

DISTRITO ESCOLAR UNIFICADO DE FRESNO
INFORMACION SOBRE SEGURO DEPORTIVO Y FORMULARIO
DE PERMISO DEPORTES EN ESCUELAS PRIMARIAS

2026-2027

A fin de que su estudiante pueda participar en deportes, ellos deben tener la siguiente cobertura:

SEGURO MÉDICO Y HOSPITAL POR AL MENOS \$1500.00

Por favor, elijan a continuación cuál plan de seguro van a comprar y completen el formulario en línea en:

<https://studentinsuranceusa.com/>

Si tienen su propio seguro, completar el #2.

1. Todos los Deportes Interescolásticos (Tackle Football Excluido)

	Bajo	Mediado	Alto
Horario Escolar	\$14.00	\$28.00	\$43.00
24 Horas	\$82.00	\$105.00	\$210.00

2. Seguro medico propio:

Medical _____

Nombre de la compañía y grupo o número de póliza _____

Yo, padre o tutor de _____, un estudiante en escuela primaria _____
doy mi permiso para que el/ella participe en las siguientes actividades:

Por la presente, reconozco que he sido informado de que, de conformidad con las disposiciones del Código de Educación, Secciones 32220-24, et.al. Enmendada por la Legislatura del Estado de 1981, las juntas directivas de los diversos distritos escolares NO requerirán que cada miembro de un equipo deportivo tenga seguro de \$ 1500.00 por muerte accidental. Se requiere al menos \$ 1500 de cobertura hospitalaria mientras dichos miembros participan o se preparan para un evento deportivo promovido bajo el patrocinio o los arreglos para la institución educativa o una organización del cuerpo estudiantil.

Entiendo que mi hijo/a debe estar protegido por un seguro para poder participar como miembro de un equipo deportivo. Además, entiendo que puedo comprar, a través de la escuela, una póliza de seguro especial para fútbol y una póliza especial de accidentes estudiantiles que protegerá a mi hijo/a para todos los demás deportes según las disposiciones de la ley, pero eso en lugar de comprar una póliza especial de seguro Yo, como padre o tutor, puedo proporcionar un seguro para mi hijo.

Esto es para certificar que mi hijo/a está protegido por un seguro, y que por este medio acepto indemnizar y eximir al Distrito Escolar Unificado de Fresno de toda responsabilidad por la cobertura de seguro requerida bajo las secciones legales antes mencionadas.

→FIRMA DEL PADRE O TUTOR: _____

FECHA: _____

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Ha habido muchas mejoras en las técnicas de entrenamiento y la Federación de Reglas Nacionales revisa las reglas del juego anualmente para hacer cambios apropiados para la seguridad del atleta. Los avances en medicina deportiva en los últimos años también contribuyen a ese fin. Es de suma importancia para usted, el jugador, conocer las reglas y jugar dentro del espíritu de esas reglas para su propia seguridad.

Sin embargo, también es importante que el jugador y los padres se den cuenta de que pueden ocurrir lesiones y, en ocasiones, pueden ser catastróficas. Catastrófica significa lesión permanente y grave, como parálisis parcial o total, e incluso la muerte. Es posible que esto te suceda y es importante que lo entiendas completamente antes de participar en este deporte.

HE LEÍDO LA DECLARACIÓN ANTERIOR Y COMPRENDO TOTALMENTE SUS IMPLICACIONES. COMO PADRE / TUTOR, TAMBIÉN OTORGO MI PERMISO PARA TRANSPORTAR A MI HIJO / HIJA A COMPETENCIAS DEPORTIVAS EN EL TRANSPORTE APROBADO POR EL DISTRITO.

→FIRMA DEL PADRE O TUTOR: _____

FECHA: _____

→FIRMA DEL ESTUDIANTE: _____

FECHA: _____

DO NOT MAIL THIS FORM – INTERNAL DOCUMENT – TO BE KEPT ON FILE AT SCHOOL

ÉTICA EN EL DEPORTE — Escuela Secundaria/Primaria

I. Declaración de política

El Distrito Escolar Unificado de Fresno (FUSD) está comprometido con la exhibición de comportamientos deportivos y éticos en y alrededor de todos los concursos deportivos. Todos los concursos deben ser seguros, corteses, justos, controlados y ordenados para todos los atletas y aficionados por igual.

Es la intención del FUSD que la violencia, en cualquier forma, no sea tolerada. Para hacer cumplir esta política, el distrito ha establecido reglas y reglamentos, que establecen la manera de hacer cumplir y de esta política y las sanciones incurridas cuando se produce la violación de la política. Las reglas y regulaciones se enfocarán en la responsabilidad del entrenador de enseñar y exigir altos estándares de conducta y hacer cumplir las reglas y regulaciones establecidas por Atletismo FUSD.

El FUSD requiere que cada año se emita el siguiente Código de Ética y requiere la firma por parte de los estudiantes deportistas, padres/tutores y entrenadores antes de la participación como guía para gobernar su comportamiento.

II. Código de Ética

- a. Enfatizar las ideas propias de deportividad, conducta ética y juego limpio.
- b. Para eliminar todas las posibilidades que tienden a destruir los mejores valores del juego.
- c. Para enfatizar los valores derivados de jugar el juego de manera justa.
- d. Para mostrar cordial cortesía a los equipos visitantes y funcionarios.
- e. Establecer una relación feliz entre visitantes y anfitriones.
- f. Respetar la integridad y juicio de los funcionarios deportivos.
- g. Lograr un profundo entendimiento y aceptación de las reglas del juego y los estándares de elegibilidad.
- h. Fomentar el liderazgo, el uso de la iniciativa y el buen juicio por parte de los jugadores de un equipo.
- i. Reconocer que el propósito del atletismo es promover el bienestar físico, mental, moral, social y emocional de los jugadores individuales.
- j. Recordar que un concurso atlético es un juego, no una cuestión de vida o muerte para jugador, entrenador, escuela, oficial, fan, o nación.

III. Violaciones y Sanciones Mínimas

ACTUAR	PENALIZACIONES
1. Primera expulsión del jugador o entrenador de un concurso o CONFRONTACIONES por conducta antideportiva.	No elegible para el próximo concurso del FUSD (Liga, no liga, torneo, invitación, eliminatoria, etc. se excluyen las confrontaciones). El próximo certamen podría ser el segundo juego de una doble cartelera o incluso la próxima temporada de deporte. Los atletas que compiten en deportes concurrentes no serían elegibles para ambos deportes.
2. Segunda expulsión de un jugador o entrenador de un concurso durante la misma temporada de deporte por conducta antideportiva.	La inelegibilidad para los dos próximos concursos del FUSD como antes se arrastrará a lo largo de la próxima temporada del deporte.
3. Tercera expulsión de un jugador o entrenador de un concurso durante la misma temporada de deporte por conducta antideportiva	Inelegibilidad para todos los concursos FUSD por un año calendario (365 días). Cualquier apelación debe pasar por atletismo de FUSD.
4. Cualquier jugador que salga del área de “banquillo” para iniciar un enfrentamiento o abandonar estas áreas durante un altercado.	Expulsión del certamen para aquellos jugadores designados por los funcionarios. El concurso podrá ser rescindido por los funcionarios. Uno o ambos equipos pueden perderlo.
5. Cuando los jugadores abandonan el área de banquillo para iniciar un enfrentamiento o abandonar el área de banquillo durante un altercado y a juicio de los funcionarios, la situación está fuera de control.	Concurso detenido, expulsión del certamen para aquellos jugadores designados por los funcionarios. El equipo(s) que salieron del área de banquillo deben perder concurso, registrar una derrota, y el equipo(s) y jugadores serán puestos en estado de prueba para el saldo de la temporada. Una segunda infracción similar durante la temporada de deporte dará como resultado el cese del deporte para el/los equipo (s) y/o jugadores. Si el acto ocurre al final de la temporada, el periodo de prueba se extenderá a la temporada deportiva del próximo año. Cualquier apelación tendría que hacerse a atletismo de FUSD.
6. Participación ilegal en el próximo concurso por jugador expulsado en concurso anterior.	Inelegibilidad para el resto de temporada para el jugador. Decomiso de concurso.
7. Colocación ilegal de jugador expulsado o participación ilegal del entrenador expulsado en contienda anterior.	Constitución y deporte que rigen las reglas y procedimientos para un entrenador que a sabiendas violan las reglas deportivas del FUSD.
8. Cualquier acto de naturaleza más grave por parte de individuos o equipos o situaciones no cubiertas específicamente por esta política o la Constitución o las Reglas de Gobierno.	El Director de Atletismo del Distrito podrá determinar e implementar sanciones para individuos y equipos no especificados de otra manera por Atletismo de FUSD.
9. Si acto ocurre en las Finales del torneo del FUSD y ambos equipos son acusados de perder.	Después de deliberación por parte del Atletismo de FUSD y una doble pérdida está en regla, no habrá campeón.
10. Un entrenador expulsado debe abandonar el sitio del concurso. El entrenador puede no tener contacto con su equipo a partir de ese momento. Si no hay reemplazo certificado para el entrenador, el concurso se detiene y el juego se perdona. El entrenador también debe sentarse al siguiente concurso y no puede asistir al concurso ni tener ningún contacto con el equipo durante el concurso. Se podrá permitir que el entrenador participe en prácticas en días distintos al día del concurso.	
11. Un jugador expulsado puede permanecer en el banquillo durante el resto del concurso por razones de supervisión. La interrupción adicional por parte de los jugadores expulsados puede obligarlos a ser retirados del sitio. Esto podría llevar a una pérdida. Los jugadores expulsados deberán sentarse fuera el próximo concurso, pero podrán sentarse en la banca con ropa ordinaria.	

PROCEDIMIENTO DE APELACIONES — Primera y Segunda expulsión

Todas las apelaciones DEBEN provenir del Director de la escuela o de su persona que le haya asignado. Sólo se podrá apelar la identificación errónea y la mala aplicación de una norma. NINGUNA DECISIÓN DE SENTENCIA de los funcionarios pueden ser apelada.

ATAQUE FÍSICO

CIF State Constitución, artículo 5, fracción 522. Cualquier estudiante que agrede físicamente a la persona de un oficial de juego o evento será prohibido el atletismo interés escolástico por el resto de la elegibilidad del estudiante. Un oficial de juego o evento se define como un árbitro, árbitro o cualquier otro funcionario asignado para interpretar o hacer cumplir reglas de competencia en un evento. El estudiante podrá, después de un lapso de 18 meses naturales contados a partir de la fecha del incidente, solicitar el restablecimiento de elegibilidad ante el Comisionado Estatal de la CIF.

Para este documento, la Sección Central también incluye a entrenadores, administradores u otro personal escolar asignado al concurso o juegos como oficial del juego.

Hoja informativa para **PADRES CON HIJOS QUE PARTICIPAN EN DEPORTES JUVENILES**



Esta hoja contiene información para ayudarle a proteger a sus niños o 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 mis niños o adolescentes a salvo?

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

- Ayudar a crear una cultura de seguridad para el equipo.
 - › Junto con el entrenador, enséñeles 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 sigan las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte.
 - › Explíqueles a sus niños o adolescentes que espera que mantengan el espíritu deportivo en todo momento.
- Cuando sea adecuado para el deporte o la actividad, enséñeles a que deben usar un casco para disminuir sus probabilidades 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 niños y los adolescentes eviten golpes en la cabeza.

¿Cómo puedo identificar una posible conmoción cerebral?

Los niños y 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 conmoción 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 niños y los adolescentes

- Dolor 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 niños y los adolescentes sobre las conmociones cerebrales. Pídale que notifiquen sus síntomas de conmoción cerebral de inmediato tanto a usted como al entrenador. Algunos niños y adolescentes piensan que las conmociones cerebrales no son grave 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 niño y 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 niño o adolescente si los síntomas no desaparecen o si empeoran después de que regresa a las actividades normales.



Planifique.

¿Qué quiere que su niño o 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 niño 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). 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 niño o adolescente tiene una posible conmoción cerebral?

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

1. Retirarlo del juego.
2. No permitir que regrese a jugar el día de la lesión. Su niño 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 niño o adolescente que le dé instrucciones por escrito sobre cómo ayudarlo a que regrese a la escuela. Usted puede darle a la enfermera de la escuela indicaciones, y al entrenador o instructor deportivo puede darles instrucciones sobre cómo regresar al juego.

No trate usted mismo de juzgar la gravedad de la lesión. Solo un proveedor de atención médica debe evaluar a un niño o 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 niño o adolescente a la escuela y los deportes debe ser un proceso gradual manejado y vigilado por un proveedor de atención médica.

Los niños o 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

Hoja informativa para padres de estudiantes atletas



Esta información ayuda a proteger a sus estudiantes atletas del Paro Cardíaco Repentino

¿Por qué no se detectan las afecciones cardíacas que ponen en riesgo a los atletas?

Si bien un estudiante atleta puede no mostrar señales de advertencia de una afección cardíaca, los estudios muestran que generalmente los síntomas están presentes, pero no se reconocen, no se reportan, se pasan por alto o se diagnostican mal.

- Los síntomas pueden malinterpretarse como típicos en los jóvenes atletas
- El desmayo con frecuencia se atribuye por error al estrés, calor, falta de alimentos o agua
- Los estudiantes atletas que tienen síntomas, regularmente no los reconocen como raros, es normal para ellos
- Los estudiantes atletas (o sus padres) no quieren jugar menos tiempo
- Los estudiantes atletas piensan por error que les falta condición y solo necesitan entrenar más duro
- Los estudiantes atletas no hablan de sus síntomas con adultos porque les da pena no seguir el ritmo de sus compañeros
- Los adultos suponen que los estudiantes atletas están bien y simplemente "marcan la casilla" en los formularios de salud sin preguntarles
- El personal médico y los padres por igual con frecuencia pasan por alto las señales de advertencia
- Los estudiantes atletas ignoran los síntomas pensando que desaparecerán
- Las familias no saben o no reportan a su médico el historial de salud cardíaca o las señales de advertencia
- Los exámenes para niños sanos y los exámenes físicos deportivos no buscan las afecciones que pueden poner en riesgo a los estudiantes atletas
- Los estetoscopios no son una prueba diagnóstica completa para afecciones cardíacas

Proteja el corazón de su estudiante atleta

Infórmese sobre el Paro Cardíaco Repentino, hable con su estudiante atleta sobre las señales de advertencia y cree una cultura de prevención en la organización deportiva a la que pertenecen.

- Conozca las señales de advertencia
- Documente el historial de salud cardíaca de su familia, ya que algunas afecciones son hereditarias
- Si se presentan síntomas o factores de riesgo, pida a su médico pruebas cardíacas o genéticas
- No solo "marque la casilla" en los formularios de historial de salud, pregúntele a su estudiante atleta cómo se siente
- Hágase una evaluación de riesgo cardíaco junto con su estudiante atleta cada temporada
- Aliente a sus estudiantes atletas a hablar si tienen alguno de los síntomas
- Consulte con el entrenador para ver si ha notado alguna señal de advertencia
- Los estudiantes atletas activos deberían estar mejorando, no empeorando
- Como padre en las gradas, conozca la cadena cardíaca de supervivencia
- Asegúrese de que la escuela y organizaciones deportivas cumplen con la ley estatal y tienen administradores, entrenadores y oficiales capacitados para responder a una emergencia cardíaca
- Aporte a la compra colectiva de un desfibrilador para el sitio

¿Qué sucede si mi estudiante atleta tiene señales de advertencia o factores de riesgo?

- La ley estatal requiere que los estudiantes atletas que se desmayan o presentan otros síntomas relacionados con el corazón sean reautorizados para jugar por un proveedor médico con licencia (*licensed healthcare provider*).
- Pídale a su proveedor médico que ordene pruebas diagnósticas o genéticas para descartar una posible afección cardíaca.

Los electrocardiogramas (ECG o EKG) registran la actividad eléctrica del corazón. Se ha demostrado que los ECG detectan la mayoría de las afecciones cardíacas más efectivamente que el historial físico y clínico solos. Los ecocardiogramas (ECHO) capturan una imagen en vivo del corazón.

- Un proveedor de atención médica con experiencia en la evaluación de afecciones cardiovasculares (del corazón) debe consultar a su estudiante atleta.
- Siga las instrucciones de su proveedor para conocer las limitaciones de actividad recomendadas hasta que se completen las pruebas de evaluación.

¿Qué pasa si diagnostican a mi estudiante con una afección cardíaca que lo pone en riesgo?

Hay muchos pasos que se pueden tomar para prevenir un PCR, como modificar la actividad, dar medicamentos, hacer tratamientos quirúrgicos o implantar un marcapasos y / o desfibrilador cardioversor implantable. Su médico debe hablarle de las opciones de tratamiento y modificaciones a la actividad recomendadas durante el tratamiento. En muchos casos, la anomalía puede corregirse y el joven puede volver a sus actividades normales.

¿Qué es el Paro Cardíaco Repentino (PCR)? El Paro Cardíaco Repentino (PCR) es una emergencia potencialmente mortal que ocurre cuando el corazón deja de latir de repente. Afecta a personas de todas las edades que pueden aparentar estar sanas, incluso a niños y adolescentes. Cuando ocurre un PCR, la persona se desploma y no responde o no respira normalmente. Pueden jadear o temblar como si tuvieran una convulsión, pero su corazón se ha detenido. Si la persona no recibe ayuda de inmediato el PCR lleva a la muerte en minutos. Su supervivencia depende de que las personas cercanas llamen al 911, comiencen la resucitación (CPR) y utilicen un desfibrilador externo automático (AED) lo antes posible.

¿Qué causa un PCR?

Un PCR ocurre debido a un mal funcionamiento en el sistema o estructura eléctrica del corazón. El mal funcionamiento lo causa una anomalía de nacimiento o de herencia, o una condición que se desarrolla a medida que crecen los corazones de los jóvenes. Un virus en el corazón o un golpe fuerte en el pecho también pueden causar un mal funcionamiento que puede provocar un PCR.

¿Qué tan común es el PCR?

Aunque es una de las principales causas de muerte en los EE. UU., la mayoría se sorprende al saber que el PCR también es el asesino número 1 de estudiantes atletas y la principal causa de muerte en los planteles escolares. Los estudios muestran que 1 de cada 300 jóvenes tiene una afección cardíaca no detectada que los pone en riesgo.

Factores que aumentan el riesgo de un PCR

- ✓ Antecedentes familiares de anomalías cardíacas conocidas o muerte súbita antes de los 50 años.
- ✓ Antecedentes familiares específicos de síndrome del QT largo, síndrome de Brugada, miocardiopatía hipertrófica o displasia ventricular derecha arritmogénica (AEVD)
- ✓ Familiares con desmayos, convulsiones, que se hayan ahogado o casi ahogado o hayan tenido accidentes de auto, todo sin explicación
- ✓ Miembros de la familia con anomalía cardíaca estructural conocida, reparada o no reparada
- ✓ Uso de drogas como cocaína, inhalantes, drogas "recreativas," bebidas energéticas en exceso, píldoras de dieta o suplementos para mejorar el rendimiento

Cadena cardíaca de supervivencia

¡Su vida depende de entrar en acción rápido!

La resucitación (CPR) puede triplicar las posibilidades de sobrevivir.

Comience de inmediato y use el desfibrilador (AED) del sitio.



CALL



PUSH



SHOCK

DESMAYOS

EL SÍNTOMA #1

DE UNA AFECCIÓN CARDIACA

RECONOZCA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA Y FACTORES DE RIESGO

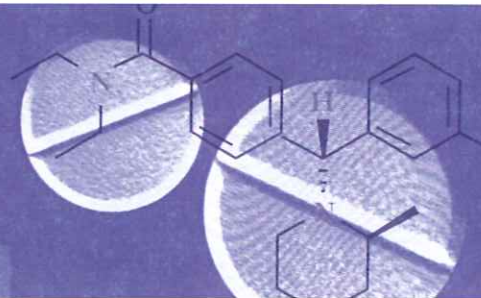
Pregunte al entrenador y consulte con su médico si su estudiante atleta presenta estas condiciones.

Indicadores potenciales de que podría ocurrir un PCR

- ▶ Desmayos o convulsiones, especialmente durante o justo después de hacer ejercicio
- ▶ Desmayos repetidamente o con emoción o sobresalto
- ▶ Falta de aliento excesiva durante el ejercicio
- ▶ Corazón acelerado o agitado
- ▶ Palpitaciones o aleteo en el corazón o latidos irregulares
- ▶ Frecuente mareo o aturdimiento
- ▶ Dolor o malestar en el pecho al hacer ejercicio
- ▶ Fatiga excesiva e inesperada durante o después del ejercicio

KeepTheirHeartInTheGame.org

OPIOIDES RECETADOS: LO QUE NECESITAN SABER



Los opioides recetados se pueden usar para ayudar a aliviar el dolor, moderado a severo y con frecuencia, se recetan después de una cirugía o lesión, o para ciertas condiciones de salud. Estos medicamentos pueden ser una parte importante del tratamiento, pero también conllevan serios riesgos. Es importante trabajar con su proveedor de atención médica para asegurarse de que están recibiendo la atención más segura y efectiva.

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS Y EFECTOS SECUNDARIOS DEL CONSUMO DE OPIOIDES?

Los opioides recetados conllevan a graves riesgos de adicción y sobredosis, especialmente con el uso prolongado. Una sobredosis de opioides, a menudo se caracteriza por respiración lenta y pueden causar la muerte súbita. El uso de opioides recetados también pueden tener una serie de efectos secundarios, incluso cuando se toman de acuerdo con las indicaciones:

- Tolerancia, lo que significa que es posible que deban tomar más medicamentos para aliviar el mismo dolor
- Dependencia física, lo que significa que tiene síntomas de abstinencia cuando se suspende un medicamento
- Aumento de la sensibilidad al dolor
- Estreñimiento
- Náuseas, vómitos y boca seca
- Somnolencia y mareos
- Confusión
- Depresión
- Niveles bajos de testosterona que pueden resultar en menor deseo sexual, energía y fuerza
- Picazón y sudar

que reciben
1 en 4
PERSONAS*



recetados a largo plazo en un entorno de atención primaria luchan contra la

* Hallazgos de un estudio

LOS RIESGOS SON MAYORES CON:

- Historial de uso indebido de drogas, trastorno por consumo de sustancias o sobredosis
- Condiciones de salud mental (como depresión o ansiedad)
- Apnea del sueño
- Edad avanzada (65 años o más)
- Embarazo

Eviten el alcohol mientras toman opioides recetados. Además, a menos que su proveedor de atención médica se los indique específicamente, los medicamentos que se deben evitar incluyen:

- Benzodiazepinas (como Xanax o Valium)
- Relajantes musculares (como Soma o Flexeril)
- Hipnóticos (como Ambien o Lunesta)
- Otros opioides recetados



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention

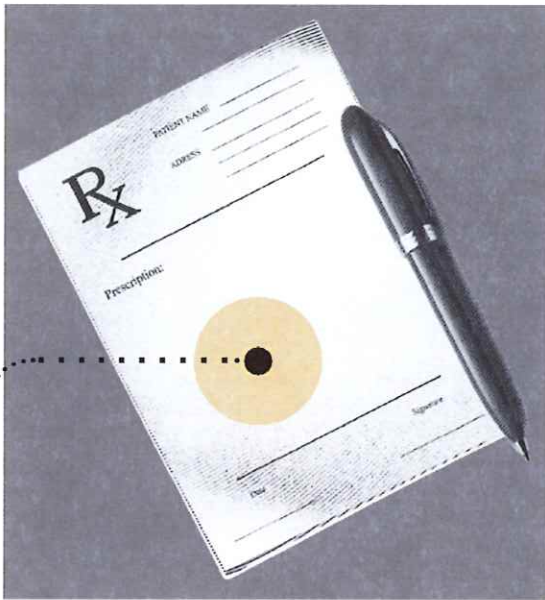


American Hospital
Association®

CONOZCAN SUS OPCIONES

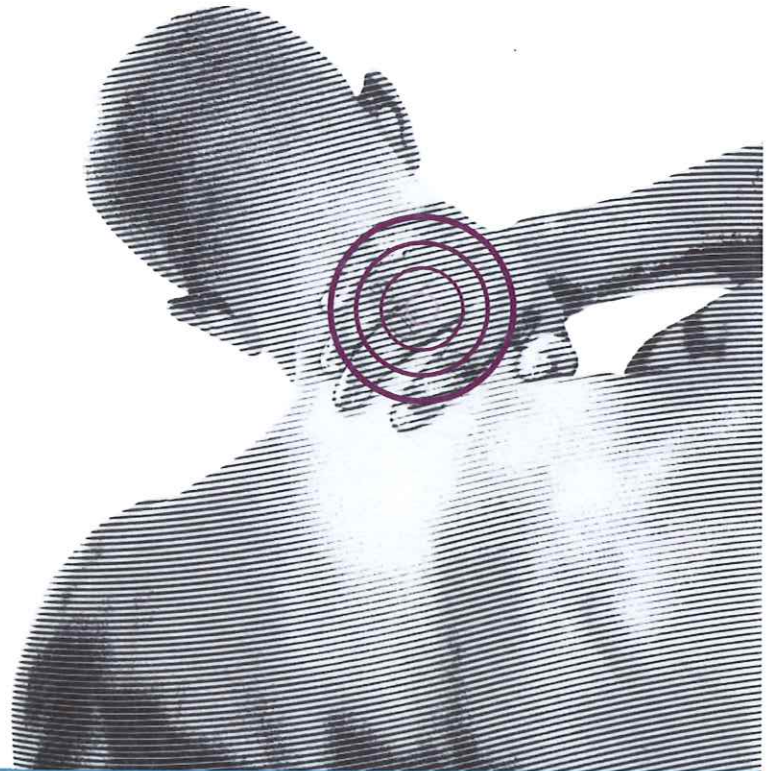
Hablen con su proveedor de atención médica sobre formas de controlar su dolor el cual no impliquen opioides recetados. Algunas de estas opciones **pueden funcionar mejor** y tener menos riesgos y efectos secundarios. Las opciones pueden incluir:

- ☐ Analgésico como acetaminophen, ibuprofeno y naproxeno
- ☐ Algunos medicamentos que también se usan para la depresión o las convulsiones
- ☐ Fisioterapia y ejercicio
- ☐ Terapia cognitivo - de conducta, un enfoque psicológico dirigido a objetivos, en el que los pacientes aprenden a modificar los desencadenantes físicos, de conducta y emocionales del dolor y el estrés.



¡Infórmense!

Asegúrense de conocer el nombre del medicamento, cuánto y con qué frecuencia tomarlo, y sus riesgos potenciales y efectos secundarios.



SI SE LE RECETAN OPIOIDES PARA EL DOLOR:

- ☐ Nunca tomen opioides en grandes cantidades o con más frecuencia de lo recetado.
- ☐ Denle seguimiento con su proveedor de atención de salud dentro de los siguientes días.
 - Trabajen en conjunto para crear un plan sobre cómo manejar el dolor.
 - Hablen sobre formas de ayudar a controlar su dolor el cual no involucren opioides recetados.
 - Hablen sobre todas y cada una de las preocupaciones y efectos secundarios.
- ☐ Ayuden a prevenir el mal uso y el abuso.
 - Nunca vendan ni compartan opioides recetados.
 - Nunca usen los opioides recetados de otra persona.
- ☐ Almacenen los opioides recetados en un lugar seguro y fuera del alcance de otros (esto puede incluir visitantes, niños, amigos y familiares).
- ☐ Desechen de manera segura los opioides recetados no prescritos: Encuentren el programa comunitario de devolución de medicamentos o el programa de devolución por correo de farmacia o arrójenlos al inodoro, siguiendo las instrucciones de la Administración de Alimentos
- ☐ Visiten www.cdc.gov/drugoverdose para conocer los riesgos de abuso y sobredosis de opioides.
- ☐ Si creen que pueden estar luchando con la adicción, díganle a su proveedor de atención médica y soliciten orientación o llamen a la línea de ayuda nacional de SAMHSA al 1-800-662-AYUDA.



Fresno Unified School District

ATHLETICS

Nombre del estudiante _____

Atletas y padres de familia: Por favor, tómense el tiempo para leer la información en este paquete. Después de leer la información, firmen a continuación como reconocimiento de haber leído y comprender las políticas, reglas y procedimientos del Distrito Escolar Unificado de Fresno (FUSD).

- Hemos completado y entregaremos el formulario del **“Seguro/Permiso de Información de Deportes”**.

Firma del estudiante: _____

Firma del padre/madre/tutor: _____

- Hemos leído y comprendemos la Declaración de Política en el Manual de **“Ética en el Deporte”** y las violaciones y Sanciones Mínimas de la política de **“Ética en el Deporte”**. Aceptamos cumplir con la política y las consecuencias relacionadas mientras participamos en el atletismo Inter escolástico, independientemente del contexto, sitio o jurisdicción.

Firma del estudiante: _____

Firma del padre/tutor: _____

- Hemos leído y comprendemos el material incluyendo **“Conmoción Cerebral”** en el formulario.

Firma del estudiante: _____

Firma del Padre/Tutor: _____

- Hemos leído y comprendemos el material incluyendo en la forma **“Desempeña el Corazón”**.

Firma del estudiante: _____

Firma del padre/tutor: _____

- Hemos leído y comprendido el material incluyendo **“Opioides recetados”** en el formulario.

Firma del estudiante: _____

Firma del padre/tutor: _____