

SPANISH



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

ESCUELAS PÚBLICAS DEL CONDADO DE FAIRFAX

PARA PADRES O TUTORES LEGALES Y ESTUDIANTES DEPORTISTAS
PROGRAMA DE EDUCACIÓN EN SALUD DEPORTIVA

CUMPLE CON EL CÓDIGO DE VIRGINIA Y LOS REQUISITOS DE LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE VIRGINIA
RELACIONADOS CON CONMOCIÓN CEREBRAL, PARO CARDÍACO REPENTINO Y PROGRAMAS EDUCATIVOS SOBRE
ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR



INTRODUCCIÓN



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

La Ley de Protección de Estudiantes Deportistas de Virginia (Código de Virginia 22.1-271.5) requiere que los padres completen un programa de educación sobre conmoción cerebral antes de que el estudiante pueda participar en deportes patrocinados por la escuela.

Sinopsis del programa

- Qué hacer en caso de una conmoción cerebral
- Prevención de enfermedades infecciosas
- Paro cardíaco repentino
- Condiciones ambientales (rayos, calor y frío)
- Salud mental (depresión, suicidio)

QUÉ IMPLICA TRATAR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

¡La
comunicación
es vital!



¿QUÉ ES UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

«Una conmoción cerebral relacionada con un deporte es una lesión cerebral traumática causada por fuerzas biomecánicas». (Declaración del 5.º consenso de Berlín sobre conmoción cerebral relacionada con deportes, 2016)

- Puede ser causada por un golpe directo en la cabeza, cara, cuello o en alguna otra parte del cuerpo
- La conmoción cerebral por lo general no está asociada a un daño estructural del cerebro; las imágenes de rutina (tomografía computarizada, imagen por resonancia magnética, rayos X) probablemente salgan normales
- Por lo general, los síntomas aparecen repentinamente y pueden desarrollarse en minutos, horas o días
- La conmoción cerebral no necesariamente implica pérdida del conocimiento (LOC)
- La conmoción cerebral produce una gran variedad de síntomas que pueden durar pocos minutos, días, semanas, meses o, en algunos casos, más tiempo

CÓMO RECONOCER UNA CONMOCIÓN CEREBRAL



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Para poder tratar la conmoción cerebral de manera eficaz, es esencial reconocer los síntomas a tiempo
- Si el estudiante sospecha que ha sufrido una conmoción cerebral, debe parar la actividad y decírselo inmediatamente al preparador físico o a alguna persona adulta
- Los síntomas pueden aparecer inmediatamente después de un trauma a la cabeza o al cuerpo o pueden desarrollarse horas más tarde o incluso después de unos días, y pueden cambiar con el tiempo
- Es necesario ir al hospital cuando las señales y síntomas empeoran durante las horas posteriores a la lesión
 - Una tomografía computarizada (CT) o una imagen por resonancia magnética (MRI) con resultados negativos o «normales» NO significa que no se ha producido una conmoción cerebral

MANIFESTACIONES Y SÍNTOMAS COMUNES CUANDO SE HA SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

Físicos

- Dolor de cabeza
- Náuseas y vómitos
- Mareos
- Problemas con el equilibrio
- Problemas de la visión y la audición
- Fatiga
- Sensibilidad a la luz o los ruidos

Conductual o emocional

- Más emotivo
- Irritable
- Depresión/ansiedad
- Se enoja o frustra fácilmente
- Nervioso
- Apático
- Impulsivo

Cognitivo

- Confusión
- Sentirse con la mente «nublada»
- Sentirse lento
- Dificultad para concentrarse
- Dificultad para comunicarse, leer/escribir
- Dificultad para resolver problemas o para planificar
- Pérdida de la memoria

Sueño

- Somnolencia
- Duerme demasiado
- Duerme muy poco
- Dificultad para dormirse

CUÁNDO SE DEBE IR AL HOSPITAL

Estos son síntomas que requieren
¡EMERGENCIA MÉDICA!



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Dolores de cabeza que empeoran
- Vómitos continuos
- Convulsiones
- Dolor en el cuello
- Muy somnoliento
- Mucha irritabilidad
- Cambios inusuales del comportamiento
- Hablar de manera enredada
- Debilidad/adormecimiento en los brazos o piernas

Si los síntomas empeoran después de la lesión
LLAMAR AL 911 o IR AL HOSPITAL

REPASO RÁPIDO



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

Trauma

Señales/Síntomas o
«sentirse diferente»

Dejar lo que se está
haciendo, *descansar*
y *notificar*

- Sospechen que un estudiante ha sufrido una conmoción cerebral si:
 - SE COMPORTA DIFERENTE después del trauma a la cabeza o el cuerpo
 - PRESENTA SÍNTOMAS (dolor de cabeza, sensibilidad a la luz, etc.)
 - TIENE DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE O DORMIR
- Dejar de hacer la actividad y reportar la lesión al preparador físico o a un adulto

SI SE TIENE DUDA, SENTAR AL ESTUDIANTE PARA QUE DESCANSE

CUANDO SE SOSPECHA QUE EXISTE CONMOCIÓN CEREBRAL



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- El preparador físico evaluará al estudiante
- A los padres se les proporcionará una copia del Plan de Cuidado de FCPS llamado Evaluación de Conmoción Cerebral Aguda (ACE)
 - El Plan de Cuidado ACE incluye
 - Definición de conmoción cerebral
 - Señales y síntomas de una conmoción cerebral
 - Cuándo buscar atención de emergencia
 - Información sobre cuándo se puede volver a realizar las actividades cotidianas y reanudar la participación
 - Información de contacto del preparador físico acreditado
- El preparador físico iniciará la comunicación con los miembros del personal escolar apropiados.

EL ROL DEL PREPARADOR FÍSICO



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- TODOS los casos de conmoción cerebral requieren descanso y una evaluación realizada por un profesional de la salud con licencia para ejercer en los EE. UU.
- Los preparadores físicos acreditados de FCPS son profesionales de la salud calificados que pueden evaluar y ofrecer un tratamiento para los estudiantes deportistas que han sufrido una conmoción cerebral.

SI VEN A UN MÉDICO O A UN ESPECIALISTA EN CONMOCIÓN CEREBRAL



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Cuando sea posible, notifiquen a los preparadores físicos de su escuela antes de ir
 - Con gusto compartimos los resultados de nuestras evaluaciones
- Saquen una cita con los preparadores físicos después de su visita
- Comuníquense al preparador físico cualquier información que tengan
 - Notas, recomendaciones de tratamientos, instrucciones académicas o de deportes

SINOPSIS DE LA EVALUACIÓN DE LA CONMOCIÓN CEREBRAL



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- No existe ningún examen que sea el «mejor» para diagnosticar una conmoción cerebral –el proceso de evaluación es complejo
- Los preparadores físicos de FCPS usan una variedad de herramientas para evaluar a los estudiantes desde diferentes perspectivas, incluyendo:
 - El tiempo de reacción
 - Memoria
 - Equilibrio
 - Observación de los ojos
 - Los síntomas que reporte la persona lesionada

EVALUACIÓN NEUROCOGNITIVA COMPUTARIZADA



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- La evaluación neurocognitiva se usa para examinar la memoria y la velocidad de procesamiento
- La evaluación cognitiva es una de varias herramientas que usan los preparadores físicos para evaluar a los estudiantes que sufren una conmoción cerebral
- La evaluación neurocognitiva no da un diagnóstico de conmoción cerebral como tal
- Las evaluaciones neurocognitivas posteriores a la lesión se administran según se necesite durante el período de recuperación del estudiante
- Las evaluaciones neurocognitivas requieren que los estudiantes enfoquen su atención, lean instrucciones y completen varias subpruebas con oportunidades para practicar antes de cada actividad.

EVALUACIÓN NEUROCOGNITIVA COMPUTARIZADA



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Al inicio de la temporada de deportes, puede que se les solicite a los estudiantes deportistas que llenen una evaluación neurocognitiva con información de referencia.
- Aunque no es un requisito para participar en deportes, se recomienda mucho que los estudiantes deportistas llenen una información de referencia.
- Las preguntas e inquietudes relacionadas con la evaluación neurocognitiva deben dirigirse a los preparadores físicos de la escuela.

DESPUÉS DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

No enviar a su hijo a la escuela si muestra lo siguiente:

- Dificultad para dormir
- Dolor de cabeza persistente
- Sensibilidad a la luz o los ruidos
- Mente nublada
- Vértigo o mareos
- Más irritable de lo normal
- No usar ningún medicamento a menos que lo recomiende un profesional en medicina
- Para obtener más información, comunicarse con el preparador físico acreditado.

Está bien enviar a su hijo a la escuela si:

- Durmió bien
- Se despierta sin dolor de cabeza
- Se despierta sintiéndose «normal»
- Puede que los síntomas le aparezcan a su hijo otra vez durante la clase
 - Por favor, estén listos para recoger a su hijo y llevarlo a casa para que descanse.
- El estudiante TIENE QUE reportarse con los preparadores físicos al final del día lectivo para que le hagan una evaluación de seguimiento

ELEMENTOS BÁSICOS PARA EL TRATAMIENTO DE UNA CONMOCIÓN CEREBRAL



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Descanso físico y cognitivo
 - Minimizar las actividades físicas y mentales cuanto antes para que el cerebro pueda recuperarse
 - Evitar más trauma/lesión al cerebro
 - Dormir ayuda –no es necesario despertarse durante la noche
- Limitar el estrés y la ansiedad
- Regreso progresivo a las actividades académicas y deportivas
- Comunicación eficaz
 - Los padres o los tutores legales, los profesionales en medicina y el personal escolar deben compartir información con regularidad
- ¡No hacer nada que pueda empeorar los síntomas!

EL PAPEL DE LOS PADRES



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Reconozcan y reporten cualquier señal y síntomas o cambios de conducta al preparador físico escolar acreditado.
 - El preparador físico se comunicará con los profesores
 - Se les pide a los padres que ayuden a implementar las modificaciones recomendadas para volver a las actividades académicas y físicas de manera progresiva.
- Continuar proporcionando información y sus observaciones con el personal escolar (preparador físico, orientadores escolares, profesores, etc.)

EL PAPEL DEL ESTUDIANTE DEPORTISTA



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Estar pendientes de las señales y síntomas
- Entender la importancia de reconocer
 - ¡No lo oculten, repórtenlo!
- Estén ATENTOS a sus compañeros de equipo que entran y salen del campo de juego, específicamente si ven que muestran cualquier comportamiento fuera de lo habitual
- REPORTEN los problemas
 - Los amigos no dejan que sus compañeros jueguen cuando presentan síntomas de conmoción cerebral

¿QUÉ SIGNIFICA REGRESAR A ESTUDIAR?



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Volver a participar en actividades cognitivas y académicas de manera sistemática y progresiva
- Generalmente, incluye una serie de distintas etapas que duran días o semanas, ocasionalmente más, y puede incluir lo siguiente:
 - Descanso en casa, asistencia escolar limitada
 - Cambios en la cantidad o tipo de trabajo escolar y exámenes
 - Más niveles de apoyo académico y de instrucción

¿CÓMO FUNCIONA REGRESAR A ESTUDIAR?



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Es un esfuerzo de colaboración que involucra al estudiante, sus padres, tutores legales, profesionales en medicina y el personal escolar
 - ¡La comunicación eficaz es muy importante!
- A medida que el estudiante se recupera, las exigencias académicas aumentan de forma gradual y progresiva
- La progresión se determina según desaparezcan los síntomas
- Se espera que los estudiantes participen de manera normal en el aula antes de volver a participar en deportes

¿CUÁNDO SE CONSIDERA QUE EL ESTUDIANTE ESTÁ FUERA DE PELIGRO PARA REGRESAR A JUGAR?



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Cuando el estudiante ya no muestra señales ni síntomas característicos de una conmoción cerebral
- Cuando el estudiante ha recibido autorización médica por escrito de un proveedor de cuidados médicos apropiado con licencia para ejercer en EE. UU
 - Entrenador deportivo, médico (MD o DO), enfermera con especialización médica, asistente médico o neuropsicólogo
- El estudiante completa satisfactoriamente las etapas de progresión para regresar a jugar
 - Período de ejercicio supervisado y gradualmente intensificado
 - El proceso generalmente toma como MÍNIMO 5-7 días lectivos
 - Generalmente 24 horas entre etapas
 - La progresión a la siguiente etapa depende de la presencia de síntomas

REGRESO A LA ACTIVIDAD FÍSICA



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

Etapa de rehabilitación	Ejercicio funcional	Objetivo
1. No actividad	Completar el descanso físico y cognitivo	Recuperación
2. Actividad aeróbica ligera	Caminar, nadar, bicicleta estática Intensidad moderada	Aumentar el ritmo cardíaco (HR)
3. Actividad específica del deporte	Entrenamiento de correr y patinar. Actividades que no impliquen impacto con la cabeza	Añadir movimiento
4. Ejercicios de entrenamiento sin contacto	Progresión a ejercicios de entrenamiento más complejos	Ejercicio, coordinación, carga cognitiva
5. Entrenamiento con contacto completo	Autorización médica Actividades normales de entrenamiento	Recuperación de la confianza, evaluación de habilidades funcionales realizada por un <i>coach</i> del personal escolar
6. Regresar a jugar	Jugar el partido de manera normal	

INQUIETUDES A LARGO PLAZO POR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- La relación entre una conmoción cerebral y alguna posible consecuencia a largo plazo todavía es incierta
- Las áreas de inquietud incluyen:
 - Síntomas persistentes relacionados con la conmoción cerebral
 - Aparición de problemas de salud mental
 - Aparición de cambios crónicos, relacionados con la conmoción cerebral
- Existen muchas preguntas con respecto a qué personas pueden sufrir complicaciones a largo plazo y bajo qué circunstancias

INQUIETUDES A LARGO PLAZO POR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Aunque todavía hay muchas preguntas sobre las conmociones cerebrales, los expertos médicos están de acuerdo en lo siguiente:
 - La identificación temprana y el manejo apropiado es sumamente importante para minimizar tanto las consecuencias a corto y a largo plazo.
 - Regresar a participar en actividades (físicas y cognitivas) muy pronto puede afectar negativamente la recuperación
 - La actividad física y la participación en deportes disminuye el riesgo de algunas enfermedades y es muy importante para promover un estilo de vida saludable

RESUMEN



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- La evaluación periódica es muy importante
 - Los preparadores físicos acreditados llevarán a cabo revaluaciones y ofrecerán recomendaciones con regularidad
- ¿Está el estudiante listo para reanudar sus actividades normales?
 - ✓ Opinión de los profesores
 - No es necesario realizar modificaciones en el aula
 - La participación vuelve a ser «normal»
 - ¿Cómo era el estudiante antes?
 - ¿Cómo es el estudiante ahora?
 - ✓ Opinión de los padres
 - ¿Está listo el padre o madre para que regrese el alumno?
 - ¿Está el estudiante listo para regresar?
 - ✓ Opinión del profesional médico
 - ¿Ha completado el estudiante las etapas de progresión para *Regresar a Estudiar y Regresar a Jugar?*

CÓMO EVITAR LA PROPAGACIÓN DE UNA ENFERMEDAD INFECCIOSA



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- La naturaleza de los deportes conlleva a un mayor riesgo de infecciones contagiosas, particularmente la infección de la piel
- Las infecciones de la piel incluyen, pero no se limitan a, la tiña (una infección fúngica), el estafilococo, el impétigo (infección bacteriana), herpes (infección viral), SARM y conjuntivitis (*pink eye*)
- Puede minimizarse la transmisión de enfermedades e infecciones de la piel cuando los deportistas practican una higiene adecuada, lo que incluye ducharse diariamente después del entrenamiento

CÓMO EVITAR LA PROPAGACIÓN DE UNA ENFERMEDAD INFECCIOSA



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Revise todo su cuerpo de manera cuidadosa para ver si hay lesiones o si se presentan señales de infección en la piel
- Las lesiones que se detectan durante la revisión personal o se observan en algún compañero deben comunicarse de inmediato al entrenador y al preparador físico de la escuela
- Si hay diagnóstico de una infección contagiosa, seguir las instrucciones del preparador físico con respecto a la participación en las prácticas y competencias

SUGERENCIAS PARA EVITAR LA PROPAGACIÓN DE ENFERMEDADES INFECCIOSAS



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Ducharse con jabón y agua inmediatamente después de los entrenamientos o competencias
- No compartir ropa, toallas, jabón, hojas de afeitar, desodorante u otro artículo personal
- Todas las toallas/ropa usadas durante los entrenamientos y competencias deben lavarse diariamente
- Beber de las botellas de agua del equipo aplastando la botella para que salga un chorro y no succionando



PARO CARDÍACO REPENTINO



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- El paro cardíaco repentino (SCA) ocurre cuando el corazón deja de latir
- La evaluación antes de la participación debe incluir todo historial familiar de paro cardíaco repentino, así como cualquier episodio personal de síncope por esfuerzo (desmayo), dolor en el pecho o dificultad para respirar
 - Es importante que los preparadores físicos certificados estén al tanto de todo deportista con un historial familiar de SCA



PARO CARDÍACO REPENTINO



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Las señales y síntomas comunes de un paro cardíaco repentino (SCA) incluyen:
 - Colapso/desmayo inexplicable
 - Temblores o convulsiones inexplicables (movimientos parecidos a los de las convulsiones)
 - Dificultad para respirar inexplicable
 - Sensación de que el corazón está acelerado o «latiendo más fuerte»
 - Dolor en el pecho
 - Mareos inexplicables
 - Cansancio extremo



PARO CARDÍACO REPENTINO



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Se recomienda a las personas que tienen alguna señal o síntoma que indique un mayor riesgo de paro cardíaco repentino que le digan inmediatamente a un adulto de confianza lo que están sintiendo.
- No hacerlo puede retrasar la evaluación e intervención médica aumentando así el riesgo de sufrir una muerte súbita o discapacidad
- Los estudiantes deportistas que continúan jugando mientras tienen estos síntomas pueden sufrir un paro cardíaco repentino



PARO CARDÍACO REPENTINO



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Un estudiante que está jugando y es retirado después de presentar síntomas de un SCA no regresará a jugar ese día hasta que no sea evaluado por un proveedor de cuidados médicos autorizado para ejercer en EE. UU. y le de un permiso por escrito autorizando su regreso.
- Comenzar con una Resucitación Cardiopulmonar (CPR) y usar un Defibrilador Externo Automatizado (AED) lo más pronto posible son los mejores tratamientos para el SCA
 - Los preparadores físicos tienen acceso a un AED y tienen establecido un Plan de Acción para Emergencias
 - FCPS tiene más de 650 AED en las escuelas y oficinas

CONDICIONES AMBIENTALES: RAYOS



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- La forma más eficaz para prevenir las lesiones causadas por un rayo es quedarse dentro del lugar o buscar refugio bajo techo cuando hay tormentas eléctricas
- En caso de tormentas eléctricas, cada escuela tiene establecido un Plan de Acción para Emergencias que ya tiene identificado el lugar de refugio más seguro y más cercano al lugar donde realizan deportes al aire libre
- Con pocas excepciones, el refugio seguro más cercano es el edificio de la escuela
- Si no se puede entrar al edificio, un autobús escolar o un vehículo particular es la mejor opción

CONDICIONES AMBIENTALES: FRÍO



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Los estudiantes deportistas deben vestir ropa apropiada para las actividades al aire libre durante la época de frío
- La vestimenta apropiada incluye:
 - Mangas largas y pantalones
 - Gorros y guantes
 - Sudaderas y chaquetas
- Los estudiantes que no se vistan conforme al clima no podrán participar ese día

CONDICIONES AMBIENTALES: ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Calambres por calor: Calambres asociados con deshidratación y pérdida de sodio/electrolitos durante el ejercicio en ambientes cálidos/húmedos
- Síncope de calor (desmayo): Disminución temporal del flujo sanguíneo, lo que produce desmayos; asociados con la deshidratación
- Agotamiento por calor: El sistema cardiovascular no puede temporalmente proporcionarle al cuerpo la sangre oxigenada que necesita
- Golpe de calor: Una emergencia médica que ocurre cuando el cuerpo no puede enfriarse adecuadamente durante el ejercicio; se caracteriza por la temperatura corporal central elevada

CONDICIONES AMBIENTALES: ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Los factores de riesgo de enfermedades causadas por el calor incluyen:
 - Consumo inadecuado de líquidos antes y durante el ejercicio, lo cual conlleva a la deshidratación
 - Tiempo de descanso y recuperación no adecuado
 - Aclimatación inadecuada para hacer ejercicios en ambientes cálidos/húmedos
 - Tener sobrepeso u obesidad
 - Llevar ropa de color oscuro o gruesa
 - Tener en general una condición física de bajo nivel

CONDICIONES AMBIENTALES: ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Las señales y síntomas de enfermedades causadas por el calor incluyen:
 - Comportamiento irracional, irritabilidad o inestabilidad emocional
 - Conciencia alterada
 - Cansancio excesivo
 - Desorientación
 - Mareos
 - Dolor de cabeza
 - Confusión
 - Náuseas o vómitos
 - Diarrea
 - Colapso
 - Sensación de desconcierto o de lentitud
- Las personas que tienen o reportan alguna de estas señales o síntomas deben ser retiradas de la actividad física inmediatamente

CONDICIONES AMBIENTALES: ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CALOR



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Las personas que continúan haciendo ejercicio teniendo alguna de estas señales o síntomas corren el riesgo de tener una emergencia médica
- Si se sospecha de agotamiento por calor o golpe de calor, inmediatamente enfriar todo el cuerpo de la persona, sumergirla en agua fría, mojarla con agua fría (ducha fría) o ponerle sobre el cuerpo toallas heladas o bolsas de hielo y cambiarlas con frecuencia
- Un estudiante deportista que esté teniendo un golpe de calor no deberá regresar a jugar ese día hasta que no sea evaluado por un proveedor de cuidados médicos con licencia para ejercer en EE. UU. y le de un permiso escrito autorizando hacerlo.

CAUSAS DE LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Algunas personas tienen actividad atípica en áreas del cerebro que lidian con el temor y las regulaciones emocionales
- Las mujeres generalmente corren más riesgo de desarrollar trastornos de ansiedad
- La genética y el temperamento juegan un papel importante
- Los factores ambientales (ambiente estresante, haber sido testigo de un evento traumático)
- Las experiencias (observando a otros, adultos sobreprotectores/controladores, aprendiendo a evadir situaciones)
- Estilos de pensamiento - negativo, irrealista

SEÑALES DE LA ANSIEDAD



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Tener dolores de cabeza, dolores estomacales, otros dolores
- Dificultad para quedarse dormido
- Dificultad para concentrarse y recordar información
- Preocuparse demasiado
- Sentirse cansado
- Estar irritable o enojado - puede mostrarse agresivo o gritar
- Llorar con facilidad
- Transpirar bastante o tener dificultad para respirar
- Temblar/tiritar
- Enfadarse con facilidad si comete errores
- Evadir a las personas o distanciarse

SEÑALES DE LA DEPRESIÓN



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Bajo desempeño en la escuela
- Distanciamiento de los amigos y las actividades
- Tristeza y desesperanza
- Falta de entusiasmo, motivación o energía
- Ira o rabia
- Dificultad para enfrentar críticas
- Sentimientos de no poder alcanzar metas
- Baja autoestima o sentimiento de culpa
- Indecisión, falta de concentración, olvido
- Inquietud o agitación
- Cambios en los patrones de alimentación y sueño
- Abuso de sustancias
- Problemas con la autoridad
- Pensamientos o acciones suicidas

Toda persona ha experimentado algunas de estas emociones; sin embargo, cuando muchas de estas emociones ocurren a la vez por un período de varias semanas, es momento de buscar ayuda profesional.

FACTORES DE RIESGO PARA EL SUICIDIO



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Los adolescentes que tratan de suicidarse a menudo han tenido problemas por mucho tiempo y el intento o es provocado por un evento específico que los hace «perder el control».
 - Un persona no se suicida por un único factor o acontecimiento
- Sin embargo, hay varios factores de riesgo que se han identificado, tales como:
 - Historial de abuso de sustancias
 - Trastorno de conducta
 - Depresión
 - Tener acceso a armas de fuego/armas
 - Desesperanza
 - Impulsividad



FACTORES QUE CONTRIBUYEN



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Haber estado expuesto a abuso o trauma
- Problemas académicos o mal desempeño escolar
- Aniversario de la muerte de un ser querido
- Romper con la pareja
- Bullying* (acoso escolar)
- Decepción o rechazo
- Separación por buen tiempo de los amigos o la familia
- Conflicto/disfunción familiar
- Meterse en problemas legales
- Conocer a alguien que se suicidó
- Pérdida o muerte de un ser querido
- Enfermedad o lesión grave

SEÑALES DE ADVERTENCIA DEL SUICIDIO



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Hacer amenazas suicidas
- Regalar pertenencias valiosas
- Sentimiento inmenso de culpa o vergüenza
- Repentinamente parecer «estar bien» después de haber estado muy deprimido
- Estar obsesionado con la muerte
- Bajón fuerte en el desempeño escolar
- Cambios en los patrones de alimentación y sueño
- Escribir poemas, ensayos o hacer dibujos referentes a la muerte
- Cambios drásticos de personalidad o apariencia
- Tener un comportamiento irracional o raro

SUGERENCIAS PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Hacer ejercicio
- Comer una dieta saludable
- Tener un grupo de apoyo
- Dormir lo suficiente
- Participar en actividades de relajación
- Estar bien preparado
- Establecer metas realistas y que se puedan alcanzar
- Ser optimista - miren el lado bueno de las cosas

BENEFICIOS DE HACER EJERCICIOS REGULARMENTE



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Los estudios han demostrado que hacer ejercicios tiene muchos beneficios además del acondicionamiento físico en general:
 - Mayor atención
 - Mayor cantidad de químicos en el cerebro «que hacen sentirse bien»
 - Mejor estado de ánimo
 - Mayor confianza en sí mismo y autoestima
 - Mayor sentido de independencia y control
 - Más apoyo social de los demás
 - Menos ansiedad/depresión
 - Menos probabilidad de desarrollar problemas de salud mental

¿QUÉ PUEDE HACER LA FAMILIA Y LOS AMIGOS?



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Estén a disposición de su hijo para escucharlo y hablar con él
 - Reconozcan sus sentimientos y comuníquenle su interés, aún cuando no estén de acuerdo u opinen que la situación no es tan seria.
- Sepan dónde se encuentra su hijo y con quién pasa el tiempo
- Elógienlo y reconozcan cuando hace algo bien
- Sepan las señales que indican peligro y saquen las armas y pastillas de su casa
- Si piensan que su hijo está ansioso o deprimido, pregúntenle si ha pensado en el suicidio

¿QUÉ PUEDE HACER LA FAMILIA Y LOS AMIGOS?



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Establezcan límites claros y firmes
- Enseñar «habilidades para la vida» (respeto, responsabilidad, habilidades para sobrellevar situaciones difíciles)
- Busquen ayuda profesional de un doctor, profesional en salud mental o busquen los recursos que hay en la comunidad sobre salud mental
 - Las personas con depresión clínica pueden recibir tratamiento satisfactoriamente con medicamento y/o terapia.
- Mantengan informados a los profesores, psicólogos, doctores y entrenadores, de manera que podamos trabajar juntos para apoyar a su hijo

**NEED
HELP?**

MENTAL HEALTH RESOURCES
24/7 EMERGENCY NUMBERS

In case of a life threatening emergency, call 911

CrisisLink Regional Hotline: **703-527-4077**

CrisisText: Text **NEEDHELP** to **85511**

Dominion Hospital Emergency Room:
703-536-2000

Inova Emergency Services: **703-289-7560**

Mobile Crisis Unit: **1-844-627-4747**

National Suicide Prevention Lifeline:
1-800-273-TALK or **1-800-SUICIDE**

Merrifield Center Emergency Services:
703-573-5679

TTY dial **711**

¿QUÉ PUEDE HACER LA FAMILIA Y LOS AMIGOS?



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Muestran interés y brinden apoyo
- Establezcan y comuniquen expectativas altas, pero eviten someter al estudiante a mucha presión o estrés
- Ofrezcan oportunidades para participar en algo significativo
 - Ayuden como voluntarios, mentores, participen en actividades extracurriculares
- Aumenten los lazos prosociales
- Creen resiliencia



RESILIENCIA



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

La habilidad para recuperarse de una adversidad o cambio, o para adaptarse fácilmente

<*resiliencia* emocional >

www.Merriam-Webster.com/dictionary/resilience, 29 de abril de 2014

Una net segura

MEJOREN SU RESILIENCIA



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

Docentes y personal de la Universidad Vanderbilt <http://healthandwellness.vanderbilt.edu/ql/resilience-toolkit.php>

Actitudes

- Ser optimista
- Relacionarse con otras personas
- Recibir con agrado un cambio
- Tener sentido del humor
- Expresar gratitud
- Aceptar ayuda

Habilidades

- Resolver problemas
- Comunicador
- Emocionalmente inteligente
- Practicar la conciencia plena

Estilo de vida

- Mantenerse activo, comer bien y dormir lo suficiente

RECURSOS



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Puede encontrarse más información en línea sobre el Programa de Entrenamiento Deportivo de FCPS y sobre los temas abarcados en esta presentación en www.fcps.edu/sports
- Hay más información sobre conmociones cerebrales en:
 - Academia Americana de Medicina Familiar:
<http://familydoctor.org/familydoctor/en/diseases-conditions/concussion.html>
 - Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:
<http://www.cdc.gov/headsup/index.html>

PROGRAMA DE FCPS SOBRE EDUCACIÓN EN SALUD DEPORTIVA



safe sports school
NATIONAL ATHLETIC TRAINERS' ASSOCIATION

- Gracias por completar el programa en línea de FCPS sobre educación en salud deportiva para padres y estudiantes deportistas
- Si tienen alguna pregunta, por favor comuníquense con el director de la escuela de su hijo