



## Paquete de la Conferencia Atlética de Tempe (TAC) Para tenerlo en casa

### Instrucciones:

1. La información en este paquete debe quedarse en casa.
2. Por favor, lea **TODOS** los documentos adjuntos; los formularios que firmó en el paquete *Regresar a la Escuela* corresponden a la información que se encuentra en este paquete *Para Dejar en Casa*.

Para obtener más información o si tiene preguntas, comuníquese con el Director Deportivo de su escuela o a la Oficina de Atletismo del Distrito Escolar

### Escuela Secundaria Connolly

Kaylie Aguilar, TOSA

Tel.: 480-967-8933 ext. 4807

### Escuela Secundaria Fees

Preparatoria para la Universidad

Nichole Atencio

Tel.: 480-897-6063 ext. 5207

### Escuela Secundaria Geneva Epps Mosley

Bethany Blazevich Sud-Directora

Tel.: 480-966-7114 ext. 5806

### Escuela Cecil Shamley

Brittany Young, Sud-Directora

Tel.: 480-941-2440 ext. 6206

### Academia de Estudios

InternacionalesMcKemy

Amanda Roeder, TOSA

Tel.: 480-459-5048 ext. 6306

### Academia Tradicional Ward

Brittany Schroeder Directora

Tel.: 480-491-8871 ext. 5332

### TD#3 Oficina de Atletismo del Distrito

Oficina del Distrito Edificio Sanchez

Tel.: 480-326-6449

Asistente Administrativo: Carri Mattox

Phone: 480-730-7361

[carri.mattox@tempeschools.org](mailto:carri.mattox@tempeschools.org)

PE/Athletic Coordinator: Gregory Howell

[gregory.howell@tempeschools.org](mailto:gregory.howell@tempeschools.org)

# HOJA INFORMATIVA sobre la conmoción cerebral



Esta hoja contiene información que ayuda a proteger a sus hijos o adolescentes de una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave. Use esta información en los juegos y las prácticas de sus hijos o adolescentes para aprender a identificar una conmoción cerebral y saber qué hacer en caso de que ocurra.

## ¿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 mis hijos o adolescentes seguros?

Los deportes son una buena manera para que los niños y adolescentes se mantengan saludables y los ayudan a que les vaya bien en la escuela. Para reducir las probabilidades de que sus hijos o adolescentes sufran una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave, usted debe:

- Ayudar a crear una cultura de seguridad para el equipo.
  - Junto con el entrenador enseñe maneras de disminuir las probabilidades de sufrir una conmoción cerebral.
  - Hable con sus hijos o adolescentes sobre las conmociones cerebrales y pregúnteles si les preocupa tener que notificar una conmoción cerebral. Hable sobre las preocupaciones que tengan y déjeles saber que es la responsabilidad de ellos, y que está bien, notificar una conmoción cerebral y tomarse el tiempo necesario para recuperarse.
  - Asegúrese de que sigan las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte.
  - Explíqueles a sus hijos o adolescentes que espera que mantengan el espíritu deportivo en todo momento.
- Enseñarles que deben usar un casco para disminuir la probabilidad de sufrir los tipos de lesiones cerebrales o de la cabeza más graves, si es adecuado para el deporte o la actividad que practiquen. Sin embargo, no existe un casco que sea a prueba de conmociones cerebrales, por lo tanto, hasta con un casco es importante que los niños y adolescentes eviten los golpes en la cabeza.



**Planifique.** ¿Qué le gustaría que su hijo o adolescente supiera sobre las conmociones cerebrales?

## ¿Cómo puedo identificar una posible conmoción cerebral?

Los niños y 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 conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

### Signos observados por padres o entrenadores

- Parece estar aturdido o desorientado.
- Se olvida de una instrucción, está confundido sobre su deber o posición, o no está seguro del juego, puntaje o 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 niños y 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 no tiene “ganas de hacer nada”.

**Hable con sus hijos y adolescentes sobre las conmociones cerebrales.** Pídales que notifiquen los síntomas de conmoción cerebral de inmediato tanto a usted como al entrenador. Algunos niños y adolescentes piensan que las conmociones cerebrales no son graves, mientras que a otros les preocupa perder su puesto en el equipo o ser vistos como débiles si notifican una conmoción cerebral. Asegúrese de recordarles que *es mejor perder un juego que toda la temporada.*

Enero de 2021



[www.cdc.gov/HEADSUP](http://www.cdc.gov/HEADSUP)

## LAS CONMOCIONES CEREBRALES AFECTAN A CADA NIÑO Y ADOLESCENTE DE MANERA DIFERENTE.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Enero de 2021

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

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

#### Aprendí sobre las conmociones cerebrales y hablé con uno de mis padres o mi entrenador sobre lo que debo hacer si sufro una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

Nombre del atleta: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

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

#### He leído esta hoja informativa para padres sobre conmoción cerebral con mi hijo o adolescente y hablamos sobre lo que debe hacer si tiene una conmoción cerebral u otra lesión cerebral grave.

Nombre del padre o tutor legal: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

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



## DEPORTES INTERESCOLARES

JJIB-EB  
Exhibit

### **Peligro de las Enfermedades Relacionadas con el Calor**

Nuestros cuerpos generan una enorme cantidad de calor. Normalmente, se enfrían a través del sudor y del calor que irradia a través de la piel.

Pero en climas muy cálidos, mucha humedad y otras condiciones, este sistema de enfriamiento natural puede comenzar a fallar, lo que permite que el calor en el cuerpo se acumule a niveles peligrosos. Pueden causar enfermedades por calor, como calambres por calor, agotamiento por calor o golpe de calor.

#### **Calambres por Calor**

Los calambres por calor son calambres musculares breves y dolorosos en las piernas, los brazos o el abdomen que pueden ocurrir durante o después de un ejercicio vigoroso en condiciones de calor extremo. La sudoración que se produce con la actividad física intensa hace que el organismo pierda sales y líquidos. Este bajo nivel de sales provoca calambres en los músculos.

Los niños corren un riesgo particular de sufrir calambres por calor cuando no beben suficientes líquidos.

Aunque dolorosos, los calambres por calor por sí solos no son serios. Pero los calambres pueden ser el primer signo de una enfermedad por calor más grave, por lo que deben tratarse de inmediato para ayudar a evitar cualquier problema.

#### **Qué hacer:**

Un lugar fresco, descanso y líquidos deberían aliviar la incomodidad del niño. Si es posible, dé líquidos que contengan sal y azúcar, como bebidas deportivas. Estirar y masajear suavemente los músculos acalambrados también puede ayudar.

#### **Agotamiento por Calor**

El agotamiento por calor es una enfermedad por calor más grave que puede ocurrir cuando alguien en un clima o ambiente caluroso no ha bebido suficientes líquidos. Los síntomas pueden incluir:

- aumento de sed
- debilidad
- desmayo
- calambres
- náuseas y/o vómitos
- irritabilidad
- dolor de cabeza
- aumento de la sudoración
- piel fría y húmeda
- elevación de la temperatura corporal 104°F (40°C)

#### **Qué hacer:**

- Lleve a su hijo a un lugar interior más fresco, un automóvil con aire acondicionado o un área sombreada.
- Retire el exceso de ropa de su hijo.
- Anime a su hijo a beber líquidos frescos que contengan sal y azúcar, como las bebidas deportivas.
- Ponga un paño húmedo y fresco o agua fría sobre la piel de su hijo.
- Llame a su médico para que le aconseje. Si su hijo está demasiado exhausto o enfermo para beber, puede ser necesario un tratamiento con líquidos intravenosos (IV).

Si no se trata, el agotamiento por calor puede convertirse en un golpe de calor, que puede ser fatal.

# Golpe de Calor

La forma más grave de enfermedad por calor es el golpe de calor. **El golpe de calor es una emergencia médica que pone en peligro la vida.**

En el golpe de calor, el cuerpo no puede regular su propia temperatura. La temperatura corporal puede elevarse hasta los 41,1 °C (106 °F) o incluso más, lo que puede provocar daño cerebral o incluso la muerte si no se trata rápidamente. Se requiere tratamiento médico inmediato para controlar la temperatura corporal.

Los factores que aumentan el riesgo de sufrir un golpe de calor incluyen el uso excesivo de ropa y la actividad física extrema en climas cálidos con una ingesta inadecuada de líquidos.

El golpe de calor también puede ocurrir cuando un niño se queda dentro o queda atrapado accidentalmente en un automóvil en un día caluroso. Cuando la temperatura exterior es de 93 °F (33,9 °C), la temperatura dentro de un automóvil puede alcanzar los 125 °F (51,7 °C) en solo 20 minutos, elevando rápidamente la temperatura corporal a niveles peligrosos

## Qué hacer:

Solicite ayuda médica de emergencia si su hijo ha estado afuera en temperaturas extremas u otro ambiente caluroso y muestra uno o más de estos síntomas de insolación:

- dolor de cabeza intenso
- debilidad, mareos
- confusión
- náuseas
- respiración y latidos rápidos
- pérdida del conocimiento
- convulsión
- sin sudar
- piel enrojecida, caliente y seca
- temperatura de 104°F (40°C) o más

## Mientras espera ayuda:

- Lleve a su hijo adentro o a la sombra.
- Desvista a su hijo y pásele una esponja o rocíelo con agua fría.
- No le dé líquidos a menos que su hijo esté despierto, alerta y actuando normalmente

For more information visit:

<http://www.nfhs.org/articles/dangers-of-heat-illness-reduced-by-following-proper-guidelines/>

## **Peligros del Paro Cardíaco Súbito (SCA)/Muerte Cardíaca Súbita (SCD)**

El paro cardíaco repentino ocurre con más frecuencia en hombres que en mujeres y, en los niños, ocurre con mayor frecuencia entre los 10 y los 19 años de edad. Aún así, es importante tener en cuenta que el SCA puede ocurrir en niños de todas las edades, incluso en bebés.

### **Algunos otros factores de riesgo incluyen:**

- Actividad atlética: dos tercios de las muertes causadas por SCA en niños ocurren durante el ejercicio o la actividad. SCA es la principal causa de muerte en atletas jóvenes, representando el 75 por ciento de todas las muertes relacionadas con atletas.
- Cardiopatía congénita conocida o anomalías cardíacas estructurales.
- Ritmos cardíacos anormales conocidos asociados con enfermedades cardíacas congénitas. Más comúnmente, estos incluyen arritmias ventriculares o arritmias auriculares, especialmente en el estado postoperatorio o en presencia de un corazón debilitado.
- Ritmos cardíacos anormales conocidos que son muy rápidos, incluso con un corazón normal. Por ejemplo, taquicardia ventricular rápida o fibrilación auricular con respuesta ventricular rápida.
- Afecciones cardíacas no diagnosticadas, especialmente aquellas que se sabe que están asociadas con un paro cardíaco repentino.
- Obesidad e hipertensión.
- Exposición a drogas, medicamentos, toxinas y agentes infecciosos, incluidos la cocaína, los inhalantes, las drogas recreativas o de club y algunos medicamentos recetados.
- Golpe repentino en el pecho directamente sobre el corazón (conmoción cardíaca).
- Antecedentes familiares de:
  - Anomalías cardíacas conocidas
  - Muerte súbita antes de los 50 años
  - Afecciones que se sabe que causan SCA, como el síndrome de QT prolongado, el síndrome de Brugada, la taquicardia ventricular polimórfica catecolaminérgica (CPVT), la miocardiopatía hipertrófica (MCH), la miocardiopatía arritmogénica del ventrículo derecho (ARVC) u otras miocardiopatías familiares
  - Desmayos o convulsiones inexplicables

### **Síntomas de un paro cardíaco repentino**

Los signos y síntomas de advertencia existen en el 30-50 por ciento de los casos de SCA/SCD, pero a menudo se ignoran o se malinterpretan.

Si su hijo tiene alguno de los signos o síntomas de advertencia de SCA, haga una cita inmediata con su pediatra o lleve a su hijo a la sala de emergencias si parece angustiado de alguna manera.

Los signos y síntomas de advertencia pueden incluir:

- Dolor o malestar en el pecho relacionado con el ejercicio
- Desmayo inexplicable (síncope) o casi desmayo, especialmente con o justo después de la actividad
- Episodios repetidos de desmayos inexplicables (síncope)
- Antecedentes de desmayos recurrentes o convulsiones inusuales/actividad similar a las convulsiones, especialmente con o justo después de la actividad
- Mareos o aturdimiento
- Ritmo cardíaco acelerado, palpitaciones
- Fatiga excesiva o dificultad para respirar inexplicable con el ejercicio
- Infección viral reciente con dolor torácico o cambio en la tolerancia al ejercicio
- Antecedentes de un soplo cardíaco cuya causa no se ha determinado con certeza
- Historial de presión arterial alta
- Evaluación o tratamiento previo para una afección cardíaca
- Restricción de la actividad debido a un problema cardíaco

## Peligros del Uso de Opioides Recetados

A veces, los niños necesitan medicamentos para aliviar el dolor después de una cirugía o un procedimiento. Los medicamentos opioides recetados son muy buenos para controlar el dolor. Actúan impidiendo que los mensajes de dolor lleguen al cerebro.

Existen riesgos al tomar analgésicos opioides. Pueden causar efectos secundarios graves y provocar dependencia, adicción y sobredosis. El mal uso de estos medicamentos ha contribuido a la crisis de opioides en Estados Unidos. Cientos de personas mueren por sobredosis de opioides todos los días y millones luchan contra la adicción. Es posible que le preocupe que su hijo se vuelva adicto o corra el riesgo de sufrir una sobredosis. Al leer la información a continuación y seguir la lista de verificación de seguridad de los opioides, puede darle a su hijo analgésicos opioides de la manera más segura posible.

### Lista de Verificación de Seguridad de Opioides

- Administre los opioides exactamente como se los recetaron.
- Administre los opioides solo a la persona a la que se los recetaron.
- Guarde los opioides en un gabinete cerrado con llave lejos de los niños, amigos y visitantes.
- Lleve un registro de cuánto medicamento hay en el envase para saber si alguien más lo está tomando..
- Deshágase de manera segura de los opioides sobrantes tan pronto como su hijo ya no los necesite.
- Hable con sus hijos sobre los riesgos de tomar medicamentos que no se les hayan recetado.

### ¿Qué analgésicos opioides se recetan a niños y adolescentes?

Los analgésicos opioides recetados a niños y adolescentes incluyen:

- hidrocodona con acetaminofén líquido (Hycet®) y pastillas (Vicodin® y Lortab®)
- oxicodona con acetaminofeno líquido (Roxicet®) y pastillas (Percocet®)
- hidromorfona líquida y pastillas (Dilaudid®)
- morfina líquida y pastillas
- líquido y pastillas de oxicodona
- otros — Pregúntele a su proveedor de atención médica si a su hijo le recetan un analgésico opioide que no está en esta lista.

### ¿Cuáles son los riesgos de los analgésicos opioides?

Alguien que toma un analgésico opioide durante unos días puede notar efectos secundarios como somnolencia, consternación, picazón y malestar estomacal. Cuando los opioides se toman según las indicaciones, estos efectos secundarios pueden ser inconvenientes, pero no peligrosos.

**Si los opioides se toman por más tiempo, existen otros riesgos, que incluyen:**

- desarrollo de tolerancia (necesidad de más opioides para el mismo alivio del dolor)
- dependencia física (tener síntomas de abstinencia cuando se suspende el opioide)
- adicción (cuando alguien tiene antojos muy fuertes y continúa tomando un opioide incluso cuando le causa problemas de salud, relaciones y dinero)

### ¿Podría mi hijo volverse adicto a los opioides?

La mayoría de los niños y adolescentes que toman opioides por poco tiempo siguiendo las instrucciones de un proveedor de atención médica no se vuelven adictos. Por ejemplo, es muy poco probable que un adolescente que se somete a una cirugía o se rompe un hueso y toma un opioide según lo recetado se vuelva adicto.

For more information visit:

<https://aiaonline.org/files/16347/high-school-athletes-and-the-risks-associated-with-opioid-use.pdf>

# **Aviso de Calor Extremo para Atletismo**

## **Recomendaciones/Guía para el Ciclo**

### **Escolar 2024-2025**

Todas las prácticas, pruebas y juegos al aire libre se cancelarán automáticamente o se reubicarán en una instalación bajo techo si la temperatura y el porcentaje de humedad relativa alcanzan la zona de peligro de la [heat index chart](#) proporcionada por el Servicio Meteorológico Nacional.

El departamento de atletismo del distrito ha determinado que cuando el clima alcanza los 111 grados (o cuando se envía un correo electrónico de aviso de calor excesivo a los administradores) todos los eventos deportivos al aire libre (prácticas y pruebas) deben cancelarse o reubicarse en una instalación interior.

Cuando el clima está por debajo de los 111 grados y si el estado o el condado no emite un aviso de calor excesivo, será una decisión basada en el sitio si cancelar o reubicar las prácticas atléticas al aire libre o las pruebas para una instalación interior.

La recomendación del departamento de atletismo estará alineada con el (TD3 en la Notificación de Noticias del Clima) que se envía todos los días. El TD3 en información de Noticias y/o Notificaciones sobre el Clima utiliza los siguientes recursos:

<http://www.azfamily.com/weather>

<https://www.wunderground.com/us/az/tempe>

<https://azdeq.gov/forecast>

Además, si se cancela una práctica o una prueba, el departamento de atletismo solicita que se notifique a los entrenadores, padres y estudiantes antes de la 1:00 p. m. Seguirá siendo una decisión basada en el sitio sobre quién es responsable de contactar a padre(s)/guardianes(es).

Comuníquese con el departamento de atletismo del distrito si tiene alguna pregunta.

Gracias,

Greg Howell

PE/Coordinador del Departamento de Atletismo de TD#3

# Recomendaciones durante lluvias/relámpagos para el Ciclo Escolar 2024-2025

En caso de **relámpagos**, todas las prácticas al aire libre, pruebas, juegos, etc. se cancelarán o pospondrán automáticamente. Las prácticas pueden trasladarse a una instalación interior. En caso de que ocurra un relámpago durante un juego, todos los estudiantes serán reubicados en el interior o en un autobús escolar.

En caso de **lluvia o campos inundados**, todas las prácticas al aire libre, pruebas, juegos, etc., serán cancelados, pospuestos o reprogramados en una instalación cubierta a discreción del Coordinador de Atletismo del Distrito y del Director Atletismo del Sitio.

La recomendación del departamento de atletismo estará alineada con el (TD3 en la Notificación de Noticias del Clima) que se envía todos los días. El TD3 en información de Noticias y/o Notificaciones sobre el Clima utiliza los siguientes recursos:

<http://www.azfamily.com/weather>

<https://www.wunderground.com/us/az/tempe>

<https://azdeq.gov/forecast>

Además, si se cancela una práctica o una prueba, el departamento de atletismo solicita que se notifique a los entrenadores, padres y estudiantes antes de la 1:00 p. m. Seguirá siendo una decisión basada en el sitio sobre quién es responsable de contactar a padre(s)/guardianes(es).

Comuníquese con el departamento de atletismo del distrito si tiene alguna pregunta.

Gracias,

Greg Howell

PE/Coordinador del Departamento de Atletismo de TD#3