Norfolk Public Schools
The cornerstone of a proudly diverse community

2026-2027

FORMULARIOS DE PREPARTICIPACIÓN DEPORTIVA

Paro cardíaco súbito en el deporte

¿Qué es un paro cardíaco?

El paro cardíaco es la pérdida repentina de la función cardíaca que resulta en la pérdida del conocimiento de una persona. El paro cardíaco es una verdadera emergencia médica y debe tratarse de inmediato para aumentar la probabilidad de supervivencia. El paro cardíaco puede ocurrir a cualquier edad y puede aparecer repentinamente, o después de que una persona experimenta signos de advertencia. No es lo mismo que un infarto. El paro cardíaco repentino es la causa número uno de muerte relacionada con el ejercicio en atletas jóvenes.

¿Quién corre el riesgo de sufrir un paro cardíaco repentino?

Factores de riesgo	Señales de advertencia que pueden provocar un paro cardíaco
▪ Antecedentes familiares de enfermedad cardiaca, ataque o muerte cardiaca ▪ Afecciones cardiacas como hipertensión, diabetes, obesidad, tabaquismo o colesterol alto ▪ Enfermedad cardiaca subyacente o desconocida	▪ Desmayo o casi desmayo inexplicable ▪ Dolor u opresión en el pecho ▪ Corazón acelerado (palpitaciones) ▪ Falta de aliento anormal ▪ Mareo

Asociación de Paro Cardíaco Súbito (s.f.). Hoja informativa: *Paro cardíaco súbito* [hoja informativa]. Microsoft Word - Hoja informativa SCA 2011.doc (associationdatabase.com)

¿Qué debe hacer si cree que su hijo corre riesgo?

- ✓ Si cree que su hijo puede tener factores de riesgo o ha mostrado signos de alerta de parada cardiaca, debe
- ✓ Retirar a su hijo de la actividad física
- ✓ Concertar una cita con su médico de cabecera o médico de familia
- ✓ No permita que su hijo realice ningún esfuerzo físico hasta que el médico lo autorice.

¿Qué se hace en una emergencia de parada cardiaca súbita?

- ✓ Comprobar la escena y la respuesta del paciente
- ✓ Llamar al 911

- ✓ Pida a alguien que traiga un desfibrilador externo automático (DEA), si está disponible

- ✓ Inicie la RCP (reanimación cardiopulmonar)

¿Cómo se preparan los deportistas de las Escuelas Públicas de Norfolk para una emergencia de un paro cardiaco repentino?i

Al igual que con todas las emergencias, el Departamento de Atletismo de las Escuelas Públicas de Norfolk trabaja para prepararse ante un paro cardiaco repentino:

- ✓ Cada Escuela Secundaria y Media tiene un Plan de Acción de Emergencia que es revisado anualmente por entrenadores, personal médico y personal.
- ✓ Cada entrenador y miembro del personal deportivo debe tener una certificación de Primeros Auxilios, CPR y AED de una organización reconocida a nivel nacional.
- ✓ Desfibriladores externos automáticos disponibles en cada una de nuestras escuelas.
- ✓ Políticas para fomentar la participación segura en diversos riesgos ambientales
- ✓ Los exámenes de preparación para la participación (exámenes físicos) se requieren anualmente para cada estudiante-atleta antes de la participación en la actividad

Si bien estas estrategias de prevención se aplican para la seguridad de todos, las Escuelas Públicas de Norfolk no pueden garantizar que no ocurrirá una emergencia cardíaca. Además, participar en atletismo podría aumentar el riesgo de su hijo.

Al firmar este documento, he recibido la información educativa anterior y que he revisado los factores de riesgo y las señales de advertencia de un paro cardíaco.

_____	_____	_____
Nombre en letra de imprenta: Padre/Tuto	**Firma: Padre/Tutor**	**Fecha**
_____	_____	_____
Nombre en letra de imprenta: Atleta	**Firma: Atleta**	**Fecha**

El código de Virginia exige que todas las divisiones escolares proporcionen anualmente material educativo sobre el paro cardíaco a los alumnos deportistas y a sus padres o tutores. Esta hoja informativa se proporciona de conformidad con § 22.1-271.8. Prevención de la parada cardiaca súbita en estudiantes deportistas.

CONTINUE EN LA PAGINA SIGUIENTE

Norfolk Public Schools
The cornerstone of a proudly diverse community

Conmociones cerebrales en el deporte

Padres/Tutores de Atletas: Con el fin de ayudar a proteger a los estudiantes atletas de las Escuelas Públicas de Norfolk, la Asamblea General de Virginia, de conformidad con el **Proyecto de Ley 652** del Senado (Conmoción Cerebral en Estudiantes-Atletas) ha ordenado que todos los estudiantes atletas, padres y entrenadores sigan la Política de Conmoción Cerebral de las Escuelas Públicas de Norfolk. Por favor lea y firme esta hoja informativa y devuélvala al Director Atlético de su escuela antes de participar en cualquier actividad atlética patrocinada por la escuela. Este formulario **debe** ser revisado y firmado anualmente.

¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral, también conocida como lesión cerebral traumática (TBI). Una conmoción cerebral se caracteriza por la aparición de un deterioro del funcionamiento cognitivo y/o físico, y es causada por un golpe en la cabeza, la cara o el cuello, o un golpe en el cuerpo que provoca una sacudida repentina de la cabeza (es decir, un casco en la cabeza, ser golpeado contra el suelo). Una conmoción cerebral puede ocurrir con o sin pérdida del conocimiento, y el manejo adecuado es esencial para la seguridad inmediata y los resultados a largo plazo de la persona lesionada. Una conmoción cerebral repetida que ocurre antes de que el cerebro se recupere de la primera puede retrasar la recuperación o aumentar la probabilidad de tener problemas a largo plazo. En casos raros, la conmoción cerebral repetida puede provocar edema (hinchazón del cerebro), daño cerebral permanente e incluso la muerte.

¿Cuáles son los signos y síntomas de una conmoción cerebral?

Las señales observadas por los compañeros de equipo, entrenadores, padres/tutores incluyen:

1. Parece aturdido o aturdido	5.Pérdida de equilibrio/coordinación y movimientos torpes
2.Está confundido acerca de las asignaciones y los puestos.	
3. Olvida instrucciones y responde preguntas con lentitud o de forma incorrecta.	6. Muestra cambios en el estado de ánimo, el comportamiento o la personalidad
4. No está seguro del juego, la puntuación o el oponente	7.No puede recordar eventos anteriores a un golpe o caída
	8.No se pueden recordar eventos después de un golpe o una caída

Los síntomas reportados por el atleta pueden incluir uno o más de los siguientes:

1. Dolor de cabeza o "presión" en la cabeza	6. Dificultad de concentración a corto plazo Memoria y/o confusión
2. Náuseas/vómitos	7. Visión doble o cambios en la visión
3. Problemas de equilibrio o mareos	8. Irritabilidad
4. Sensibilidad a la luz o al sonido/ruido	9. Simplemente no se "siente bien" o se "siente deprimido"
5. Sensación de lentitud, neblina, aturdido o neblina	

¿Cómo puede ayudar a su hijo a prevenir una conmoción cerebral?

Cada deporte es diferente, pero hay medidas que su hijo puede tomar para protegerse de una conmoción cerebral:

- Siga las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte
- Practicar siempre el buen espíritu deportivo
- Usar correctamente el equipo de protección adecuado que se requiere para su deporte
- Conozca los signos y síntomas de una conmoción cerebral

¿Cómo puede afectar una conmoción cerebral a mi hijo en el salón de clases?

Una conmoción cerebral puede provocar alteraciones cognitivas, además de síntomas físicos. Mientras se recupera de una conmoción cerebral, el rendimiento académico de un estudiante atleta, o su capacidad para tolerar un entorno académico, puede verse afectado. Con el fin de facilitar la recuperación, un proveedor de atención médica con licencia puede hacer ajustes académicos temporales o adaptaciones.

Efectos de la conmoción cerebral que pueden ser observados por un maestro o en el salón de clases:

1. Dificultad para tolerar el entorno escolar/cafetería/pasillos
2. Dificultad para concentrarse
3. Dificultad para recordar
4. Dormir
5. Cabeza en el escritorio
6. Cambios en el rendimiento académico
7. Problemas con la realización de exámenes
8. 'Soñar despierto'
9. Menos involucrado en clase y/o con los compañeros de clase

¿Qué debe hacer si cree que su hijo tiene una conmoción cerebral?

1. Busque atención médica de inmediato. Un profesional de la salud con licencia podrá decidir qué tan grave es la conmoción cerebral y cuándo es seguro que su hijo regrese a los deportes.
2. Mantenga a su hijo fuera del juego. Las conmociones cerebrales tardan en sanar. No permita que su hijo vuelva a jugar hasta que un profesional de la salud con licencia apropiada dé autorización para regresar. Los niños que vuelven a jugar demasiado pronto, cuando el cerebro aún se está curando, corren el riesgo de tener una segunda conmoción cerebral. Las segundas o posteriores conmociones cerebrales pueden ser muy graves. Esto puede conducir a una recuperación prolongada, o incluso a una inflamación cerebral grave (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso fatales.
3. Dígale al entrenador de su hijo sobre cualquier conmoción cerebral reciente. Se debe notificar al personal de la escuela si su hijo ha sufrido una conmoción cerebral reciente en cualquier deporte. Es posible que el entrenador de su hijo no sepa sobre una conmoción cerebral que su hijo recibió en otro deporte o actividad, a menos que usted se lo diga.

Breve descripción de la política de conmociones cerebrales de las Escuelas Públicas de Norfolk

Un estudiante atleta que sufre una conmoción cerebral debe completar todo lo siguiente antes de volver a participar en atletismo NPS:

1. Volver a la participación plena en las actividades académicas, sin adaptaciones/ajustes
2. Cada etapa del Protocolo de Regreso Graduado al Juego de Conmoción Cerebral NPS
3. Recibir la autorización de un médico que haya sido capacitado en el manejo de conmociones cerebrales, según lo considere necesario el entrenador atlético
4. Recibir la autorización final del entrenador deportivo de la escuela.

Al firmar este documento, reconozco que he revisado los signos y síntomas de una conmoción cerebral, acepto informar una conmoción cerebral y acepto seguir la Política de Conmociones Cerebrales de NPS (La versión completa está disponible para ver en el Manual del Estudiante).

_____	_____	_____
Nombre en letra de imprenta: Padre/Tutor	**Firma del Padre/Tutor**	**Fecha**
_____	_____	_____
Imprimir Nombre: Atleta	**Firma del Atleta**	**Fecha**

IR A LA PÁGINA SIGUIENTE

Norfolk Public Schools
The cornerstone of a proudly diverse community

Enfermedades relacionadas con el calor

¿Qué son las enfermedades relacionadas con el calor?

Las enfermedades relacionadas con el calor son afecciones que surgen del ejercicio en un ambiente cálido y húmedo. Hay cuatro tipos diferentes de enfermedades causadas por el calor, que varían en gravedad, así como en la forma en que se tratan-

Golpe de calor : la enfermedad más grave relacionada con el calor, caracterizada por tener una temperatura corporal central superior a 105 ° F y disfunción del sistema nervioso central (desorientación, alteración de la conciencia, colapso, irritabilidad, etc.) El golpe de calor pone en peligro la vida.

Agotamiento por calor : el tipo más común de enfermedad por calor que resulta en la incapacidad del individuo para continuar con la actividad debido a la insuficiencia cardiovascular y el agotamiento de energía.

Calambres por calor : calambres musculares debido a la deshidratación, la insuficiencia de electrolitos y el desacondicionamiento

Síncope por calor : desmayos a altas temperaturas ambientales.

¿Cuáles son los factores de riesgo asociados con las enfermedades causadas por el calor?

- Hacer ejercicio en un ambiente cálido/húmedo
- Deshidratación
- Obesidad
- Antecedentes de enfermedades causadas por el calor
- Falta de nutrición adecuada
- Falta de aclimatación adecuada

¿Cuáles son los signos y síntomas de las enfermedades relacionadas con el calor?

Insolación
Temperatura rectal superior a 105 °F (40.5 °C)
Comportamiento irracional, irritabilidad o inestabilidad emocional
Alteración de la conciencia
Desorientación
Mareos
Jaqueca
Confusión
Náuseas o vómitos
Diarrea
Colapso
Sensación de tambaleo o lentitud

Agotamiento por calor
Fatiga
Náuseas
Desmayo
Debilidad
Vómito
Mareos/aturdimiento
Pálido
Escalofríos
Diarrea
Irritabilidad
Jaqueca

Calambres por calor
Deshidratación
Fatiga
Espasmos musculares dolorosos e involuntarios

Síncope por calor
Mareos/aturdimiento
Debilidad
Pérdida del conocimiento
Visión de túnel

¿Cómo se controlan las enfermedades causadas por el calor?

El tratamiento de las enfermedades relacionadas con el calor depende del tipo de enfermedad que se experimente. Se pueden usar toallas frías, bolsas de hielo e inmersión en agua fría (donde estén disponibles) para ayudar a enfriar a un estudiante atleta. En casos de golpe de calor, se activará el EMS y el estudiante-atleta afectado será transportado al hospital según los protocolos NPS y EMS.

¿Cómo se pueden prevenir las enfermedades causadas por el calor?

- Hidratación adecuada
- Nutrición adecuada
- Use ropa holgada que absorba la humedad
- Protocolos de aclimatación al calor
- Monitorear las condiciones ambientales
- Modifique las prácticas según sea necesario

¿Cómo trabaja el Departamento de Atletismo de las Escuelas Públicas de Norfolk para prevenir las enfermedades relacionadas con el calor?

Al igual que con todas las emergencias, el Departamento de Atletismo de las Escuelas Públicas de Norfolk trabaja para prevenir y prepararse para las enfermedades relacionadas con el calor:

- ✓ Cada escuela secundaria y secundaria tiene un *Plan de Acción de Emergencia* que es revisado anualmente por los entrenadores, el personal médico y el personal
- ✓ Cada entrenador y miembro del personal deportivo debe tener una certificación de primeros auxilios, RCP y DEA de una organización reconocida a nivel nacional
- ✓ Políticas implementadas para fomentar la participación segura en diversos peligros ambientales
- ✓ Protocolo de aclimatación al calor para deportes de riesgo
- ✓ El hielo designado para enfriar está disponible dentro de cada una de nuestras escuelas
- ✓ Se requieren exámenes previos a la participación (físicos) cada 14 meses para cada estudiante-atleta antes de participar en la actividad

Si bien estas estrategias de prevención se implementan para la seguridad de todos, las Escuelas Públicas de Norfolk no pueden garantizar que no ocurra una enfermedad relacionada con el calor. Además, participar en deportes podría aumentar el riesgo de su hijo.

Al firmar este documento, he recibido la información educativa anterior y he revisado los factores de riesgo y los signos de las enfermedades relacionadas con el calor.

_____	_____	_____
Nombre en letra de imprenta: Padre/Tutor	**Firma: Padre/Tutor**	**Fecha**
_____	_____	_____
Imprimir Nombre: Atleta	**Firma: Atleta**	**Fecha**

Esta hoja informativa se proporciona de acuerdo con § 22.1-271.9. Pautas y políticas sobre las políticas de seguridad y protección contra el calor extremo de los estudiantes-atletas.