibida, como raza, color, religión, ascendencia, origen nacional, sexo, orientación sexual, identidad de género y de expresión, o una discapacidad mental, física o sensorial, o por cualquier otra característica distintiva, **que se lleva a cabo en la escuela, en cualquier función patrocinada por la escuela o en un autobús escolar, o fuera de la escuela,** de conformidad con la ley, que sustancialmente interrumpe o interfiere con la operación ordenada de la escuela o los derechos de otros estudiantes, y que:

- A. Una persona razonable debería saber, que, dadas las circunstancias, tendrá el efecto de dañar físicamente o emocionalmente a un estudiante o dañar la propiedad del estudiante s, o la colocación de un estudiante en temor razonable de daño físico o emocional a su / su persona o daños a su / su propiedad; o
- B. Tiene el efecto de insultar o degradante a cualquier estudiante o grupo de estudiantes; o
- C. Crea un ambiente educativo hostil para el alumno al interferir con la educación de los estudiantes 's o severa o penetrante que causa daño físico o emocional al estudiante.

"Comunicación electrónica" se entenderá la comunicación que se transmite por medio de un dispositivo electrónico, incluyendo, pero no limitado a un teléfono, celular teléfono, computadora o buscapersonas.

\*\*\*\*\*

Al firmar a continuación, usted está indicando que ha leído El acoso, la intimidación y el acoso escolar (HIB) Política del distrito, que usted entiende lo que ha leído y que entiende que no habrá consecuencias disciplinarias para los comportamientos atribuidos a HIB incluyendo **las novatadas**.

\_\_\_\_\_  
Firma del Estudiante

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma del Padre/Tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha



# ASOCIACION ATLETICA INTERESCOLAR DE NUEVA JERSEY

1161Route 130 North, Robbinsville, NJ 08691-1104

Teléfono 609-259-2776 Fax 609-259-3047

## Cuestionario Sobre COVID-19

Nombre de Estudiante: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Celular de Padre o Encargado: \_\_\_\_\_ Deporte: \_\_\_\_\_

### Preguntas Sobre COVID-19:

Favor de Circular Una

- |   |    |    |
|---|----|----|
| ➤ ¿Ha sido diagnosticado(a) su hijo/a con Coronavirus (COVID-19)?   | SI | NO |
| • ¿Si su hijo/a fue diagnosticado(a) con Coronavirus (COVID-19), tenía síntomas él o ella?  | SI | NO |
| • ¿Si su hijo/a fue diagnosticado(a) con Coronavirus (COVID-19), fue hospitalizado(a) él o ella?  | SI | NO |
| ➤ ¿Ha sido diagnosticado algún miembro de la familia del estudiante atleta con Coronavirus (COVID-19)?  | SI | NO |
| ➤ ¿Tiene su hijo/a alguna condición médica preexistente y/o está inmunocomprometido(a)? (Una respuesta de "sí" exigirá una autorización médica) | SI | NO |

Firma de Padre o Encargado: \_\_\_\_\_

**Para participar en entrenamientos durante el período de descanso en el verano, el padre o encargado debe llenar este formulario. Este formulario tiene que llenarse solamente una vez. Un atleta no puede participar hasta siete (7) días después de que éste es entregado al Departamento de Atletismo.**

**Departamento de Educación de Nueva Jersey  
Cuestionario Actualizado del Historial de Salud**

Nombre de Escuela: \_\_\_\_\_

Para participar en un equipo o escuadrón atlético inter-escolar o intramuros patrocinado por la escuela, cada estudiante cuyo examen físico fue completado más de 90 días previo al primer día de practica oficial proveerá un cuestionario actualizado del historial de salud completado y firmado por el padre o encargado del estudiante.

Estudiante: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Grado: \_\_\_\_\_

Fecha del Ultimo Examen Físico: \_\_\_\_\_ Deporte: \_\_\_\_\_

**Desde el examen físico previo a la participación, su hijo/a:**

1. ¿Ha sido aconsejado medicamente que no participe en un deporte? Sí  No

Si responde que sí, describa en detalle:

2. ¿Ha tenido una concusión, ha estado inconsciente o ha perdido la memoria por un golpe a la cabeza? Sí  No

Si responde que sí, explique en detalle:

3. ¿Se ha quebrado un hueso o torcido/distendido/dislocado algún músculo o articulación? Sí  No

Si responde que sí, describa en detalle:

4. ¿Se ha desmayado o perdido el conocimiento? Sí  No

¿Si responde que sí, sucedió eso durante o inmediatamente después del ejercicio?

5. ¿Ha experimentado dolores de pecho, falta de respiración o palpitaciones del corazón rápidas? Sí  No

Si responde que sí, explique:

6. ¿Ha habido un historial reciente de fatiga y cansancio inusual? Sí  No

7. ¿Ha estado hospitalizado o ha tenido que ir a la sala de emergencia? Sí  No

Si responde que sí, explique en detalle:

8. Desde el último examen físico, ¿ha habido una muerte súbita en la familia o algún miembro de la familia menor de 50 años ha tenido un ataque del corazón o problemas del corazón? Sí  No

9. ¿Ha empezado o dejado de tomar alguna medicina recetada o no recetada? Sí  No

10. ¿Ha sido diagnosticado con Coronavirus (COVID-19)? Sí  No

Si fue diagnosticado con Coronavirus (COVID-19), tenía su hijo/a síntomas? Sí  No

Si fue diagnosticado con Coronavirus (COVID-19), fue hospitalizado(a) él/ella? Sí  No

11. ¿Algún miembro de la familia del estudiante atleta ha sido diagnosticado con Coronavirus (COVID-19)? Sí  No

Fecha: \_\_\_\_\_ Firma de Padre o Encargado: \_\_\_\_\_

**Por favor devolver el Formulario Completado a la Oficina de la Enfermera de la Escuela**

## Recursos en la Página Web

- Sudden Death in Athletes  
<http://tinyurl.com/m2gjmrvq>
- Hypertrophic Cardiomyopathy Association  
[www.4hcm.org](http://www.4hcm.org)
- American Heart Association [www.heart.org](http://www.heart.org)

## Agencias Colaboradoras:

**American Academy of Pediatrics**  
New Jersey Chapter  
3836 Quakerbridge Road, Suite 108  
Hamilton, NJ 08619  
(p) 609-842-0014  
(f) 609-842-0015  
[www.aapnj.org](http://www.aapnj.org)



**American Heart Association**  
1 Union Street, Suite 301  
Robbinsville, NJ 08691  
(p) 609-208-0020  
[www.heart.org](http://www.heart.org)



**Departamento de Educación de Nueva Jersey**  
PO Box 500  
Trenton, NJ 08625-0500  
(p) 609-292-5935  
[www.state.nj.us/education/](http://www.state.nj.us/education/)



**Departamento de Salud de Nueva Jersey**  
P. O. Box 360  
Trenton, NJ 08625-0360  
(p) 609-292-7837  
[www.state.nj.us/health](http://www.state.nj.us/health)



**Autor Principal: Academia de Pediatría Americana,**  
**Capítulo de Nueva Jersey**  
*Escrito por: Borrador inicial por Susmita Roman Hebbor, MD & Stephen G. Rice, MD PhD*  
**Revisores Adicionales:** Departamento de Educación, Departamento de Salud y Servicios para Personas Mayores de NJ, Asociación del Corazón Americana, Capítulo de Nueva Jersey, Academia de Práctica de Familia de NJ, Cardiólogos Pediátricos, Enfermeras Escolares del Estado de Nueva Jersey

**Revisado 2014:** Nancy Curry, EdM,  
Christene DeWitt-Parker, MSN, CSN, RN,  
Lakota Kruse, MD, MPH, Susan Martz, EdM,  
Stephen G. Rice, MD, Jeffrey Rosenberg, MD,  
Louis Teichholz, MD, Perry Weinstock, MD

# MUERTE CARDÍACA SÚBITA EN ÁTLETAS JÓVENES

Los datos básicos en la muerte cardíaca súbita en atletas jóvenes



STATE OF NEW JERSEY  
DEPARTMENT OF EDUCATION

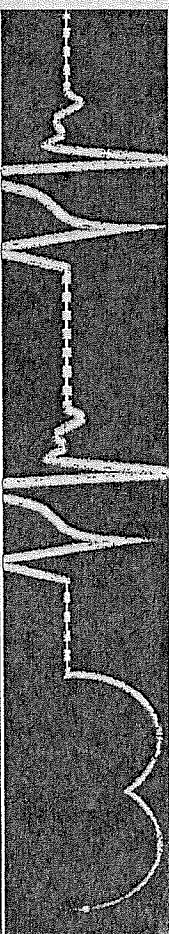
American Academy of Pediatrics  
Dedicated to the Health of All Children



American Heart  
Association  
*Learn and Live*



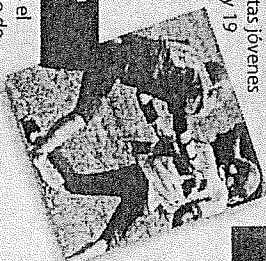
## MUERTE CARDÍACA SÚBITA EN ÁTLETAS JÓVENES



La muerte súbita en atletas jóvenes entre las edades de 10 y 19 es muy rara. ¿Qué, si acaso, se puede hacer para prevenir este tipo de tragedia?

### ¿Qué es la muerte cardíaca súbita en el atleta joven?

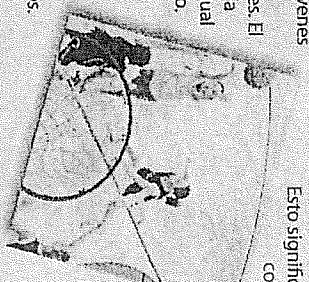
La muerte cardíaca súbita es el resultado del fallo inesperado de la función apropiada del corazón, usualmente (alrededor de 60% de las veces) durante o inmediatamente después de hacer ejercicio sin trauma. Ya que el corazón cesa de bombear adecuadamente, el atleta se desmaya rápidamente, pierde el conocimiento, y por último muere a menos que se restaure el ritmo normal del corazón usando un desfibrilador externo automático (AED, siglas en inglés).



### ¿Qué tan común es la muerte súbita en atletas jóvenes?

La muerte cardíaca súbita en atletas jóvenes es muy rara. En los Estados Unidos se reportan alrededor de 100 muertes tales. El chance de que la muerte súbita ocurra a un atleta de escuela secundaria individual es alrededor de uno en 200,000 por año.

La muerte cardíaca súbita es más común en varones que en mujeres; en fútbol y baloncesto que en cualquier otro deporte; y en afroamericanos más que en otras razas o grupos étnicos.



### ¿Cuáles son las causas más comunes?

Los estudios de investigación sugieren que la causa principal es la pérdida del ritmo cardíaco apropiado, lo cual causa que el corazón tiemble en lugar de bombear sangre al cerebro y al cuerpo. Esto se llama fibrilación ventricular. El problema usualmente es causado por varias anomalías cardíacas y enfermedades eléctricas del corazón que no son detectadas en atletas aparentemente saludables.

La causa más común de muerte súbita en un atleta es la cardiomiopatía hipertrófica, llamada también HCM. HCM es una enfermedad del corazón, con engrosamiento anormal del músculo del corazón, lo que puede causar problemas serios del ritmo del corazón y bloqueos del flujo de la sangre. Esta enfermedad genética se da en familias y usualmente se desarrolla gradualmente a lo largo de muchos años.

La segunda causa más probable es anomalías congénitas (esto es, presente desde el nacimiento) de las arterias coronarias. Esto significa que estos vasos sanguíneos están conectados al vaso sanguíneo principal del corazón de modo anormal. Esto difiere de los bloqueos que pueden ocurrir cuando la gente envejece (comúnmente llamada 'enfermedad arterial cardíaca', lo cual puede conducir a un ataque del corazón).

## MUERTE CARDIACA SÚBITA EN ATLETAS JOVENES

- Otras enfermedades del corazón que pueden conducir a la muerte súbita en gente joven incluyen:
- Miocarditis, una inflamación aguda del músculo del corazón (usualmente causada por un virus).
  - Cardiomiopatía dilatada, un agrandamiento del corazón por razones desconocidas.
  - Síndrome QT largo y otras anomalías del sistema eléctrico del corazón que causan ritmos anormalmente rápidos del corazón y pueden darse en las familias también.
  - Síndrome de Marfan, un desorden hereditario que afecta a las válvulas del corazón, las paredes de las arterias principales, ojos y esquelito. Generalmente se da en atletas inusualmente altos, especialmente si el ser alto no es común en otros miembros de la familia.

### ¿Existen señales de advertencia que deban ser vigiladas?

- En más de un tercio de estas muertes cardíacas súbitas, hubo señales de advertencia, que no fueron reportadas o no se tomaron en serio. Las señales de advertencia son:
- Desmayo, convulsiones durante la actividad física;
  - Desmayo o convulsiones por excitación emocional, estrés emocional o sobresaltarse;
  - Mareo o aturdimiento, especialmente durante el esfuerzo;
  - Dolor en el pecho, durante el descanso o esfuerzo;
  - Palpitaciones – estar consciente de que el corazón late de modo inusual (saltar los latidos o los latidos son irregulares o extra) durante participación en actividades atléticas o durante los períodos de enfriamiento después de la participación en actividades atléticas;
  - Fatiga o cansarse más rápidamente que sus compañeros; o
  - No poder seguir al ritmo que sus amigos debido a falta de aliento (dificultad para respirar).

### ¿Cuáles son las recomendaciones actuales para exámenes de detección de señales en atletas jóvenes?

Nueva Jersey requiere que todos los atletas escolares sean examinados por su médico primario ("médico del hogar") o por el médico escolar al menos una vez al año. El Departamento de Educación de Nueva Jersey requiere el uso del Formulario de Examen Físico Antes de la Participación (PPE, siglas en inglés para Pre-participation Physical Examination Form).

Este proceso empieza con los padres y los estudiantes, atletas constando preguntas acerca de síntomas durante el ejercicio (tales como dolor en el pecho, mareo, desmayo, palpitaciones o falta de aliento), y preguntas acerca del historial de salud de la familia.

El proveedor primario de servicios de salud debe saber si algún miembro de la familia murió súbitamente durante la actividad física o durante una convulsión. Ellos también deben saber si alguien en la familia menor de 50 años de edad tuvo una muerte súbita inexplicable tal como ahogamiento o accidentes automovilísticos. Esta información debe ser proporcionada anualmente para cada examen porque es muy esencial para identificar a los que están a riesgo de muerte cardíaca súbita.

El examen físico requiere incluir la medición de la presión arterial y escuchar cuidadosamente al examinar el corazón, especialmente por soplos o anomalías del ritmo. De no haber señales de advertencia en el historial de salud y si no se descubrieron anomalías durante el examen, no se recomienda evaluación o pruebas adicionales.

### ¿Existen opciones privadas disponibles de evaluaciones de detección de condiciones cardíacas?

Programas de evaluaciones de detección basados en tecnología incluyendo un electrocardiograma (ECG, siglas en inglés) y ecocardiograma (ECHO, siglas en inglés) son opciones no invasivas y sin dolor que los padres

pueden tomar en cuenta además del PPE requerido. Sin embargo, estos procedimientos pueden ser muy caros y actualmente no son recomendados por la Asociación de Pediatría Americana y el Colegio de Cardiología Americana a menos que el PPE revele una indicación para estas pruebas. Además del gasto, otras limitaciones de las pruebas basadas en tecnología incluyen la posibilidad de "positivos falsos" que conducen a estrés innecesario para los padres o tutores así como restricciones innecesarias para la participación en actividades atléticas.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos ofrece opciones para evaluaciones de riesgo bajo la iniciativa de Historia Familiar del Director General de Sanidad (Surgeon General) disponible en: <http://www.hhs.gov/familyhistory/index.html>.

### ¿Cuándo debe un estudiante atleta ver a un especialista del corazón?

Si el proveedor primario de servicios de salud o el médico escolar tiene alguna preocupación, se recomienda una remisión a un especialista del corazón de niños, cardiólogo pediátrico. Este especialista realizará una evaluación más extensa, incluyendo un electrocardiograma (ECG), que es un gráfico de la actividad eléctrica del corazón. Y probablemente se hará un ecocardiograma que es una prueba de ultrasonido que permite la visualización directa de la estructura del corazón. El especialista podría ordenar también una prueba de ejercicio en una trotadora y un monitor para permitir una grabación más larga del ritmo del corazón. Estas pruebas no son invasivas o inconfortables.

### ¿Puede prevenirse la muerte cardíaca súbita con solamente los exámenes de detección apropiados?

Una evaluación apropiada debe encontrar la mayoría, pero no todas, las condiciones que podrían causar la muerte súbita en el atleta. Esto se debe a que algunas enfermedades son difíciles de

descubrir y podrían desarrollarse solamente más tarde en la vida. Otras pueden desarrollarse luego de una evaluación de detección normal, tal como una infección del músculo del corazón debida a un virus. Esta es la razón por la cual las evaluaciones de detección y un repaso de la historia de salud de la familia deben ser hechos anualmente por el proveedor primario de servicios de salud. Con las pruebas y evaluaciones de detección apropiadas, la mayoría de los casos pueden ser identificados y prevenidos.

### ¿Por qué se tiene un AED en el lugar durante los eventos deportivos?

El único tratamiento efectivo para la fibrilación ventricular es el uso de un desfibrilador externo automático (AED). Un AED puede restaurar el ritmo normal del corazón. Un AED también salva la vida para la fibrilación ventricular causada por un golpe al pecho sobre el corazón).

N.J.S.A. 18A:40-41a hasta c, conocida como "Ley Janet" requiere que en cualquier evento atlético auspiciado por una escuela o práctica de un equipo en las escuelas públicas o no públicas incluyendo los grados K al 12, lo siguiente debe estar disponible

- Un AED presente en un lugar abierto en la propiedad de la escuela dentro de una proximidad razonable al campo atlético o gimnasio; y
- Un entrenador del equipo, adiestrador atlético licenciado u otro miembro del personal designado si no hay un entrenador o adiestrador atlético presente, certificado en resucitación cardiopulmonar (CPR, siglas en inglés) y en el uso del AED o
- Un proveedor de servicios de emergencia certificado por el estado u otra persona de primera respuesta certificada.

La Academia de Pediatría Americana recomienda que el AED debe ser colocado en un lugar céntrico accesible e idealmente no más de 1 a 1½ minutos de camino de cualquier lugar y que se haga una llamada para activar el sistema de emergencia 911 mientras se obtiene el AED.

# SPORTS-RELATED EYE INJURIES:

## AN EDUCATIONAL FACT SHEET FOR PARENTS



Participating in sports and recreational activities is an important part of a healthy, physically active lifestyle for children. Unfortunately, injuries can, and do, occur. Children are at particular risk for sustaining a sports-related eye injury and most of these injuries can be prevented. Every year, more than 30,000 children sustain serious sports-related eye injuries. Every 13 minutes, an emergency room in the United States treats a sports-related eye injury.<sup>1</sup> According to the National Eye Institute, the sports with the highest rate of eye injuries are: baseball/softball, ice hockey, racquet sports, and basketball, followed by fencing, lacrosse, paintball and boxing.

Thankfully, there are steps that parents can take to ensure their children's safety on the field, the court, or wherever they play or participate in sports and recreational activities.

### Prevention of Sports-Related Eye Injuries

Approximately 90% of sports-related eye injuries can be prevented with simple precautions, such as using protective eyewear.<sup>2</sup> **Each sport has a certain type of recommended protective eyewear, as determined by the American Society for Testing and Materials (ASTM). Protective eyewear should sit comfortably on the face. Poorly fitted equipment may be uncomfortable, and may not offer the best eye protection. Protective eyewear for sports includes, among other things, safety goggles and eye guards, and it should be made of polycarbonate lenses, a strong, shatterproof plastic. Polycarbonate lenses are much stronger than regular lenses.**<sup>3</sup>

Health care providers (HCP), including family physicians, ophthalmologists, optometrists, and others, play a critical role in advising students, parents and guardians about the proper use of protective eyewear. To find out what kind of eye protection is recommended, and permitted for your child's sport, visit the National Eye Institute at <http://www.nei.nih.gov/sports/findingprotection.asp>. Prevent Blindness America also offers tips for choosing and buying protective eyewear at <http://www.preventblindness.org/tips-buying-sports-eye-protectors>, and <http://www.preventblindness.org/recommended-sports-eye-protectors>.

It is recommended that all children participating in school sports or recreational sports wear protective eyewear. Parents and coaches need to make sure young athletes protect their eyes, and properly gear up for the game. Protective eyewear should be part of any uniform to help reduce the occurrence of sports-related eye injuries. Since many youth teams do not require eye protection, parents may need to ensure that their children wear safety glasses or goggles whenever they play sports. Parents can set a good example by wearing protective eyewear when they play sports.

<sup>1</sup> National Eye Institute, National Eye Health Education Program, Sports-Related Eye Injuries: What You Need to Know and Tips for Prevention, [www.nei.nih.gov/sports/pdf/sportsrelatedeyeInjuries.pdf](http://www.nei.nih.gov/sports/pdf/sportsrelatedeyeInjuries.pdf), December 26, 2013.

<sup>2</sup> Rodríguez, Jorge O., D.O., and Lavina, Adrian M., M.D., Prevention and Treatment of Common Eye Injuries in Sports, <http://www.aafp.org/afp/2003/0401/p1481.html>, September 4, 2014; National Eye Health Education Program, Sports-Related Eye Injuries: What You Need to Know and Tips for Prevention, [www.nei.nih.gov/sports/pdf/sportsrelatedeyeInjuries.pdf](http://www.nei.nih.gov/sports/pdf/sportsrelatedeyeInjuries.pdf), December 26, 2013.

<sup>3</sup> Bedinghaus, Troy, O.D., Sports Eye Injuries, [http://vision.about.com/od/emergencyeyecare/a/Sports\\_Injuries.htm](http://vision.about.com/od/emergencyeyecare/a/Sports_Injuries.htm), December 27, 2013.

## Most Common Types of Eye Injuries

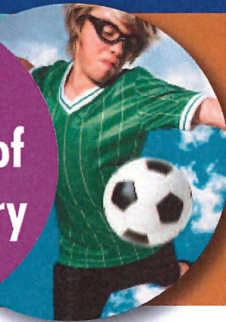


The most common types of eye injuries that can result from sports injuries are blunt injuries, corneal abrasions and penetrating injuries.

- ◆ **Blunt injuries:** Blunt injuries occur when the eye is suddenly compressed by impact from an object. Blunt injuries, often caused by tennis balls, racquets, fists or elbows, sometimes cause a black eye or hyphema (bleeding in front of the eye). More serious blunt injuries often break bones near the eye, and may sometimes seriously damage important eye structures and/or lead to vision loss.
- ◆ **Corneal abrasions:** Corneal abrasions are painful scrapes on the outside of the eye, or the cornea. Most corneal abrasions eventually heal on their own, but a doctor can best assess the extent of the abrasion, and may prescribe medication to help control the pain. The most common cause of a sports-related corneal abrasion is being poked in the eye by a finger.
- ◆ **Penetrating injuries:** Penetrating injuries are caused by a foreign object piercing the eye. Penetrating injuries are very serious, and often result in severe damage to the eye. These injuries often occur when eyeglasses break while they are being worn. Penetrating injuries must be treated quickly in order to preserve vision.<sup>4</sup>

- Pain when looking up and/or down, or difficulty seeing;
- Tenderness;
- Sunken eye;
- Double vision;
- Severe eyelid and facial swelling;
- Difficulty tracking;

## Signs or Symptoms of an Eye Injury



- The eye has an unusual pupil size or shape;
- Blood in the clear part of the eye;
- Numbness of the upper cheek and gum; and/or
- Severe redness around the white part of the eye.

## What to do if a Sports-Related Eye Injury Occurs



If a child sustains an eye injury, it is recommended that he/she receive immediate treatment from a licensed HCP (e.g., eye doctor) to reduce the risk of serious damage, including blindness. It is also recommended that the child, along with his/her parent or guardian, seek guidance from the HCP regarding the appropriate amount of time to wait before returning to sports competition or practice after sustaining an eye injury. The school nurse and the child's teachers should also be notified when a child sustains an eye injury. A parent or guardian should also provide the school nurse with a physician's note detailing the nature of the eye injury, any diagnosis, medical orders for the return to school, as well as any prescription(s) and/or treatment(s) necessary to promote healing, and the safe resumption of normal activities, including sports and recreational activities.

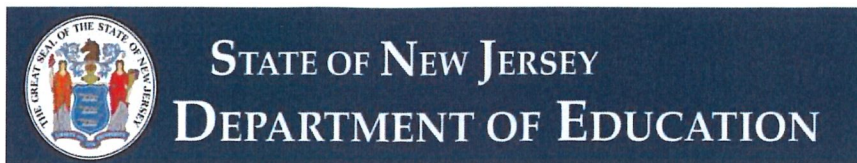
## Return to Play and Sports



According to the American Family Physician Journal, there are several guidelines that should be followed when students return to play after sustaining an eye injury. For example, students who have sustained significant ocular injury should receive a full examination and clearance by an ophthalmologist or optometrist. In addition, students should not return to play until the period of time recommended by their HCP has elapsed. For more minor eye injuries, the athletic trainer may determine that it is safe for a student to resume play based on the nature of the injury, and how the student feels. No matter what degree of eye injury is sustained, it is recommended that students wear protective eyewear when returning to play and immediately report any concerns with their vision to their coach and/or the athletic trainer.

**Additional information on eye safety can be found at <http://isee.nei.nih.gov> and <http://www.nei.nih.gov/sports>.**

<sup>4</sup>Bedinghaus, Troy, O.D., Sports Eye Injuries, [http://vision.about.com/od/emergencyeyecare/a/Sports\\_Injuries.htm](http://vision.about.com/od/emergencyeyecare/a/Sports_Injuries.htm), December 27, 2013.



## **Ficha informativa educativa sobre el consumo y el abuso de opioides**

### **Mantener a los alumnos atletas seguros**

El atletismo escolar puede desempeñar un papel integral en el desarrollo de los alumnos. Además de proporcionar formas saludables de ejercicio, el atletismo escolar fomenta la amistad y la camaradería, promueve el espíritu deportivo y el juego limpio, e inculca el valor de la competencia.

Lamentablemente, las actividades deportivas también pueden provocar lesiones y, rara vez, dolores que son graves o que duran lo suficiente como para necesitar un analgésico opioide con receta<sup>1</sup>. Es importante entender que las sobredosis de opioides están en aumento, y acaban con la vida de estadounidenses de todas las edades y orígenes. Las familias y las comunidades de todo el país lidian con los efectos de salud, emocionales y económicos de esta epidemia<sup>2</sup>.

Esta ficha informativa educativa, creada por el Departamento de Educación de Nueva Jersey, según lo exige la ley estatal [Título 18A, Artículos 40-41.10 de las Leyes comentadas de Nueva Jersey (New Jersey Statutes Annotated, N.J.S.A.)], proporciona información sobre el consumo y el abuso de medicamentos opioides en el caso de que un proveedor de atención médica le recete a un alumno atleta o a una porrista un opioide para tratar una lesión relacionada con el deporte. Los alumnos atletas y porristas que participen en un programa de deportes interescolares (y sus padres o tutores si el alumno es menor de 18 años) deben proporcionarle un acuse de recibo por escrito de esta ficha informativa al distrito escolar.

### **¿Cómo obtienen los atletas los opioides?**

En algunos casos, se les recetan estos medicamentos a los alumnos atletas. Según investigaciones, alrededor de un tercio de los jóvenes estudiados obtuvieron las pastillas de sus propias recetas anteriores (es decir, de una receta no terminada que se utiliza sin la supervisión de un médico) y el 83 por ciento de los adolescentes tenía acceso no supervisado a sus medicamentos recetados<sup>3</sup>. Es importante que los padres comprendan el posible riesgo de tener medicamentos recetados de manera insegura en sus hogares. Los padres también deben comprender la importancia del almacenamiento y la eliminación adecuados de los medicamentos, incluso si creen que su hijo no participaría en el consumo no médico o recreativo de medicamentos recetados.

### **¿Cuáles son las señales del abuso de opioides?**

Según el Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Drogodependencia, el 12 por ciento de los atletas masculinos y el 8 por ciento de las atletas femeninas habían consumido opioides recetados en el período estudiado de 12 meses<sup>3</sup>. En las primeras etapas de abuso, el atleta puede presentar náuseas o vómitos no provocados. Sin embargo, a medida que desarrolla tolerancia al medicamento, esos signos disminuirán. El estreñimiento es frecuente, pero no suele informarse.

Uno de los indicios más importantes de una posible adicción a los opioides es la disminución en el rendimiento académico o atlético del atleta, o la falta de interés en su deporte. Si se observan estas señales de advertencia, las buenas prácticas requieren que el alumno sea derivado al profesional adecuado para que se le realice un análisis de detección<sup>4</sup>, que se proporciona a través de una práctica basada en la evidencia para identificar el consumo, el abuso y la dependencia problemáticos de drogas ilícitas [p. ej., Detección, Intervención breve y Derivación al tratamiento (SBIRT)] ofrecido a través del [New Jersey Department of Health \(Departamento de Salud de Nueva Jersey\)](#).

### ¿Cuáles son algunas formas en las que se puede prevenir el consumo y el abuso de opioides?

De acuerdo con el presidente del Comité Asesor Médico Deportivo de la Asociación Atlética Interescolar del Estado de Nueva Jersey (New Jersey State Interscholastic Athletic Association, NJSIAA), John P. Kripsak, D.O.: "Los estudios indican que alrededor del 80 por ciento de los consumidores de heroína comenzaron abusando de los analgésicos opioides".

El Comité Asesor Médico Deportivo, que incluye representantes de las escuelas miembro de la NJSIAA, así como expertos en el campo de la salud y la medicina, recomienda lo siguiente:

- El dolor de la mayoría de las lesiones relacionadas con los deportes puede tratarse con medicamentos no opioides, como el paracetamol, y los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno, el naproxeno o la aspirina. Lea la etiqueta con detenimiento y siempre tome la dosis recomendada o siga las instrucciones del médico. Consumir más medicamento no es necesariamente mejor cuando se toma un analgésico de venta libre (OTC, por su sigla en inglés) que puede provocar efectos secundarios peligrosos<sup>10</sup>.
- La terapia con hielo se puede utilizar de forma adecuada como anestésico.
- Siempre consulte con el médico exactamente qué se le receta para el dolor y solicite evitar los opioides.
- En casos extremos, como traumatismos graves o dolor posquirúrgico, no se deben recetar analgésicos opioides durante más de cinco días a la vez.
- Los padres o tutores siempre deben controlar la administración de los analgésicos, y mantenerlos en un lugar seguro y no accesible.
- Los medicamentos no utilizados deben eliminarse de inmediato después de finalizar del tratamiento. Pregúntele al farmacéutico acerca de las ubicaciones de entrega o los kits de eliminación en el hogar, como Deterra o Medsaway.

*Tabla 1: Cantidad de lesiones a nivel nacional en 2012 entre atletas menores de 19 años de 10 deportes populares*

(Sobre la base de los datos del Sistema Nacional de Vigilancia Electrónica de Lesiones de la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los EE. UU.)

Deporte	Cantidad de lesiones
Fútbol americano	394,350
Baloncesto	389,610
Fútbol	172,470
Béisbol	119,810
Softball	58,210
Vóleibol	43,190



Deporte	Cantidad de lesiones
Lucha libre	40,750
Animación deportiva (Porrismo)	37,770
Gimnasia	28,300
Atletismo	24,910

Fuente: USA Today (Janet Loehrke), Encuesta sobre visitas a la sala de emergencias

### **Las lesiones deportivas pueden ocurrir aun con un entrenamiento y una prevención adecuados**

Existen dos tipos de lesiones deportivas: Las lesiones agudas ocurren repentinamente, como un esguince de tobillo o distensión en la espalda. Las lesiones crónicas pueden ocurrir después de practicar un deporte o de hacer ejercicio durante un período largo de tiempo, aun cuando se aplican las técnicas de prevención de sobreesfuerzo<sup>5</sup>.

Se debe alentar a los atletas a que hablen acerca de las lesiones, los entrenadores deben respaldar las decisiones de prevención de lesiones y se debe incentivar tanto a los padres como a los atletas jóvenes a educarse mejor acerca de la seguridad en los deportes<sup>6</sup>.

### **¿Cuáles son algunas formas de reducir el riesgo de sufrir lesiones?<sup>7</sup>**

La mitad de todas las lesiones en la medicina del deporte en niños y adolescentes se produce a causa del sobreesfuerzo. Una lesión por sobreesfuerzo es el daño a un hueso, músculo, ligamento o tendón causado por el estrés repetitivo que no cuenta con el tiempo necesario para que el cuerpo sane. Los niños y los adolescentes corren un mayor riesgo de sufrir lesiones por sobreesfuerzo porque los huesos en crecimiento son menos resistentes al estrés. Además, los atletas jóvenes pueden no saber que ciertos síntomas son signos de sobreesfuerzo.

La mejor forma de lidiar con las lesiones deportivas es evitar que sucedan desde el principio. Estas son algunas recomendaciones para tener en cuenta:

#### *Preparación*

Obtener la evaluación física previa a la participación antes de unirse a un equipo deportivo interescolar o interno patrocinado por la escuela.

#### *Acondicionamiento*

Mantener un buen nivel físico durante la temporada y fuera de esta. También son importantes los ejercicios adecuados de calentamiento y enfriamiento.

#### *Jugar de manera inteligente*

Probar una variedad de deportes y considerar especializarse en un deporte antes de la adolescencia tardía para ayudar a evitar las lesiones por sobreesfuerzo.

#### *Hidratación adecuada*

Mantener el cuerpo hidratado para ayudar al corazón a bombear sangre más fácilmente a los músculos, lo que permite que los músculos funcionen de manera eficiente.

### *Entrenamiento*

Aumentar el tiempo de entrenamiento semanal, la cantidad de millas o las repeticiones en no más del 10 por ciento por semana. Por ejemplo, si corre 10 millas una semana, aumente a 11 millas la semana siguiente. Los atletas también deben realizar entrenamientos cruzados y ejercicios específicos del deporte de diferentes maneras, como correr en una piscina, en vez de correr solo en la pista.

### *Descanso*

Tomarse, al menos, un día libre a la semana de la actividad programada para recuperarse física y mentalmente. Los atletas deben tomarse un descanso combinado de tres meses por año de un deporte específico (se puede dividir durante todo el año en incrementos de un mes). Los atletas pueden permanecer físicamente activos durante los períodos de descanso al realizar actividades alternativas de poco estrés, como la elongación, el yoga o caminar.

### *Equipo adecuado*

Utilizar el equipo de protección adecuado y debidamente colocado, como almohadillas (cuello, hombro, codo, pecho, rodilla y espinilla), cascos, protectores bucales, protectores faciales, copas protectoras y gafas. No debe asumir que el equipo de protección evitará todas las lesiones mientras se realizan actividades más peligrosas o riesgosas.

## **Recursos para padres y alumnos sobre la prevención del consumo indebido y el abuso de sustancias**

La siguiente lista proporciona algunos ejemplos de recursos:

**[National Council on Alcoholism and Drug Dependence–NJ \(Consejo Nacional de Alcoholismo y Drogodependencia de Nueva Jersey\)](#)** promueve el tratamiento de la adicción y la recuperación.

El **[Departamento de Salud de Nueva Jersey, División de Servicios de Salud Mental y Adicciones \(New Jersey Department of Health, Division of Mental Health and Addiction Services\)](#)** se compromete a asegurar que sus programas y servicios reflejen prácticas de salud integrada y otras prácticas nacionales, son inclusivas, basadas en la evidencia, y basadas en la recuperación e impulsadas por el consumidor.

La **[New Jersey Prevention Network \(Red de Prevención de Nueva Jersey\)](#)** incluye un **[parent's quiz \(cuestionario para padres\)](#)** sobre los efectos de los opioides.

**[Operation Prevention Parent Toolkit \(Kit de Herramientas para Padres de Prevención de la Operación\)](#)** está diseñado para ayudar a los padres a aprender más sobre la epidemia de opioides, a reconocer las señales de advertencia y a abrir vías de comunicación con sus hijos y los de la comunidad.

**[Parent to Parent NJ \(De Padre a Padre, NJ\)](#)** es una base para familias y niños que luchan contra la adicción al alcohol y las drogas.

**Partnership for a Drug Free New Jersey (Asociación para una Nueva Jersey Libre de Drogas)** es la asociación antidrogas de Nueva Jersey creada para localizar y fortalecer los esfuerzos de los medios para la prevención del abuso de drogas a fin de evitar el consumo ilegal de drogas, en especial, entre los jóvenes.

**The Science of Addiction (La Ciencia de la Adicción): The Stories of Teens (Historias de Adolescentes)** comparte conceptos erróneos comunes sobre los opioides mediante la experiencia de adolescentes.

**Youth IMPACTing NJ** está formado por representantes juveniles de agrupaciones de todo el estado de Nueva Jersey que han causado una gran impresión en sus comunidades y pares al difundir información sobre los peligros del consumo de alcohol, de marihuana y de otras sustancias en los menores de edad.

#### *Referencias*

<sup>1</sup> [Massachusetts Technical Assistance Partnership for Prevention](#)

<sup>2</sup> [Centers for Disease Control and Prevention](#)

<sup>3</sup> [New Jersey State Interscholastic Athletic Association \(NJSIAA\) Sports Medical Advisory Committee \(SMAC\)](#)

<sup>4</sup> [Athletic Management, David Csillan, athletic trainer, Ewing High School, NJSIAA SMAC](#)

<sup>5</sup> [National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases](#)

<sup>6</sup> [USA Today](#)

<sup>7</sup> [American Academy of Pediatrics](#)

Esta hoja informativa fue desarrollada en enero de 2018 por el Departamento de Educación de Nueva Jersey, con asesoramiento del Departamento de Salud de Nueva Jersey, la Asociación Atlética Interescolar del Estado de Nueva Jersey y Karan Chauhan, alumna de la Escuela Secundaria Parsippany Hills que actúa como representante estudiantil en la Junta Estatal de Educación. Actualizado Jan. 30, 2018.

En la página web del Departamento de Educación de Nueva Jersey, está disponible una versión en línea de esta ficha informativa sobre [Alcohol, Tobacco, and Other Drug Use \(Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas\)](#)