

## ESCUELA SECUNDARIA DEL DISTRITO ESCOLAR 2 DE RICHLAND PAQUETE DE PRE-PARTICIPACIÓN PARA ATLETISMO

### LISTA DE VERIFICACIÓN

**1. \_\_\_\_\_ Revisión**

- Información educativa sobre la conmoción cerebral
- Instrucciones para crear una cuenta, completar los formularios digitales de preparticipación requeridos y cargar el formulario de examen físico SCHSL completo en Student Central

**2. \_\_\_\_\_ Imprima el formulario físico de SCHSL** Tomar formulario para examen. El proveedor debe autorizar al atleta para que participe.

**3. \_\_\_\_\_ Student Central** Todos los atletas y padres nuevos deben crear una cuenta Student Central . Los atletas que regresan y los padres deben iniciar sesión en su cuenta actual de Student Central . Todos los atletas y padres deben completar los formularios digitales de participación previa requeridos. \* Los atletas de la escuela intermedia que participarán en los deportes elegibles de la escuela secundaria deben incluir la escuela secundaria en la que participan como una escuela adicional en Student Central

**4. \_\_\_\_\_ Cargue el formulario de examen físico SCHSL completo** . Todos los formularios deben completarse y cargarse en Student Central al menos 1 semana antes de cualquier participación deportiva . Según el requisito de SCHSL, todos los formularios deben tener una fecha posterior al 1 de abril de 2023.

\* Coloque los formularios en una superficie plana y asegúrese de que todas las esquinas se puedan ver en la imagen antes de cargarlos

**5. \_\_\_\_\_ Cargue el certificado de nacimiento en Student Central o verifíquelo nuevamente si lo cargó anteriormente .**

**Nota: Para ser elegible para competir según la SCHSL, cada atleta también debe tener:**

- Elegibilidad académica
  - Los estudiantes de la escuela intermedia que participen en deportes en la preparatoria deben ver a su AD de la escuela intermedia para completar el formulario de elegibilidad de la escuela intermedia y enviarlo al distrito para su aprobación. Formulario vinculado: [Formulario de elegibilidad para la escuela intermedia.](#)
- Si es un estudiante transferido, DEBE ver al Director Atlético para completar su transferencia antes de la participación.
- Una vez que se han nombrado las listas de los equipos, se paga una tarifa de participación de \$50 en la oficina de tarifas o en línea a través del portal para padres de la escuela en la que participan. Esta tarifa solo debe pagarse una vez por año escolar, incluso si practican varios deportes.



# Hoja informativa para **PADRES DE ESTUDIANTES DE ESCUELA SECUNDARIA**



Esta hoja contiene información para ayudarle a proteger a los adolescentes de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

## ¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es un tipo de lesión cerebral traumática o TBI (por sus siglas en inglés) causada por un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o por un golpe en el cuerpo que hace que la cabeza y el cerebro se muevan rápida y repentinamente hacia adelante y hacia atrás. Este movimiento rápido puede hacer que el cerebro rebote o gire dentro del cráneo y provoque cambios químicos en el cerebro, y a veces hace que las células cerebrales se estiren y se dañen.

## ¿Cómo puedo mantener a mi hijo adolescente a salvo?

Los deportes son una buena manera para que los adolescentes se mantengan saludables y los ayudan a que les vaya bien en la escuela. Para ayudar a reducir la probabilidad de que su hijo adolescente tenga una conmoción cerebral, usted debe:

- Ayudar a crear una cultura de seguridad para el equipo.
  - › Junto con el entrenador, enséñele maneras de disminuir las probabilidades de sufrir una conmoción cerebral.
  - › Ponga énfasis en la importancia de notificar las conmociones cerebrales y tomarse el tiempo para recuperarse de estas.
  - › Asegúrese de que siga las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte.
  - › Explíquelo a su hijo adolescente que espera que mantenga el espíritu deportivo en todo momento.
- Cuando sea adecuado para el deporte o la actividad, enséñele a que debe usar un casco para disminuir su probabilidad de sufrir los tipos más graves de lesiones en la cabeza o el cerebro. No existe un casco "a prueba" de lesiones cerebrales. Incluso con un casco, es importante que los adolescentes eviten golpes en la cabeza.

## ¿Cómo puedo indentificar una posible conmoción cerebral?

Los adolescentes que muestran o notifican uno o más signos y síntomas enumerados a continuación, o simplemente dicen que no se "sienten del todo bien" después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo, podrían tener una comoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

### Signos observados por los padres

- Parece estar aturdido o desorientado.
- Se olvida de una instrucción, está confundido sobre su deber o posición, o no está seguro del juego, puntaje u de quién es su oponente.
- Se mueve con torpeza.
- Responde a las preguntas con lentitud.
- Pierde el conocimiento (*aunque sea por poco tiempo*).
- Muestra cambios de ánimo, comportamiento o personalidad.
- No puede recordar eventos *antes* o *después* de un golpe o una caída.

### Síntomas reportados por los adolescentes

- Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza.
- Náuseas o vómitos.
- Problemas de equilibrio o mareo, o visión borrosa o doble.
- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Se siente débil, desorientado, aturdido o grogui.
- Confusión o problemas de concentración o memoria.
- No se siente "del todo bien" o está "bajoneado".

**Hable con los adolescentes sobre las conmociones cerebrales.** Pídales que notifiquen sus síntomas de conmoción cerebral de inmediato tanto a usted como al entrenador. Algunos adolescentes piensan que las conmociones cerebrales no son graves o les preocupa que si notifican la conmoción cerebral pueden perder su posición en el equipo o verse débiles. Recuérdeles que es preferible perderse un juego que toda la temporada.



Centers for Disease  
Control and Prevention  
National Center for Injury  
Prevention and Control

**LOS BUENOS COMPAÑEROS SABEN QUE:  
ES MEJOR PERDERSE UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA.**

**Las conmociones cerebrales afectan a cada adolescente de manera diferente.** Mientras que la mayoría de los adolescentes con una conmoción cerebral se sienten mejor después de un par de semanas, algunos tienen síntomas que duran meses o más tiempo. Hable con el proveedor de atención médica de su adolescente si los síntomas no desaparecen o si empeoran después de que regresa a las actividades normales.



## Planifique.

¿Qué quiere que su hijo adolescente sepa sobre las conmociones cerebrales?

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

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

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



Usted también puede descargar la aplicación de CDC **HEADS UP** (en inglés) para obtener información a su alcance sobre las conmociones cerebrales. Simplemente scanee con su teléfono celular inteligente el código QR de la imagen a la izquierda.

## ¿Qué debo hacer si creo que mi hijo adolescente tiene una posible conmoción cerebral?

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

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

No trate usted mismo de juzgar la gravedad de la lesión. Solo un proveedor de atención médica debe evaluar a un adolescente de una posible conmoción cerebral. Es posible que al principio usted no sepa qué tan grave es la conmoción cerebral y algunos síntomas pueden tardar horas o días en aparecer. El regreso del adolescente a la escuela y los deportes debe ser un proceso gradual manejado y vigilado por un proveedor de atención médica.

➤ **Los adolescentes que continúan jugando mientras tienen síntomas de conmoción cerebral o que regresan al juego muy temprano, mientras el cerebro todavía se está curando, tienen mayor probabilidad de tener otra conmoción cerebral. Tener otra conmoción cerebral que ocurra mientras el cerebro todavía se está curando de la primera lesión puede ser muy grave y puede afectar al adolescente de por vida; hasta puede ser mortal.**

Febrero del 2016



Centers for Disease  
Control and Prevention  
National Center for Injury  
Prevention and Control

Para obtener más información, visite:

[www.cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html](http://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html)

# Hoja informativa para ATLETAS DE ESCUELA SECUNDARIA

**ATENCIÓN**  
**CONMOCIÓN CEREBRAL**  
**EN EL DEPORTE JUVENIL**

## ¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Una conmoción cerebral es una lesión en el cerebro que afecta su funcionamiento. Puede ocurrir cuando el cerebro rebota dentro del cráneo después de una caída o golpe en la cabeza.

Esta hoja contiene información para que sepas cómo protegerte de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave y qué hacer si ocurre.

## ¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE TENGO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?



**NOTIFICARLA.** Avísales a tu entrenador, padre, e instructor atlético si crees que tú o uno de tus compañeros podrían presentar una conmoción cerebral. Es tu deber notificar tus síntomas. Tu entrenador y tu equipo dependen de ti. Además, no podrás dar lo mejor de ti si no te sientes bien.



### **DARLE AL CEREBRO TIEMPO PARA CURARSE.**

Una conmoción cerebral puede hacer que las actividades diarias, como ir a la escuela, sean más difíciles. Es posible que necesites más ayuda para volver a tus actividades normales. Asegúrate de avisarles a tus padres y al médico cómo te vas sintiendo.

## ¿POR QUÉ DEBO DECIRLES A MI ENTRENADOR Y MIS PADRES QUÉ SÍNTOMAS TENGO?

- Jugar o practicar con una conmoción cerebral es peligroso y puede llevar a una recuperación más larga.
- Mientras tu cerebro todavía se está curando, tienes más probabilidad de tener otra conmoción cerebral. Esto puede ponerte en riesgo de una lesión en el cerebro más grave y hasta podría ser mortal.



Centers for Disease  
Control and Prevention  
National Center for Injury  
Prevention and Control

**LOS BUENOS COMPAÑEROS SABEN QUE:**

ES PREFERIBLE PERDERSE UN JUEGO QUE TODA LA TEMPORADA.

## ¿CÓMO PUEDO SABER SI TENGO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Es posible que tengas una conmoción cerebral si tienes cualquiera de estos síntomas después de un golpe, impacto o sacudida en la cabeza o el cuerpo:

-  ..... **Tienes dolor de cabeza.**
-  ..... **Te sientes mareado, débil, o grogui.**
-  ..... **Te molesta la luz o el ruido.**
-  ..... **Tienes visión doble o borrosa.**
-  ..... **Tienes vómitos o te duele el estómago.**
-  ..... **Tienes problemas de concentración o memoria.**
-  ..... **Te sientes sensible o "bajoneado".**
-  ..... **Te sientes confundido.**
-  ..... **Tienes dificultad para dormir.**

Por lo general, los síntomas de una conmoción cerebral se manifiestan de inmediato, pero es posible que no notes que algo "no está bien" por horas o días. Los síntomas son diferentes para cada persona; por lo tanto, es importante decirles a tus padres y a tu médico cómo te sientes.

*La información proporcionada en este documento o mediante enlaces a otros sitios no reemplaza la atención médica o profesional. Se deben dirigir las preguntas sobre diagnóstico y tratamiento de una conmoción cerebral a un médico u otro proveedor de atención médica.*

## ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MI EQUIPO?



**PROTEGE TU CEREBRO.** Evita golpes en la cabeza y sigue las reglas para un juego seguro y justo con el fin de disminuir las probabilidades de presentar una conmoción cerebral.



**SÉ UN BUEN JUGADOR DE EQUIPO.** Si uno de tus compañeros tiene una conmoción cerebral, dile que es un miembro importante del equipo y que debe tomarse el tiempo que necesite para mejorarse.



Centers for Disease Control and Prevention  
National Center for Injury Prevention and Control

Para obtener más información, visite:  
[www.cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html](http://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html)



## Formas Atléticas de Pre-Participación para empezar (Padres & Estudiantes)

Su escuela ha elegido recoger los formularios de Pre-Participación en línea a través de PlanetHS. Siga los siguientes pasos para completar el registro de Pre-Participación

<p><b>1. Crear Cuenta</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Se requiere que tanto un padre y un estudiante crean cuentas separado. Cada cuenta debe tener un correo electrónico único o un numero teléfono móvil.</li> <li>● Ir a <a href="https://studentcentral.bigteams.com">https://studentcentral.bigteams.com</a></li> <li>● Si su escuela ha proporcionado su codiga de cuenta rápido, texto el código 69274 para crear cuenta de padre y cuenta de estudiante. *La creación de cuentas puede hacer en todos los dispositivos con una conexión: Computadoras, Teléfonos Inteligente, Tabletos, iPads, etc.</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <u>Selección de la escuela en casa</u>- este es la escuela que usted/su estudiante asiste/estudia. NO seleccione el distrito escolar en el cual reside su escuela.</li> <li>● <u>¿Mi estudiante juega tanto para la escuela media y secundaria?</u> Si su estudiante juega en un equipo de la escuela intermedia y secundaria, en la creación de la cuenta, seleccione la escuela en que la estudia estudiante. Usted podrá seleccionar una escuela secundaria dentro de la selección de Escuela Adicionales después de crear su cuenta.</li> </ul>
<p><b>2. Enlace Padre y Estudiante Cuentas</b></p>	<p>Una vez conectado, se la pedirá que vinculó la cuenta de padre y estudiante. Ingrese la dirección de correo electrónico o número de teléfono móvil para enviar una invitación a padre/estudiante. La persona invitada hace clic en el enlace del mensaje de correo electrónico o mensaje de texto para finalizar proceso de vincular. La persona invitada también puede iniciar sesión y aceptar la solicitud de enlace haciendo clic en el botón Link Account y seleccionado aceptar.</p>
	<p><b>¿Por que tengo vincular cuentas?</b> Los formularios requeridos por su escuela menudo requieren la firma de padre y estudiante para marcar el formulario completar. Para la sistema PlanetHS sepa lo que los estudiante y padre estarán viendo y firmando los formularios apropiados, se requiere una cuenta de padre/estudiante vinculada.</p>
<p><b>3. Boton de formas atletico</b></p>	<p>Haga clic en el boton <b>Formas Athletico</b> para pasar a la página general de formularios de Pre-Participación y completar los formularios digitales requeridos.</p>
<p><b>4. Seleccione los deportes que participa</b></p>	<p>En la sección de <b>Interés Deportes</b>, revisa los deportes que vas a probar. Al comprobar estos deportes, usted está permitan al entrenador de ese equipo para ver su documentación de pre-participación...</p>
<p><b>5. Escuela Adicionales (Si Aplica)</b></p>	<p>Si usted/su estudiante participa en deportes en varias escuela, agregue las escuelas adicionales aquí. Si usted/su estudiante no juega para varias escuelas, deje esta sección en blanco. Agregar escuelas adicionales permitirá a los Director(s) Atléticos de la escuela adicional ver su documentación de pre-participación.</p>
<p><b>6. Complete y Firme Formularios Digitales</b></p>	<p>Haga clic en cada enlace de formulario, complete cada formulario y haga clic en el botón <b>Firma y Enviar</b>. <b>Tanto el padre y estudiante debe completar este paso</b>. Su escuela/distrito elige qué formularios requieren el estudiante, padre, o estudiante Y padre firmas. Al completar cada formulario, usted debe ser promovido al siguiente formulario.</p>
	<p>Las estudiantes con cuentas pueden comenzar a completar formularios digitales inmediatamente. Los padres deben estar vinculados a una cuenta estudiante para ver la versión electrónica de los formularios. Si no estan vinculados, solo veran versiones de ejemplos de PDF de los formularios. Puede completar formularios o ver su estado en cualquier momento haciendo clic en el botón de FORMAS ATLÉTICAS. Esto les permite a los estudiantes enviar una solicitud de cuenta vinculada para los padres y cargar el examen físico firmado por el médico durante los exámenes físicos grupales.</p>
	<p><b>Los botones de carga</b> se muestran cuando se requiere cargar un documento en lugar de completar el formulario web. Por ejemplo, el formulario de examen fisico que su medico completa o un certificado de nacimiento. Esto formularios pueden ser subidos por el padre o estudiante pero requiere firma de padre.</p>

**7. Notificación de formularios aceptados**

Cuando su escuela haya aceptado todos los formularios, se le enviará una notificación indicando que todos los formularios han aceptado. Se la notificara por correo electrónico y/o mensaje de texto (si ha seleccionado la opción de mensaje de texto durante la creación de cuenta), si su escuela negada un formulario. Se le enviará una notificación, en la que se le dará la razón de la negación y un enlace para revisar y volver a enviar sus cambios a la escuela.

Si necesita ayuda con PlanetHS o necesita mas informacion, por favor consulte los documentos de ayuda aqui <https://schoolsupport.helpdocs.com> or correo electronico [schoolsupport@planeths.com](mailto:schoolsupport@planeths.com). Si tiene preguntas sobre el contenido de los requisitos del formulario, comuniquese con el Director de Atletismo de su escuela.



## Registro de Formularios Atléticos de Pre-Participación (Estudiante/Padre)

Su escuela ha optado por recopilar formularios de pre-participación en línea. Siga los pasos a continuación para volver a completar el registro previo a la participación:

1. <b>Inicie sesión con las credenciales de la cuenta del año anterior</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tanto un padre como un estudiante deben volver a iniciar sesión para el nuevo año y completar formularios deportivos</li><li>• ir <a href="https://studentcentral.bigteams.com/">https://studentcentral.bigteams.com/</a></li><li>• Si no recuerda sus credenciales de inicio de sesión, utilice la opción Olvidé la <i>contraseña</i> o comuníquese con el departamento de atletismo de la escuela</li></ul>
2. <b>Actualizar home school (si corresponde)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Después de iniciar sesión, haga clic en su nombre en la parte superior derecha de la pantalla y, a continuación, seleccione <i>Configuración</i></li><li>• Escriba el nombre de la escuela dentro del campo de texto <i>De la escuela</i> y, a continuación, seleccione la escuela apropiada</li><li>• Actualizar cualquier información de contacto como teléfono, dirección de correo electrónico y dirección postal</li><li>• Haga clic en <i>Guardar</i> en la parte inferior de la pantalla</li></ul>
3. <b>Botón de formas atléticas</b>	Haga clic en el <b>botón Formularios atléticos</b> para pasar a la página de información general de formularios de pre-participación y completar los formularios digitales requeridos. - Asegúrese de que el intervalo de fechas esté establecido en 2021-2022
4. <b>Seleccione los Deportes en los que participará</b>	En la sección <b>De Interés Deportivo</b> , comprueba los deportes que vas a probar. Al revisar estos deportes, usted está permitiendo que el entrenador de ese equipo vea su papeleo previo a la participación.
5. <b>Escuelas Adicionales (Si corresponde)</b>	Si usted/su estudiante participa en deportes en varias escuelas, agregue las escuelas adicionales aquí. Si usted/su estudiante no juega para varias escuelas, deje esta sección en blanco. Agregar escuelas adicionales permitirá que los Directores Atléticos en la(s) escuela(s) papeleo previo a la participación.
6. <b>Formularios Digitales Completos y De Signos</b>	Haga clic en cada enlace de formulario, complete cada formulario y haga clic en el botón <b>Firmar y enviar</b> . <b>Tanto el padre como el alumno deben completar este paso</b> . Su escuela/distrito elige qué formularios requieren las firmas del estudiante, padre o estudiante Y los padres. Al completar cada formulario, debe ser promocionado automáticamente al siguiente formulario.
	Los estudiantes con cuentas pueden comenzar a completar formularios digitales inmediatamente. Los padres deben estar vinculados a una cuenta de estudiante para ver la versión electrónica de los formularios. Si no están vinculados, solo verán versiones PDF de ejemplo de los formularios. Puede completar formularios o ver su estado en cualquier momento haciendo clic en el botón FORMAS ATHLETIC. Esto da la capacidad para que los estudiantes envíen una solicitud de cuenta vinculada a los padres y carguen el examen físico firmado por el médico durante los exámenes físicos del grupo.
	<b>Los botones de carga</b> se muestran cuando se le requiere cargar un documento en lugar de completar el formulario web. Por ejemplo, el formulario de examen físico que su médico completa o un certificado de nacimiento. Estos formularios pueden ser cargados por el padre o el estudiante, pero requieren la firma de los padres.
	<b>Los botones de documento de reutilización (si son aplicables)</b> se muestran dentro de los formularios que se han completado en años anteriores, lo que permite a los padres/alumnos la capacidad de actualizar la información necesaria antes de enviar el formulario para el nuevo año.
7. <b>Notificación de formularios aceptados</b>	Cuando su escuela haya aceptado todos los formularios, se le enviará una notificación indicando que todos los formularios han sido aceptados. Se le notificará por correo electrónico y/o mensaje de texto (si ha seleccionado la opción de mensaje de texto durante la creación de la cuenta), si su escuela le ha denegado un formulario. Se le enviará una notificación, en la que se le dará el motivo de la denegación y un enlace para revisar y volver a enviar sus cambios a la escuela.

Si necesita ayuda con o necesita más información, consulte los documentos de ayuda que se encuentran aquí <https://schoolsupport.helpdocs.com> o envíe un correo electrónico [schoolsupport@planeths.com](mailto:schoolsupport@planeths.com). Si tiene preguntas sobre el contenido de los requisitos del formulario, comuníquese con su director deportivo de la escuela.

# EVALUACIÓN FÍSICA PREVIA A LA PARTICIPACIÓN

## FORMULARIO DE HISTORIAL CLÍNICO

Nota: Complete y firme este formulario (con la supervisión de sus padres si es menor de 18 años) antes de acudir a su cita.

Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Fecha de examen médico: \_\_\_\_\_ Deporte(s): \_\_\_\_\_

Mencione los padecimientos médicos pasados y actuales que haya tenido. \_\_\_\_\_

¿Alguna vez se le practicó una cirugía? Si la respuesta es afirmativa, haga una lista de todas sus cirugías previas. \_\_\_\_\_

Medicamentos y suplementos: Enumere todos los medicamentos recetados, medicamentos de venta libre y suplementos (herbolarios y nutricionales) que consume. \_\_\_\_\_

¿Sufre de algún tipo de alergia? Si la respuesta es afirmativa, haga una lista de todas sus alergias (por ejemplo, a algún medicamento, al polen, a los alimentos, a las picaduras de insectos). \_\_\_\_\_

<b>PREGUNTAS GENERALES</b> (Dé una explicación para las preguntas en las que contestó "Sí", en la parte final de este formulario. Encierre en un círculo las preguntas si no sabe la respuesta).	<b>Sí</b>	<b>No</b>
1. ¿Tiene alguna preocupación que le gustaría discutir con su proveedor de servicios médicos?		
2. ¿Alguna vez un proveedor de servicios médicos le prohibió o restringió practicar deportes por algún motivo?		
3. ¿Padece algún problema médico o enfermedad reciente?		
<b>PREGUNTAS SOBRE SU SALUD CARDIOVASCULAR</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
4. ¿Alguna vez se desmayó o estuvo a punto de desmayarse mientras hacía, o después de hacer, ejercicio?		
5. ¿Alguna vez sintió molestias, dolor, compresión o presión en el pecho mientras hacía ejercicio?		
6. ¿Alguna vez sintió que su corazón se aceleraba, palpitaba en su pecho o latía intermitentemente (con latidos irregulares) mientras hacía ejercicio?		
7. ¿Alguna vez un médico le dijo que tiene problemas cardíacos?		
8. ¿Alguna vez un médico le pidió que se hiciera un examen del corazón? Por ejemplo, electrocardiografía (ECG) o ecocardiografía.		
9. Cuando hace ejercicio, ¿se siente mareado o siente que le falta el aire más que a sus amigos?		
10. ¿Alguna vez tuvo convulsiones?		

<b>PREGUNTAS SOBRE LA SALUD CARDIOVASCULAR DE SU FAMILIA</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
11. ¿Alguno de los miembros de su familia o pariente murió debido a problemas cardíacos o tuvo una muerte súbita e inesperada o inexplicable antes de los 35 años de edad (incluyendo muerte por ahogamiento o un accidente automovilístico inexplicable)?		
12. ¿Alguno de los miembros de su familia padece un problema cardíaco genético como la miocardiopatía hipertrófica (HCM), el síndrome de Marfan, la miocardiopatía arritmogénica del ventrículo derecho (ARVC), el síndrome del QT largo (LQTS), el síndrome del QT corto (SQTS), el síndrome de Brugada o la taquicardia ventricular polimórfica catecolaminérgica (CPVT)?		
13. ¿Alguno de los miembros de su familia utilizó un marcapasos o se le implantó un desfibrilador antes de los 35 años?		
<b>PREGUNTAS SOBRE LOS HUESOS Y LAS ARTICULACIONES</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
14. ¿Alguna vez sufrió una fractura por estrés o una lesión en un hueso, músculo, ligamento, articulación o tendón que le hizo faltar a una práctica o juego?		
15. ¿Sufre alguna lesión ósea, muscular, de los ligamentos o de las articulaciones que le causa molestia?		

<b>PREGUNTAS SOBRE CONDICIONES MÉDICAS</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
16. ¿Tose, sibila o experimenta alguna dificultad para respirar durante o después de hacer ejercicio?		
17. ¿Le falta un riñón, un ojo, un testículo (en el caso de los hombres), el bazo o cualquier otro órgano?		
18. ¿Sufre dolor en la ingle o en los testículos, o tiene alguna protuberancia o hernia dolorosa en la zona inguinal?		
19. ¿Padece erupciones cutáneas recurrentes o que aparecen y desaparecen, incluyendo el herpes o Staphylococcus aureus resistente a la meticilina (MRSA)?		
<b>PREGUNTAS SOBRE CONDICIONES MÉDICAS (CONTINUACIÓN)</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
20. ¿Alguna vez sufrió un traumatismo craneoencefálico o una lesión en la cabeza que le causó confusión, un dolor de cabeza prolongado o problemas de memoria?		
21. ¿Alguna vez sintió adormecimiento, hormigueo, debilidad en los brazos o piernas, o fue incapaz de mover los brazos o las piernas después de sufrir un golpe o una caída?		
22. ¿Alguna vez se enfermó al realizar ejercicio cuando hacía calor?		
23. ¿Usted o algún miembro de su familia tiene el rasgo drepanocítico o padece una enfermedad drepanocítica?		
24. ¿Alguna vez tuvo o tiene algún problema con sus ojos o su visión?		
25. ¿Le preocupa su peso?		
26. ¿Está tratando de bajar o subir de peso, o alguien le recomendó que baje o suba de peso?		
27. ¿Sigue alguna dieta especial o evita ciertos tipos o grupos de alimentos?		
28. ¿Alguna vez sufrió un desorden alimenticio?		
<b>ÚNICAMENTE MUJERES</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
29. ¿Ha tenido al menos un periodo menstrual?		
30. ¿A los cuántos años tuvo su primer periodo menstrual?		
31. ¿Cuándo fue su periodo menstrual más reciente?		
32. ¿Cuántos periodos menstruales ha tenido en los últimos 12 meses?		

Proporcione una explicación aquí para las preguntas en las que contestó "Sí".

---



---



---



---



---



---



---



---

**Por la presente declaro que, según mis conocimientos, mis respuestas a las preguntas de este formulario están completas y son correctas.**

Firma del atleta: \_\_\_\_\_

Firma del padre o tutor: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

