

**Distrito Escolar Unificado del Valle  
de Livermore**

**Manual de atletismo para estudiante/padres**

**2024-2025**



## TABLA de CONTENIDO

FILOSOFÍA ATLÉTICA.....	2
*TEMPORADAS de DEPORTE.....	2
ADMISIÓN A CONCURSOS ATLÉTICOS.....	2
ELEGIBILIDAD ACADÉMICA.....	2
TRANSFERIR ELEGIBILIDAD.....	3
SUPERVISIÓN Y EVALUACIÓN DE ENTRENADORES.....	3
REGISTRO ATLÉTICO.....	3
PHYSICAL EDUCATION EXEMPTION CONTRACT.....	3
EL SEGURO.....	4
EQUIPO.....	4
*POLÍTICA de REEMPLAZO de UNIFORMES.....	4
DONACIONES.....	5
RECAUDACIÓN de FONDOS.....	5
ATLETAS MULTI DEPORTES.....	6
REUNIONES DE PADRES Y ESTUDIANTES.....	6
PRÁCTICAS.....	6
ATLETAS LESIONADOS QUE REGRESAN AL JUEGO.....	6
ASISTENCIA ESCOLAR.....	6
EQUIPOS DE CLUB.....	6
CONDUCTA DEL ESTUDIANTE.....	7
PÚBLICO.....	7
TRANSPORTE A/DE CONCURSOS.....	7
TÍTULO IX.....	8
VESTIDORES.....	8
NOVATADA.....	8
SALUD MENTAL DEL ESTUDIANTE.....	9
CALOR y AQL.....	9

\*Actualización anual

# FILOSOFÍA ATLÉTICA

## Estado de la misión

La misión del Departamento de Atletismo del Distrito Escolar Unificado Conjunto de Livermore Valley (LVJUSD) es inspirar a cada estudiante a lograr logros extraordinarios todos los días.

## Visión

- Proporcionar un programa atlético integral que enfatice el desarrollo del aprendizaje permanente, los valores y las habilidades a través del trabajo arduo, el espíritu deportivo, la conducta ética y el juego limpio.
- El programa se basa en la comunicación abierta y el respeto mutuo entre la administración escolar, los instructores, los entrenadores, los atletas, los padres y los funcionarios.
- El programa Atlético sirve como una fuerza positiva, poderosa y productiva para nuestras escuelas, comunidad y, lo que es más importante, para el estudiante-atleta.

## Seis pilares del carácter

Para promover la educación positiva del carácter y el espíritu deportivo, pedimos a todos los padres, tutores y [estudiantes](#) que revisen y sigan [los Seis pilares del carácter](#).

- Integridad
- Respeto
- Responsabilidad
- Justicia
- Cariñoso
- Ciudadanía

## \*TEMPORADAS de DEPORTE

[2023-2024 NCS Sports Calendar](#)

## ADMISIÓN A CONCURSOS ATLÉTICOS

Para comprar boletos para un evento atlético, use el enlace a continuación para su escuela local.

[Escuela Secundaria Granada](#)

[Escuela Secundaria Livermore](#)

## ELEGIBILIDAD ACADÉMICA

Todos los miembros de nuestra comunidad atlética son representantes de LVJUSD y su posible escuela secundaria y se les exigirá los más altos estándares de comportamiento tanto dentro como fuera del campo. Antes de comenzar una temporada, cada atleta debe: 1. Cumplir con todos los requisitos de elegibilidad de CIF, EBAL y NCS. 2. Pasar un examen físico anual realizado por un médico. La documentación apropiada se mantendrá archivada en la oficina del Director Atlético. 3. Mantener un promedio de calificaciones de 2.0 o mejor

para el período de calificación anterior. 4. Los estudiantes deben estar encaminados para graduarse.

### **TRANSFERIR ELEGIBILIDAD**

Se deben seguir las siguientes pautas de NCS/CIF para todos los estudiantes transferidos que deseen participar en deportes.

Es responsabilidad del director de la escuela o su designado determinar la elegibilidad de los nuevos estudiantes que se transfieren a la escuela. El director o la persona designada deben seguir las Regulaciones de Elegibilidad de Transferencia de NCS/CIF. El propósito de estas pautas es ayudar a las escuelas miembro de CIF a comprender los estándares de "elegibilidad de transferencia" y el proceso que las escuelas miembro de CIF y los administradores utilizan para determinar la "elegibilidad de transferencia".

Los entrenadores no pueden reclutar atletas de otras escuelas o distritos. Si un entrenador se entera de que un estudiante se ha transferido a la escuela y tiene la intención de participar en deportes, debe notificar al Director de Deportes de inmediato para que se pueda determinar la elegibilidad de transferencia.

Los atletas NO SON ELEGIBLES para participar en ningún juego o competencia en ningún deporte hasta que la Oficina de NCS haya tomado una determinación y se la haya comunicado a la nueva escuela. Los estudiantes pueden practicar si las reglas de la escuela y la liga lo permiten.

[NCS Transfer Eligibility](#)

[Understanding CIF Transfer Eligibility](#)

### **SUPERVISIÓN Y EVALUACIÓN DE ENTRENADORES**

Los entrenadores son contratados anualmente y reciben dirección y supervisión del Director Atlético y los administradores de la escuela a la que están asignados. Se espera que los entrenadores cumplan con las reglas y los procedimientos de la escuela, el Distrito y la Federación Interescolar de California (CIF), así como también cumplan con las leyes estatales y federales. Han recibido capacitación anual relacionada con la salud, la seguridad y el espíritu deportivo. Los entrenadores deben ser tratados con el mismo respeto que cualquier otro empleado de la escuela o del distrito. Se requiere que todos los entrenadores participen en un proceso de evaluación anual con el director, la persona designada por el director o el director atlético. Si tiene alguna pregunta o inquietud con respecto a un entrenador, comuníquese con el Director Atlético de la escuela.

### **REGISTRO ATLÉTICO**

Los estudiantes atletas deben completar su registro en línea a través de [Home Campus](#), incluido un formulario de permiso de los padres firmado y [un formulario de examen físico](#) firmado por un médico antes de que se les permita participar en una práctica o competencia. No hay ninguna circunstancia bajo la cual un entrenador pueda permitir que un estudiante participe antes de que se presenten y verifiquen estos documentos.

### **CONTRATO DE EXENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**

Según [el Reglamento Administrativo 6142.7](#), el Superintendente o su persona designada pueden otorgar créditos de educación física en la escuela secundaria por la participación en un programa deportivo del Distrito aprobado por CIF con una cantidad comparable de

tiempo y actividad física. Los estudiantes deben completar un [Contrato de exención de educación física](#), que describe los requisitos de elegibilidad. Los estudiantes no pueden calificar para esta exención si actualmente están utilizando una exención académica de elegibilidad para participar en la actividad calificada.

### **EL SEGURO**

El seguro es responsabilidad de la familia de acuerdo con el Código de Educación 32221. Se puede obtener un seguro de bajo costo a través [del sitio web del Distrito](#). Es muy importante leer la póliza y entender lo que está cubierto. LVJUSD NO es responsable de los seguros que cubren las lesiones de los atletas cuando participan en un deporte escolar.

### **EQUIPO**

El equipo de seguridad necesario se proporciona a los estudiantes sin cargo. Los estudiantes pueden optar por usar su propio equipo si lo aprueba el cuerpo técnico. Los entrenadores no venderán, alquilarán ni cobrarán de ninguna manera una tarifa por el uso de dicho equipo de seguridad.

Se espera que los entrenadores inspeccionan regularmente todo el equipo para asegurarse de que esté en condiciones de trabajo seguras. Los entrenadores deberán consultar con el Director Atlético cuando surjan preguntas.

Todo el equipo, los materiales y las instalaciones utilizadas en el programa atlético son propiedad del Distrito. Se espera que los estudiantes cuiden adecuadamente los uniformes y el equipo. Se cobrará a los estudiantes y padres por cualquier equipo que se dañe intencionalmente o no se devuelva de acuerdo con [la Política de la Junta 5125.2](#).

### **\*POLÍTICA de REEMPLAZO de UNIFORMES**

Los uniformes deportivos se reemplazarán en un ciclo rotativo de tres años. Para ver qué equipos están en la rotación para un año escolar en particular, puede ver el calendario a continuación.

Granada High School				Livermore High School			
Sport	2024-2025	2025-2026	2026-2027	Sport	2024-2025	2025-2026	2026-2027
Baseball			X	Baseball	X		
Boys' Basketball			X	Boys Basketball		X	
Boys' Golf			X	Boys' Golf			X
Boys' Lacrosse	X			Boys' Lacrosse	X		
Boys' Soccer	X			Boys' Soccer			
Boys' Tennis			X	Boys' Tennis			X
Boys' Volleyball			X	Boys' Volleyball		X	
Boys' Water Polo			X	Boys' Water Polo			X
Cross Country		X		Cross Country	X		
Dive			X	Dive			X
Flag Football			X	Flag Football			X
Football		X		Football		X	
Girls' Basketball			X	Girls' Basketball	X		
Girls' Golf				Girls' Golf			X
Girls' Lacrosse	X			Girls' Lacrosse			X
Girls' Soccer			X	Girls' Soccer	X		
Girls' Tennis			X	Girls' Tennis			X
Girls' Volleyball			X	Girls' Volleyball			X
Girls' Water Polo			X	Girls' Water Polo			X
Softball			X	Softball			
Stunt		X		Stunt		X	
Swim			X	Swim			X
Track and Field	X			Track and Field	X		
Wrestling	X			Wrestling	X		

## DONACIONES

La garantía de escuela gratuita de la Constitución de California prohíbe cobrar a los estudiantes cualquier tarifa, cargo o depósito por actividades extracurriculares, crediticias o no crediticias que sean parte del programa educativo del distrito o del sitio escolar. Aunque muchos programas solicitan donaciones de padres/tutores, que están permitidas, estas donaciones no son obligatorias. Las donaciones deben hacerse a través de la tienda web de la escuela que se encuentra en el sitio web de la escuela. Las donaciones no se devuelven.

Todas las donaciones se harán a la Cuenta General de Atletismo. Las donaciones de cualquier monto se distribuirán equitativamente entre los equipos deportivos de conformidad con el Título IX. El Director Atlético gestionará la Cuenta General de Atletismo. Se espera que los entrenadores presenten un presupuesto anual al Director Atlético para su revisión antes de realizar cualquier compra.

## RECAUDACIÓN de FONDOS

Los equipos pueden considerar las recaudaciones de fondos para apoyar sus actividades, se debe enviar un formulario de aprobación del presupuesto del equipo y del distrito al menos dos semanas antes del comienzo de cualquier recaudación de fondos. El uso de los fondos

debe cumplir con las regulaciones del Título IX. Cualquier recaudación de fondos por parte de los estudiantes atletas debe ser completamente voluntaria. ([Política de la Junta 3260](#))

### **ATLETAS MULTI DEPORTES**

LvjUSD alienta a todos los atletas a participar tanto como lo permita su horario y alentamos a los atletas a jugar en tantos equipos de la escuela secundaria como puedan/quieran. Nuestros entrenadores están dispuestos a reunirse con atletas que estén interesados en jugar dos o tres deportes y ayudarán a un atleta a planificar su tiempo de manera efectiva para que pueda maximizar su experiencia atlética en la escuela secundaria.

Un estudiante debe completar su deporte actual antes de intentar otro deporte a menos que se hagan arreglos con el entrenador actual. Los atletas que se prueban tarde debido a que terminaron otra temporada deportiva en la escuela secundaria también deben recibir una oportunidad justa de probar, al menos 3 días.

### **REUNIONES DE PADRES Y ESTUDIANTES**

Los entrenadores pueden celebrar una reunión de jugadores de "pretemporada" con todos los posibles jugadores. Los artículos que pueden estar cubiertos incluyen; elegibilidad, expectativas, campos abiertos/gimnasios y procedimientos de autorización atlética. Los entrenadores también llevarán a cabo una reunión con los padres dentro de las primeras tres semanas de la temporada para discutir las expectativas del equipo.

### **PRÁCTICAS**

Solo los estudiantes de secundaria AUTORIZADOS pueden practicar con equipos de secundaria. Los estudiantes de la escuela intermedia no pueden practicar con los equipos de la escuela secundaria. La duración de la práctica puede variar entre 2-3 horas. Las prácticas el día antes de los exámenes finales de la escuela secundaria deben limitarse a 1 hora y media.

### **ATLETAS LESIONADOS QUE REGRESAN AL JUEGO**

Si un atleta está bajo el cuidado de un médico, debe tener la documentación de autorización de un médico para regresar a la práctica o competencia. También se debe proporcionar una copia del documento de autorización al Director Atlético o Entrenador Atlético.

### **ASISTENCIA ESCOLAR**

Un atleta debe estar en la escuela un mínimo del 50% de su día escolar programado para poder participar en un juego o práctica que se lleve a cabo ese día. Se debe presentar una admisión legal si el atleta falta a alguna parte de la escuela en un día de juego o práctica para ser considerado para participar.

### **EQUIPOS DE CLUB**

La participación en un equipo no patrocinado por la escuela, como la liga de la ciudad/Equipo del club, hará que el atleta no sea elegible para un equipo escolar de ese mismo deporte si la participación es durante la temporada.

[CIF Bylaw 500](#)

[CIF Bylaw 600](#)

## **CONDUCTA DEL ESTUDIANTE**

[La Política 6145 de la Junta](#) establece explícitamente que “la participación en actividades extracurriculares es un privilegio”. En consecuencia, se espera que los estudiantes que participan en actividades extracurriculares mantengan un estándar de rendimiento académico y comportamiento más alto que el del resto de los estudiantes, y los estudiantes deportistas y sus padres o tutores deben ser conscientes de que cualquier violación de esta política y regulación puede dar lugar a medidas disciplinarias.

Se espera que los estudiantes atletas sigan todas las reglas y políticas del distrito y la escuela. Cualquier violación de esas reglas y políticas puede resultar en una acción disciplinaria. Consulte el manual del estudiante de su escuela para obtener más información sobre las reglas y expectativas de la escuela.

El uso de la tecnología, incluidas las redes sociales, que se muestre públicamente o directamente a otros estudiantes/personal será positivo y representará al Distrito, la escuela, los entrenadores, los funcionarios y otros estudiantes de una manera respetuosa que refleje los valores de su equipo. El acoso cibernético o mensajes/publicaciones inapropiados pueden estar sujetos a medidas disciplinarias.

Cualquier conducta antideportiva que infrinja las reglas de CIF/NCS puede estar sujeta a medidas disciplinarias, incluida la expulsión del equipo. Cualquier inquietud relacionada con la conducta o el comportamiento de los estudiantes debe abordarse con el entrenador como primer paso.

[BP 6145 Actividades extracurriculares y cocurriculares](#)

[AR 6145 Actividades extracurriculares y cocurriculares](#)

## **PÚBLICO**

Los espectadores promoverán activamente el espíritu deportivo al mostrar respeto, cortesía y apoyo a todos los jugadores, entrenadores, oficiales y otros espectadores durante cada juego, práctica o evento deportivo. Se espera que todos los espectadores se abstengan de participar en cualquier forma de conducta antideportiva, incluidos abucheos, burlas o uso de lenguaje profano o gestos hacia cualquier oficial, entrenador, jugador o padre. Si se violan estos estándares, un funcionario de la escuela puede tomar las medidas apropiadas, lo que puede implicar mi retiro del juego. [CIF Promote Sportsmanship](#).

## **TRANSPORTE A/DE CONCURSOS**

### **Autobuses**

El transporte en autobús puede ser financiado por el distrito para concursos de más de 50 millas con al menos una semana de anticipación. Si un equipo opta por pagar un autobús para una competencia atlética de menos de 50 millas, el entrenador se comunicará con el Director Atlético para su aprobación.

### **Compartir coche/Conducir**



Los conductores de atletas deben completar el sistema de registro de voluntarios en línea de LVJUSD, [Raptor](#). Este proceso incluye [el formulario de Uso de Vehículo Privado](#) para el Transporte de Estudiantes, una copia de su licencia de conducir, una copia de la póliza de seguro vigente del conductor y la toma de huellas dactilares. Este proceso debe completarse en su totalidad ANTES de conducir para un evento (nota: los resultados de las huellas dactilares pueden demorar varias semanas, planifique en consecuencia). A los conductores no se les pagará por su tiempo ni se les reembolsará por su millaje.

## **TÍTULO IX**

[Title IX](#), tal como lo describe el Departamento de Educación de California, es una ley federal que se aprobó en 1972 para garantizar que los estudiantes y empleados masculinos y femeninos en entornos educativos reciban un trato equitativo y justo. Protege contra la discriminación basada en el sexo (incluido el acoso sexual). Además, el Título IX protege a los estudiantes transgénero ya los estudiantes que no se ajustan a los estereotipos de género. La ley estatal también prohíbe la discriminación basada en género (sexo), expresión de género, identidad de género y orientación sexual. El preámbulo del Título IX de las Enmiendas Educativas de 1972 establece que:

“Ninguna persona en los Estados Unidos, por motivos de sexo, será excluida de la participación, se le negarán los beneficios o será objeto de discriminación en virtud de cualquier programa educativo o actividad que reciba asistencia financiera federal”.

## **VESTIDORES**

Los estudiantes deben ser supervisados por un entrenador o entrenador asistente en los vestuarios. Los atletas pueden guardar el equipo deportivo necesario en casilleros cerrados únicamente durante la temporada de su deporte. El almacenamiento fuera de temporada no está disponible. Los estudiantes siempre deben guardar sus pertenencias en un casillero cerrado con llave y no deben traer objetos de valor al vestuario. La escuela no es responsable por los artículos que no se guardan en un casillero cerrado con llave.

Se espera que los atletas usen los vestuarios de manera apropiada para cambiarse, manteniendo un comportamiento y un lenguaje positivos. No se pueden tomar fotos o videos dentro de un vestuario. Las violaciones resultarán en disciplina de la escuela/equipo.

## **NOVATADA**

Las novatadas de cualquier forma no serán toleradas y violan el [Reglamento Administrativo 6145.5](#) y [CA Ed. Código 32050](#). Las novatadas se definen como cualquier actividad humillante o peligrosa que se espera que un estudiante pertenezca a un grupo, independientemente de su voluntad de participar. Las novatadas incluyen cualquier actividad que distinga a un miembro de un equipo del resto.

Según AR 6145.5, “[n]ingún estudiante debe conspirar para involucrarse en novatadas, participar en novatadas o cometer cualquier acto que cause o pueda causar peligro físico, daño físico o degradación personal o desgracia que resulte en daño físico o mental a

cualquier compañero de estudios. Las personas que violen esta regulación estarán sujetas a la disciplina del distrito y sanciones especificadas en la ley. (Código de Educación 32051)

## **SALUD MENTAL DEL ESTUDIANTE**

La salud y la seguridad de los estudiantes de LVJUSD es una prioridad principal. Escuchar a los estudiantes y prestar atención a los signos de estrés y angustia y los roles importantes para un entrenador deportivo y para los padres. Aquí hay algunos recursos para apoyar a nuestros entrenadores, padres y atletas.

[CIF Student Health and Wellness](#)

[Mental Health Toolkit for student-athletes](#)

[Anxiety Handout](#)

[Depression Handout](#)

[Suicide Risk Handout](#)

## **CALOR y AQI**

El calor puede tener efectos dramáticos en los estudiantes atletas y en el rendimiento deportivo. Durante épocas de calor extremo, es importante conocer el riesgo de impactos de calor de la comunidad. LVJUSD sigue la guía del Departamento de Salud Pública de California y utiliza la herramienta de pronóstico HeatRisk del Servicio Meteorológico Nacional (NWS) para evaluar los impactos del calor extremo.

[CDPH Heat Guidance](#)

[NWS HeatRisk Forecast tool](#)

Índice de calidad del aire (ICA)

Las escuelas miembros de NCS han implementado una regla de índice de calidad del aire, Estatuto 1003H. Los estatutos dicen:

[An air quality index](#) de menos de 151 deben estar registrados para todos los eventos atléticos al aire libre de la escuela secundaria organizados por las escuelas miembros de NCS durante los eventos de campeonato de pretemporada, liga y sección. Las escuelas miembros de NCS no pueden organizar concursos al aire libre cuando el AQI es igual o superior a 151.

### **¿Qué es la enfermedad por calor?**

El ejercicio produce calor dentro del cuerpo y puede aumentar la temperatura corporal de un atleta. Agregue a esto un día cálido o húmedo y cualquier barrera para la pérdida de calor, como acolchado y equipo, y la temperatura del individuo puede llegar a ser peligrosamente alta. Si no se trata, la elevación de la temperatura corporal central puede hacer que los sistemas de órganos del cuerpo se apaguen.

[CIF Heat Illness Guidance](#)

### **Las enfermedades relacionadas con el calor se pueden prevenir**

Hay varias maneras de prevenir que ocurran las enfermedades causadas por el calor:

## **Hidratación adecuada**

- El atleta debe llegar bien hidratado a las prácticas, juegos y entre sesiones de ejercicio para reducir el riesgo de deshidratación.
- El agua debe ser de libre acceso y los descansos para tomar agua deben darse a la sombra, si están disponibles, al menos cada 15-20 minutos y deben ser lo suficientemente largos para permitir que los atletas ingieren volúmenes adecuados de líquido.
- El equipo innecesario debe retirarse durante los descansos.

## **Aclimatación Gradual**

- La intensidad y la duración del ejercicio deben aumentar gradualmente durante un período de 7 a 14 días para que los atletas tengan tiempo de desarrollar niveles de condición física y acostumbrarse a practicar en el calor.
- El equipo de protección debe introducirse por fases.

## **Medidas Adicionales de Prevención**

- Proporcionar cobertura médica adecuada durante el ejercicio.
- Fomentar el mantenimiento de registros del estado de hidratación. Los atletas pueden pesarse antes y después de la práctica, idealmente en ropa interior seca para verificar el estado de hidratación. La cantidad de líquido perdido debe reponerse en la siguiente sesión de actividad. Un atleta debe beber aproximadamente 16 onzas de líquido por cada kilogramo de líquido perdido (1 kg = 2,2 lb).
- Coma una dieta bien balanceada que ayude a reemplazar los electrolitos perdidos y evite las bebidas que contienen estimulantes como la efedrina o altas dosis de cafeína.
- Alterar los planes de práctica en condiciones ambientales extremas. Lo ideal es que los entrenadores estén al tanto de la temperatura del globo web, que mide no solo la temperatura y la humedad ("el índice de calor"), sino también la velocidad del viento, el ángulo del sol y la nubosidad. El WBGT es la medida más precisa del estrés por calor ambiental. Por ejemplo, cuanto mayor sea la temperatura y la humedad, con viento y nubosidad mínimos, y con el sol directamente sobre la cabeza a las 12 del mediodía, mayor será el WBGT y más difícil será que el cuerpo se enfríe. Conocer el WBGT usando un dispositivo o una estimación (vaya a "Monitoreo de la temperatura del globo de bulbo húmedo" a continuación) guiará las precauciones para la actividad atlética. Los atletas con factores de riesgo de enfermedades por calor deben ser supervisados de cerca durante las actividades extenuantes, especialmente en condiciones de calor y/o humedad.

## **Identificación y Tratamiento de Enfermedades por Calor**

### **HEAT EXHAUSTION:**

Incapacidad para continuar con el ejercicio debido a los síntomas inducidos por el calor.

Ocurre con una temperatura corporal central elevada entre 97 y 104 grados Fahrenheit.

Síntomas de advertencia:

- Mareos, aturdimiento, debilidad

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Diarrea, urgencia de defecar
- palidez, escalofríos
- Abundante sudoración
- Piel fría y húmeda
- Hiperventilación
- Disminución de la producción de orina

**Tratamiento:** Suspender el ejercicio, trasladar al jugador a un lugar fresco, quitar el exceso de ropa, administrar líquidos si está consciente, CUERPO FRESCO: ventiladores, agua fría, toallas heladas o bolsas de hielo. El reemplazo de líquidos debe ocurrir tan pronto como sea posible. El Sistema Médico de Emergencia (EMS) debe activarse si la recuperación no es rápida. En caso de duda, LLAME AL 911. Los atletas con agotamiento por calor deben ser evaluados por un médico lo antes posible en todos los casos.

### **Golpe de Calor**

Disfunción o bloqueo de los sistemas corporales debido a una temperatura corporal elevada que no se puede controlar. Esto ocurre con una temperatura central del cuerpo superior a 107 grados Fahrenheit.

Síntomas de advertencia:

- Mareo
- Somnolencia, pérdida del conocimiento
- convulsiones
- Asombro, desorientación
- Cambios conductuales/cognitivos (confusión, irritabilidad, agresividad, histeria, inestabilidad emocional)
- Debilidad
- Piel caliente y húmeda o seca
- Latidos rápidos del corazón, presión arterial baja
- Hiperventilación
- Vómitos, diarrea

**Esta es una emergencia médica. La muerte puede resultar si no se trata apropiada y rápidamente.**

**Tratamiento:** detenga el ejercicio, llame al 911, retíralo del calor, quítese la ropa, sumerja al atleta en agua fría para un enfriamiento agresivo y rápido (si la inmersión no es posible, enfríe al atleta como se describe para el agotamiento por calor), controle los signos vitales hasta que lleguen los paramédicos.

### **¿Qué es una conmoción cerebral?**

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral que:

- Se produce por un golpe en la cabeza o el cuerpo.
- Por contacto con otro jugador, golpear una superficie dura como el suelo, el hielo o el piso, o ser golpeado por un equipo como un bate, un palo de lacrosse o una pelota de hockey sobre césped.
- Puede cambiar la forma en que su cerebro funciona normalmente.

- Puede variar de leve a grave.
- Se presenta de manera diferente para cada atleta.
- Puede ocurrir durante la práctica o competencia en CUALQUIER deporte.
- Puede ocurrir incluso si no pierde el conocimiento.

### CIF Bylaw 503H

Un estudiante atleta del que se sospeche que ha sufrido una conmoción cerebral o una lesión en la cabeza en una práctica o juego será retirado de la competencia en ese momento por el resto del día. Un estudiante-atleta que ha sido retirado del juego no puede volver a jugar hasta que el atleta sea evaluado por un proveedor de atención médica con licencia capacitado en la evaluación y el manejo de conmociones cerebrales y reciba una autorización por escrito para volver a jugar de ese proveedor de atención médica.

### **¿Cuáles son los síntomas de una conmoción cerebral?**

No puede ver una conmoción cerebral, pero es posible que note algunos de los síntomas de inmediato. Otros síntomas pueden aparecer horas o días después de la lesión. Los síntomas de conmoción cerebral incluyen:

- Amnesia.
- Confusión.
- Dolor de cabeza.
- Pérdida de consciencia.
- Problemas de equilibrio o mareos.
- Visión doble o borrosa.
- Sensibilidad a la luz o al ruido.
- Náuseas (sensación de que podría vomitar).
- "No me siento bien".
- Sentirse lento, confuso o aturdido.
- Sentirse inusualmente irritable.
- Problemas de concentración o de memoria (olvidar jugadas, hechos, horarios de reuniones).
- Tiempo de reacción lento.

El ejercicio o las actividades que implican mucha concentración, como estudiar, trabajar en la computadora o jugar videojuegos, pueden hacer que los síntomas de conmoción cerebral (como dolor de cabeza o cansancio) reaparezcan o empeoren.

### **¿Qué puede pasar si sigo jugando a un estudiante con una conmoción cerebral o vuelve pronto?**

Los atletas con signos y síntomas de conmoción cerebral deben retirarse del juego de inmediato ([Estatuto de CIF 503H](#)). Seguir jugando con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al atleta joven especialmente vulnerable a lesiones mayores. Existe un mayor riesgo de daño significativo por una conmoción cerebral durante un período de tiempo después de que ocurra la conmoción cerebral, particularmente si el atleta sufre otra conmoción cerebral antes de recuperarse por completo de la primera. Esto puede conducir a una recuperación prolongada, o incluso a una inflamación cerebral severa (síndrome del segundo impacto) con consecuencias devastadoras e incluso fatales. Es bien sabido que los atletas adolescentes o adolescentes a menudo informan que los síntomas de lesiones y

conmociones cerebrales no son diferentes. Es su deber como entrenador anteponer la salud y la seguridad de sus estudiantes-atletas a la victoria.

**Qué debe hacer un entrenador** si cree que un jugador ha sufrido una [conmoción cerebral](#). Cualquier atleta incluso sospechoso de sufrir una conmoción cerebral debe ser retirado del juego o práctica inmediatamente. Ningún atleta puede volver a la actividad después de una aparente lesión en la cabeza o conmoción cerebral, independientemente de cuán leve parezca o cuán rápido desaparezcan los síntomas, sin una autorización médica por escrito.

**Es mejor perderse un partido que toda la temporada. En caso de duda, consulte.**