PASSAIC PUBLIC SCHOOLS

Pablo Muñoz
Superintendent of Schools

Kimberly Kenny
Director of Athletics

Estimado Padre/Guardián,

Debido a las regulaciones estatales, los estudiantes interesados en participar en atletismo, banda, porrista, ROTC y el programa de fuerza y acondicionamiento son instruidos para obtener un Examen Anual de Pre-Participación Atlética del Departamento de Educación de Nueva Jersey. El examen es válido durante 365 días y para mantener la elegibilidad para participar un nuevo formulario debe completarse anualmente dentro de ese plazo. Los formularios están disponibles para su recogida en Passaic High School y también están disponibles a través del sitio web de la escuela: http://passaicschools.org/division-of-athletics/sports-physical-packets/

Cada paquete físico debe contener lo siguiente:

1. **Formulario de Historia** - (a completar por padre/tutor y estudiante)

2. **Formulario para Necesidades Especiales** - (para ser completado por el padre / tutor y estudiante) – Debe ser llenado y firmado incluso si cada respuesta es NO.

3. **Formulario de Examen Físico** - (para ser completado por el médico) - El médico debe completar esta página, verificar el nivel de participación permitido, firmar y fechar el físico.

4. **Formulario de autorización** - (para ser completado por el médico) - El médico debe comprobar el nivel de participación permitido, estampar y firmar tanto el formulario de autorización Y la línea titulada "Módulo de Desarrollo Profesional de Evaluación Cardíaca". Se requieren dos firmas en esta página. Según la Ley de Seguridad Escolar Estudiante-Atleta del Departamento de Educación de NJ,

P.L. 2013 todos los médicos que examinan deben haber completado el Módulo de Desarrollo Profesional de Evaluación Cardíaca para ser elegibles para firmar el físico de su hijo.

5. **Consentimiento y liberación - (a completar por el padre/tutor y el estudiante)**
   - **Reconocimiento de conmoción cerebral**
   - **Política de pruebas de esteroides**
   - **Formas de muerte súbita cardíaca**
   - **Firma de drogas opioides y hoja informativa**
   - **Para ver el vídeo de opioides**

6. **Formulario de consentimiento de la prueba de impacto-** (para ser completado por el padre / tutor y estudiante)

7. **Hoja de Información de Esteroides** - Esta página debe ser retenida por el padre / tutor.

8. **Folleto de muerte súbita cardíaca** - Esta página debe ser retenida por el padre/tutor.

9. **Hoja de Información sobre Lesiones Oculares-** Esta página debe ser retenida por el padre/tutor.

10. **Hoja de Información de Medicamentos Opioides-** Esta página debe ser retenida por el padre/tutor.

Tenga en cuenta que si los formularios no se completan por completo, se retendrá a su hijo de participar hasta que se completen los formularios. Devuelva el paquete físico completado firmado a la Sala de Entrenamiento Atlético o a la Oficina de Enfermeras de la Escuela Secundaria Passaic. Si tiene alguna pregunta, utilice la información de contacto que se proporciona a continuación.

Por favor, siga las fechas límite de envío físico para cada temporada deportiva. Si no lo hace, puede resultar en la descalificación de la participación. También tenga en cuenta que hay un período de revisión para todos los exámenes físicos enviados que puede ser de hasta 7 días a partir de la fecha de envío. Nota: No se aceptarán páginas por fax.

Gracias por su cooperación

Division of Athletics

Phone: 973.470.5228 | Fax: 973.860.0849 | 101 Passaic Avenue, Passaic, NJ 07055 | kkenny@passaicschools.org

EVALUACIÓN FÍSICA – PRE-PARTICIPACIÓN

FORMULARIO DE HISTORIAL MÉDICO

(Nota: Este formulario debe ser rellenado por el paciente y padre/madre antes de ver al doctor. El doctor debe mantener este formulario en el expediente)

Fecha del examen _____

Nombre _____ Fecha de nacimiento _____

Sexo _____ Edad _____ Grado _____ Escuela _____ Deporte(s) _____

Medicamentos y Alergias: Por favor, indica todos los medicamentos con y sin receta médica y suplementos (herbales y nutricionales) que estás tomando actualmente

_____

_____

_____

Tienes alergias ☐ Sí ☐ No Si la respuesta es sí, por favor identifica abajo la alergia especifica.
☐ Medicamentos ☐ Polen ☐ Comida ☐ Picaduras de insecto

Explica abajo las preguntas respondidas con un "sí". Pon un círculo alrededor de las preguntas cuyas respuestas desconoces.

PREGUNTAS GENERALES	Sí	No
1. ¿Alguna vez un doctor te ha prohibido o limitado tu participación en deportes por alguna razón?		
2. ¿Tienes actualmente alguna condición médica? Si es así, por favor identifícala abajo: ☐ Asma ☐ Anemia ☐ Diabetes ☐ Infecciones Otro: _____		
3. ¿Has sido ingresado alguna vez en el hospital?		
4. ¿Has tenido cirugía alguna vez?		
PREGUNTAS SOBRE LA SALUD DE TU CORAZÓN	**Sí**	**No**
5. ¿Te has desmayado alguna vez o casi te has desmayado DURANTE o DESPUÉS de hacer ejercicio?		
6. ¿Has tenido alguna vez molestias, dolor o presión en el pecho cuando haces ejercicio?		
7. ¿Alguna vez has sentido que tu corazón se acelera o tiene latidos irregulares cuando haces ejercicio?		
8. ¿Te ha dicho alguna vez un doctor que tienes un problema de corazón? Si es así, marca el que sea pertinente ☐ Presión alta ☐ Un soplo en el corazón ☐ Nivel alto de colesterol ☐ Una infección en el corazón ☐ Enfermedad de Kawasaki ☐ Otro:		
9. ¿Alguna vez un doctor te ha pedido que te hagas pruebas de corazón? (Por ejemplo, ECG/EKG, ecocardiograma)		
10. ¿Te sientes mareado o te falta el aire más de lo esperado cuando haces ejercicio?		
11. ¿Has tenido alguna vez una convulsión inexplicable?		
12. ¿Te cansas más o te falta el aire con más rapidez que a tus amigos cuando haces ejercicio?		

PREGUNTAS SOBRE LA SALUD DEL CORAZÓN DE TU FAMILIA	Sí	No
13. ¿Has tenido algún familiar que ha fallecido a causa de problemas de corazón o que haya fallecido de forma inexplicable o inesperada antes de la edad de 50 años (incluyendo ahogo, accidente de tráfico inesperado, o síndrome de muerte súbita infantil)?		
14. ¿Sufre alguien en tu familia de cardiomiopatía hipertrófica, síndrome Marfan, cardiomiopatía arritmogénica ventricular derecha, síndrome de QT corto, síndrome de Brugada, o taquicardia ventricular polimórfica catecolaminérgica?		
15. ¿Alguien en tu familia tiene problemas de corazón, un marcapasos o un desfibrilador implantado en sucorazón?		
16. ¿Ha sufrido alguien en tu familia un desmayo inexplicable, convulsiones inexplicables, o casi se ha ahogado?		
PREGUNTAS SOBRE HUESOS Y ARTICULACIONES	**Sí**	**No**
17. ¿Alguna vez has perdido un entrenamiento o partido porque te habías lesionado un hueso, músculo, ligamento o tendón?		
18. ¿Te has roto o fracturado alguna vez un hueso o dislocado una articulación?		
19. ¿Has sufrido alguna vez una lesión que haya requerido radiografías, resonancia (MRI) tomografía, inyecciones, terapia, un soporte ortopédico/tablilla, un yeso, o muletas?		
20. ¿Has sufrido alguna vez una fractura por estrés?		
21. ¿Te han dicho alguna vez que tienes o has tenido una radiografía para diagnosticar inestabilidad del cuello o inestabilidad atlantoaxial? (Síndrome de Down o enanismo)		
22. ¿Usas regularmente una tabilla/soporte ortopédico, ortesis, u otro dispositivo de asistencia?		
23. ¿Tienes una lesión en un hueso, músculo o articulación que te esté molestando?		
24. ¿Algunas de tus articulaciones se vuelven dolorosas, inflamadas, se sienten calientes, o se ven enrojecidas?		
25. ¿Tienes historial de artritis juvenil o enfermedad del tejido conectivo?		

(Por favor, continúe)

PREGUNTAS MÉDICAS	Sí	No
26. ¿Toses, tienes silbidos o dificultad para respirar durante o después de hacer ejercicio?		
27. ¿Has usado alguna vez un inhalador o has tomado medicamento para el asma?		
28. ¿Hay alguien en tu familia que tenga asma?		
29. ¿Naciste sin o te falta un riñón, un ojo, un testículo (varones), el bazo, o algún otro órgano?		
30. ¿Tienes dolor en la ingle o una protuberancia o hernia dolorosa en el área de la ingle?		
31. ¿Has tenido mononucleosis (mono) infecciosa en el último mes?		
32. ¿Tienes algún sarpullido, llagas, u otros problemas en la piel?		
33. ¿Has tenido herpes o infección de SARM en la piel?		
34. ¿Has sufrido alguna vez una lesión o contusión en la cabeza?		
35. ¿Has sufrido alguna vez un golpe en la cabeza que te haya producido una confusión, dolor de cabeza prolongado, o problemas de memoria?		
36. ¿Tienes un historial de un trastorno de convulsiones?		
37. ¿Tienes dolores de cabeza cuando haces ejercicio?		
38. ¿Has tenido entumecimiento, hormigueo, o debilidad en los brazos o piernas después de haber sufrido un golpe o haberte caído?		
39. ¿Has sido alguna vez incapaz de mover los brazos o las piernas después de haber sufrido un golpe o haberte caído?		
40. ¿Te has enfermado alguna vez al hacer ejercicio cuando hace calor?		
41. ¿Tienes calambres frecuentes en los músculos cuando haces ejercicio?		
42. ¿Tienes tú o alguien en tu familia el rasgo depranocítico o la enfermedad drepanocítica?		
43. ¿Has tenido algún problema con los ojos o la vista?		
44. ¿Has sufrido alguna lesión o daño en los ojos?		
45. ¿Usas lentes o lentes de contacto?		
46. ¿Usas protección para los ojos, tal como lentes protectoras o un escudo facial?		
47. ¿Te preocupa tu peso?		
48. ¿Estás intentando aumentar o perder de peso o alguien te ha recomendado que lo hagas?		
49. ¿Estás siguiendo alguna dieta especial o evitas ciertos tipos de comida?		
50. ¿Has tenido alguna vez un trastorno alimenticio?		
51. ¿Tienes alguna preocupación de la que quieras hablar con el doctor?		

SÓLO PARA MUJERES	Sí	No
52. ¿Has tenido alguna vez el período menstrual?		
53. ¿Qué edad tenías cuando tuviste tu primer período menstrual?		
54. ¿Cuántos períodos has tenido en los últimos 12 meses?		

Explica aquí las preguntas a las que respondiste con un "sí"

Yo por la presente declaro que, según mi más leal saber y entender, mis respuestas a las preguntas anteriores están completas y son correctas.

Firma del atleta _____

Firma del padre/madre/tutor legal _____

Fecha _____

©2010 American Academy of Family Physicians, American Academy of Pediatrics, American College of Sports Medicine, American Medical Society for Sports Medicine, American Orthopaedic Society for Sports Medicine, and American Osteopathic Academy of Sports Medicine. Permission is granted to reprint for noncommercial, educational purposes with acknowledgment.

New Jersey Department of Education 2014; Pursuant to P.L.2013, c.71

NOTE: The preparticiaption physical examination must be conducted by a health care provider who 1) is a licensed physician, advanced practice nurse, or physician assistant; and 2) completed the Student-Athlete Cardiac Assessment Professional Development Module.

PREPARTICIPATION PHYSICAL EVALUATION

PHYSICAL EXAMINATION FORM

Name _____ Date of birth _____

PHYSICIAN REMINDERS

1. Consider additional questions on more sensitive issues
   - Do you feel stressed out or under a lot of pressure?
   - Do you ever feel sad, hopeless, depressed, or anxious?
   - Do you feel safe at your home or residence?
   - Have you ever tried cigarettes, chewing tobacco, snuff, or dip?
   - During the past 30 days, did you use chewing tobacco, snuff, or dip?
   - Do you drink alcohol or use any other drugs?
   - Have you ever taken anabolic steroids or used any other performance supplement?
   - Have you ever taken any supplements to help you gain or lose weight or improve your performance?
   - Do you wear a seat belt, use a helmet, and use condoms?
2. Consider reviewing questions on cardiovascular symptoms (questions 5–14).

EXAMINATION		
Height _____ Weight _____ ☐ Male ☐ Female		
BP ____/____ (____/____) Pulse _____ Vision R 20/_____ L 20/_____ Corrected ☐ Y ☐ N		
MEDICAL	**NORMAL**	**ABNORMAL FINDINGS**
Appearance • Marfan stigmata (kyphoscoliosis, high-arched palate, pectus excavatum, arachnodactyly, arm span > height, hyperlaxity, myopia, MVP, aortic insufficiency)		
Eyes/ears/nose/throat • Pupils equal • Hearing		
Lymph nodes		
Heart[a] • Murmurs (auscultation standing, supine, +/- Valsalva) • Location of point of maximal impulse (PMI)		
Pulses • Simultaneous femoral and radial pulses		
Lungs		
Abdomen		
Genitourinary (males only)[b]		
Skin • HSV, lesions suggestive of MRSA, tinea corporis		
Neurologic[c]		
MUSCULOSKELETAL		
Neck		
Back		
Shoulder/arm		
Elbow/forearm		
Wrist/hand/fingers		
Hip/thigh		
Knee		
Leg/ankle		
Foot/toes		
Functional • Duck-walk, single leg hop		

[a]Consider ECG, echocardiogram, and referral to cardiology for abnormal cardiac history or exam.
[b]Consider GU exam in private setting. Having third party present is recommended.
[c]Consider cognitive evaluation or baseline neuropsychiatric testing if a history of significant concussion.

☐ Cleared for all sports without restriction

☐ Cleared for all sports without restriction with recommendations for further evaluation or treatment for _____

☐ Not cleared

- ☐ Pending further evaluation
- ☐ For any sports
- ☐ For certain sports _____

Reason _____

Recommendations _____

I have examined the above-named student and completed the preparticipation physical evaluation. The athlete does not present apparent clinical contraindications to practice and participate in the sport(s) as outlined above. A copy of the physical exam is on record in my office and can be made available to the school at the request of the parents. If conditions arise after the athlete has been cleared for participation, a physician may rescind the clearance until the problem is resolved and the potential consequences are completely explained to the athlete (and parents/guardians).

Name of physician, advanced practice nurse (APN), physician assistant (PA) (print/type) _____ Date of exam _____

Address _____ Phone _____

Signature of physician, APN, PA _____

©2010 American Academy of Family Physicians, American Academy of Pediatrics, American College of Sports Medicine, American Medical Society for Sports Medicine, American Orthopaedic Society for Sports Medicine, and American Osteopathic Academy of Sports Medicine. Permission is granted to reprint for noncommercial, educational purposes with acknowledgment.

New Jersey Department of Education 2014; Pursuant to P.L.2013, c.71

PREPARTICIPATION PHYSICAL EVALUATION
CLEARANCE FORM

Name _____ Sex ☐ M ☐ F Age _____ Date of birth _____

☐ Cleared for all sports without restriction

☐ Cleared for all sports without restriction with recommendations for further evaluation or treatment for _____

☐ Not cleared

- ☐ Pending further evaluation
- ☐ For any sports
- ☐ For certain sports _____

Reason _____

Recommendations _____

EMERGENCY INFORMATION

Allergies _____

Other information _____

NCP OFFICE STAMP

SCHOOL PHYSICIAN:

Reviewed on _____ (Date)

Approved _____ Not Approved _____

Signature: _____

I have examined the above-named student and completed the preparticipation physical evaluation. The athlete does not present apparent clinical contraindications to practice and participate in the sport(s) as outlined above. A copy of the physical exam is on record in my office and can be made available to the school at the request of the parents. If conditions arise after the athlete has been cleared for participation, the physician may rescind the clearance until the problem is resolved and the potential consequences are completely explained to the athlete (and parents/guardians).

Name of physician, advanced practice nurse (APN), physician assistant (PA) _____ Date _____

Address _____ Phone _____

Signature of physician, APN, PA _____

Completed Cardiac Assessment Professional Development Module

Date _____ Signature _____

©2010 American Academy of Family Physicians, American Academy of Pediatrics, American College of Sports Medicine, American Medical Society for Sports Medicine, American Orthopaedic Society for Sports Medicine, and American Osteopathic Academy of Sports Medicine. Permission is granted to reprint for noncommercial, educational purposes with acknowledgment.
New Jersey Department of Education 2014; Pursuant to P.L.2013, c.71

MEDICINA DEPORTIVA DE LA ESCUELA SECUNDARIA PASSAIC

INFORMACIÓN ACTUALIZADA DEL ATLETA

(TODAS LAS LÍNEAS DEBEN RELLENARSE COMPLETAMENTE)

Nombre: _____Date: _____Birthdate: _____Grade (Por favor, Círculo):6o 7o 8o 10o 11o 12o

Domicilio: Mejor teléfono de contacto: _____

Nombre del médico de atención primaria: Teléfono del médico:_____

En caso de contacto de emergencia

Nombre: Relación: Mejor teléfono de contacto: _____

2Nd Relación con el nombre de contacto: Mejor teléfono de contacto: _____

En caso de emergencia, Hospital de Elección: _____

Información del seguro

(POR FAVOR ADJUNTE UNA COPIA DE SU TARJETA DE SEGURO)

O

(SI NO TIENE SEGURO, TODAVÍA SE LE REQUIERE INDICAR NINGUNO EN LA LÍNEA DE LA COMPAÑÍA DE SEGUROS Y FIRMAR EN LA PARTE INFERIOR DE LA PÁGINA

Compañía de Seguros: Teléfono de la Compañía de Seguros: Póliza de _____Group de La Compañía de Seguros ._____

Procedimiento de Seguro de Accidentes Escolares

(1) La Junta de Educación de Passaic ha comprado un plan de seguro solo para accidentes que proporciona beneficios por encima de los gastos no pagados o son pagaderos por otro seguro válido o cobrable.

(2) Junto con la factura detallada, incluya una copia del estado de explicación de los beneficios de su compañía de seguros principal. Si otro seguro niega la totalidad o una parte de los beneficios, necesitaremos una copia de la denegación que muestre la razón por la cual se negaron los gastos.

(3) Si el estudiante no está cubierto por ningún otro seguro de cobre a través del empleo de los padres o tutores del estudiante, requerimos una carta del empleador para verificar que no existe otra cobertura. El estudiante también puede proporcionar una carta sobre el membrete de los empleadores para verificar que no existía cobertura en el momento en que se

Yo/nosotros el padre/tutor legal de _____ (nombre del atleta impreso), somos conscientes de que probar, practicar o jugar en cualquier deporte puede ser una actividad peligrosa que implica muchos riesgos o lesiones. Reconozco el hecho de que, hasta el máximo conocimiento, nuestro hijo no tiene ninguna condición física que les impida cualquier participación atlética. Entiendo que los peligros y riesgos incluyen, pero no se limitan a, muerte, lesiones graves de cabeza, cuello y columna vertebral, parálisis, lesiones o deterioro del sistema musculoesquelético, u otros aspectos del cuerpo, salud general y bienestar.

Debido a los peligros de participar en los deportes, reconocemos y discutiremos con nuestro niño la importancia de seguir las instrucciones del personal del departamento deportivo con respecto a las técnicas de juego, entrenamiento, reglas del equipo deportivo/equipo, y obedecer dichas reglas. Yo/ nos damos cuenta y discutiremos con nuestro niño que todas las lesiones / enfermedades que se sufren durante los períodos de participación atlética oficial, organizada (incluyendo todas las prácticas programadas regularmente y competiciones) deben ser reportadas al entrenador deportivo, o entrenador.

Por la presente otorgamos permiso, en caso de una emergencia, para que nuestro hijo sea transportado, examinado y tratado en el centro médico u hospital local por un médico certificado. Se nos notificará inmediatamente de tales circunstancias.

También autorizo al Entrenador Atlético del Distrito Escolar Passaic, que está bajo la dirección y orientación del Médico del Equipo de La Junta de Educación de Passaic, a entregar a nuestro niño cualquier medida preventiva por lesiones, primeros auxilios, tratamiento, rehabilitación, tratamiento de emergencia y telesalud y telemedicina que consideren razonable y necesaria para la salud y el bienestar de nuestro hijo.

TENGA EN CUENTA: EN TODAS Y CADA UNA DE LAS SITUACIONES DE LESIONES OCURRIDAS POR LA JUNTA DE EDUCACIÓN DE PASSAIC ESTUDIANTE ATHLETE, LA DECISIÓN FINAL SOBRE EL ESTADO DE JUEGO SERÁ DETERMINADA POR EL MÉDICO DEL EQUIPO PASSAIC. ****

Es con mi/nuestro consentimiento y aprobación que mi/nuestro hijo, _____, se le permita participar en Passaic BOE Athletics, incluyendo los viajes en equipo para el año escolar. Al firmar a continuación, estamos reconociendo la comprensión del contenido de la declaración anterior y estamos atestiguando que la información proporcionada por nosotros es exacta.

Firma del padre/tutor: _____ Date: _____

PASSAIC
PUBLIC SCHOOLS

Pablo Muñoz
Superintendent of Schools

Kimberly Kenny
Director of Athletics

Gestión de conmoción cerebral de impacto prueba permiso

Apreciados Padres o Guardianes:

Participación en deportes competitivos coloca al estudiante en una situación en la que puede producirse una conmoción cerebral. Sentimos que nuestros deportistas tienen todo el derecho a esperar que su seguridad y su salud se mantenga como la más alta de prioridades. Por esta razón, el departamento atlético de la Junta de Educación de Passaic utilizarán impacto, una base de pretemporada computarizado y programa de gestión de la conmoción cerebral para nuestros atletas. Somos uno de 200 + escuelas secundarias de Nueva Jersey que va a utilizar este software.

Está utilizando la base de pretemporada de impacto pruebas de software por la NFL, NCAA y muchos equipos de la NBA, MLB y MLS. Pruebas de referencia adivinar la conmoción cerebral las decisiones de gestión y return-to-play. El protocolo incluye una cubierta de prueba minuto 20: Memoria.Verbal compuesto, compuesto de velocidad del Motor de procesamiento Visual, memoria Visual compuesto, compuesto de tiempo de reacción y Control de los impulsos. Al finalizar la prueba, su hijo / partituras de hija se almacenarán durante 7 años. Este programa basado en la web es completamente confidencial y protegido con contraseña. En el desafortunado caso de una conmoción cerebral, se llevará a cabo un post-test. Los resultados de pruebas de la pre y post se dará a usted a tomar al médico que su hijo / hija tendrá que ver en el caso de recibir una conmoción cerebral. Estos datos permitirá a su médico para tomar una decisión más objetiva respecto a volver a jugar.

Al firmar abajo, entendemos el propósito de la gestión de conmoción cerebral de impacto

Nombre del estudiante (Letra de molde) _____

_____ _____
Firma del estudiante fecha

_____ _____
Firma de padres fecha

Division of Athletics
Phone: 973.470.5228 | Fax: 973.860.0849 | 101 Passaic Avenue, Passaic, NJ 07055 | kkenny@passaicschools.org

PASSAIC
PUBLIC SCHOOLS

Pablo Muñoz
Superintendent of Schools

Kimberly Kenny
Director of Athletics

Junta de Educación de Passaic
Atlético Departamento

Al firmar reconozco que he recibido y entiendo que es mi responsabilidad leer los siguientes paquetes de información sobre seguridad deportiva según el Departamento de Educación de New Jersey, la Asociación atlética Interescolástica de Nueva Jersey y la Junta de Passaic de educación:

- **Uso del opiáceo y uso incorrecto de la hoja informativa educativa, mantener a los estudiantes-atletas seguros**

Por favor, mantenga toda la información sheeTS proporcionado en este paquete como educativo RecursosS

Firma del estudiante-atleta	Imprimir estudiante-nombre de atleta	Fecha
Firma del padre/guardián	Imprimir el nombre del padre/guardián	Fecha

Division of Athletics
Phone: 973.470.5228 | Fax: 973.860.0849 | 101 Passaic Avenue, Passaic, NJ 07055 | kkenny@passaicschools.org

PASSAIC
PUBLIC SCHOOLS

Pablo Muñoz
Superintendent of Schools

Kimberly Kenny
Director of Athletics

Junta de Educación de Passaic
Atlético Departamento

Al firmar reconozco que he recibido y entiendo que es mi responsabilidad leer los siguientes paquetes de información sobre seguridad deportiva según el Departamento de Educación de New Jersey, la Asociación atlética Interescolástica de Nueva Jersey y la Junta de Passaic de educación:

- **Lesiones oculares relacionadas con el deporte: una hoja de datos educacional para los padres**

Por favor, mantenga toda la información sheeTS proporcionado en este paquete como educativo RecursosS

Firma del estudiante-atleta	Imprimir estudiante-nombre de atleta	Fecha
Firma del padre/guardián	Imprimir el nombre del padre/guardián	Fecha

Division of Athletics

Phone: 973.470.5228 | Fax: 973.860.0849 | 101 Passaic Avenue, Passaic, NJ 07055 | kkenny@passaicschools.org

PASSAIC
PUBLIC SCHOOLS

Pablo Muñoz
Superintendent of Schools

Kimberly Kenny
Director of Athletics

Junta de Educación de Passaic
Atlético Departamento

Al firmar reconozco que he recibido y entiendo que es mi responsabilidad leer los siguientes paquetes de información sobre seguridad deportiva según el Departamento de Educación de New Jersey, la Asociación atlética Interescolástica de Nueva Jersey y la Junta de Passaic de educación:

- **Hoja informativa sobre lesiones cerebrales y traumatismo craneal**

Por favor, mantenga toda la información sheeTS proporcionado en este paquete como educativo RecursosS

_____	_____	_____
Firma del estudiante-atleta	Imprimir estudiante-nombre de atleta	Fecha
_____	_____	_____
Firma del padre/guardián	Imprimir el nombre del padre/guardián	Fecha

PASSAIC
PUBLIC SCHOOLS

Pablo Muñoz
Superintendent of Schools

Kimberly Kenny
Director of Athletics

Junta de Educación de Passaic
Atlético Departamento

Al firmar reconozco que he recibido y entiendo que es mi responsabilidad leer los siguientes paquetes de información sobre seguridad deportiva según el Departamento de Educación de New Jersey, la Asociación atlética Interescolástica de Nueva Jersey y la Junta de Passaic de educación:

- **Muerte súbita cardiaca en los atletas jóvenes hoja de datos educativos**

Por favor, mantenga toda la información sheeTS proporcionado en este paquete como educativo RecursosS

Firma del estudiante-atleta	Imprimir estudiante-nombre de atleta	Fecha
Firma del padre/guardián	Imprimir el nombre del padre/guardián	Fecha

Division of Athletics
Phone: 973.470.5228 | Fax: 973.860.0849 | 101 Passaic Avenue, Passaic, NJ 07055 | kkenny@passaicschools.org

NJSIAA

1161 Route 130, P.O. Box 487, Robbinsville, NJ 08691 609-259-2776 609-259-3047-Fax

POLÍTICA DE PRUEBAS DE ESTEROIDES NJSIAA

CONSENTIMIENTO PARA PRUEBAS AL AZAR

72 Decreto expedido el 20 de diciembre de 2005, gobernador Richard Codey dirigió el Departamento de Educación de New Jersey a trabajar en conjunto con el New Jersey estado atlética de Interscholastic Asociación (NJSIAA) para desarrollar e implementar un programa de azar prueba para esteroides, de equipos y personas que califican para el Campeonato juegos.

Comenzando en el otoño, estación de deportes de 2006, cualquier estudiante atleta que posee,distribuye, ingiere o si no utiliza cualquiera de las sustancias prohibidas en la página adjunta, sin receta médica por un médico con licencia, como reconocido por la American Medical Association, para tratar una condición médica, viola la NJSIAA regla de deportividad y está sujeto a sanciones NJSIAA, incluyendo la inhabilitación de la competencia.

Los atletas pueden presentar suplementos y medicamentos para eje de deporte libre de drogas para recibir información sobre substancias prohibidas o cuestiones de seguridad. Los atletas o los padres pueden ingresar a la cuenta NJSIAA enwww.dfsaxis.com con la contraseña "njsports".

El NJSIAA a prueba ciertos individuos seleccionados al azar y los equipos que califican para un torneo del Campeonato del estado o competencia de Campeonato Estatal de sustancias prohibidas. Los resultados de todas las pruebas se considerará confidenciales y sólo se mencionará a los estudiantes, sus padres y su escuela. Ningún estudiante podrá participar en concurso de NJSIAA a menos que el estudiante y el padre/tutor consienten a pruebas al azar.

Al firmar abajo, consentimos a pruebas al azar según el esteroide NJSIAA prueba política. Entendemos que, si el estudiante o el equipo del estudiante califica para un torneo del Campeonato del estado o competencia de campeonato estatal, el estudiante puede someterse a pruebas para prohibir sustancias.

Firma del estudiante atleta	Escriba el nombre del alumno-deportista	Fecha
Firma del padre o tutor	Impresión de padres nombre	Fecha

Conmoción cerebral relacionadas con el deporte y hoja de lesiones de cabeza y formulario de reconocimiento de padres

Una conmoción cerebral es una lesión cerebral que puede ser causada por un golpe en la cabeza o el cuerpo que perturba el funcionamiento normal del cerebro. Conmociones cerebrales son un tipo de lesión de cerebro traumática (TBI), que puede variar de leve a severo y puede afectar la forma en que el cerebro funciona normalmente. Conmociones cerebrales pueden causar deterioro neuropsicológico significativo y sostenido que afectan a la resolución de problemas, planificación, memoria, atención, concentración y comportamiento.

Los centros de Control y prevención de enfermedades calcula que 300.000 conmociones cerebrales son sufridas durante el deporte a nivel nacional, y más de 62.000 concusiones son sostenidos cada año en deportes de contacto de la escuela secundaria. El síndrome del segundo impacto ocurre cuando una persona sostiene una segunda conmoción cerebral mientras sigue experimentando síntomas de una conmoción cerebral anterior. Puede conducir a un deterioro severo e incluso la muerte de la víctima.

Legislación (P.L. 2010, capítulo 94) firmada el 07 de diciembre de 2010, el mandato de medidas que deban adoptarse para garantizar la seguridad de K-12 deportistas participan en deportes interescolares en Nueva Jersey. Es imperativo que los atletas, entrenadores y padres o tutores son educados acerca de la naturaleza y el tratamiento de conmociones cerebrales relacionados con deportes y otras lesiones en la cabeza.

La legislación establece que:

- Todos los entrenadores, preparadores, escuela de enfermeras y médicos del equipo de la escuela deberá completar un programa de entrenamiento de seguridad de lesiones de cabeza interescolar por el año escolar 2011-2012.
- La escuela todos los distritos, carta y no-escuelas públicas que participan en deportes interescolares se distribuir anualmente este hecho educativo a todos los atletas del estudiante y obtener un reconocimiento firmado de cada padre y estudiante.
- Cada distrito escolar, carta y escuelas no públicas deberán desarrollar una política por escrito describiendo la prevención y tratamiento de la conmoción cerebral relacionadas con el deporte y otras lesiones en la cabeza sufridas por los deportistas interescolar.
- Cualquier estudiante que participa en un programa de deportes interescolares y se sospecha que el sostenimiento de una conmoción cerebral será inmediatamente eliminado de la competencia o práctica. El estudiante no podrá regresar a la competencia o práctica hasta que él o ella ha escrito la remoción de un médico capacitado en el tratamiento de la conmoción cerebral y ha completado su distrito graduó protocolo return-to-play..

Informacion

- Más conmociones cerebrales no implican la pérdida de la conciencia
- Usted puede sostener una conmoción cerebral, incluso si no golpeó su cabeza
- Un golpe en el cuerpo puede transmitir una fuerza "impulsiva" al cerebro y causar una conmoción cerebral

Signos de concusiones (observados por el entrenador, entrenador, padres)

- Aparece el aturdido o aturdido
- Olvida obras o muestra dificultades de memoria de corto plazo (por ejemplo, seguros de juego, oponente)
- Expone las dificultades con el equilibrio, la coordinación, la concentración y la atención Answers questions slowly or inaccurately
- Muestra cambios de conducta o personalidad
- Es incapaz de recordar eventos antes o después el golpe o caída

Síntomas de conmoción cerebral (reportado por estudiante-Athletel)

- Dolor de cabeza
- Nauseas o vomitos
- Problemas de equilibrio o mareos
- Doble visión o cambios en la visión
- Sensitivity to light/sound
- Sensación de lentitud o *fogginess*
- Dificultad de concentración, memoria a corto plazo-o-confusion

- **¿Qué debe hacer un estudiante si creen tener una conmoción cerebral?**
- **No ocultarlo.** Dice su entrenador, entrenador, enfermera de la escuela o padres.
- **Informe.** No volver a la competencia o práctica con síntomas de una conmoción cerebral o lesión en la cabeza. Antes de denunciarlo, cuanto antes de que se puede volver a jugar.

• **Tómese su tiempo para recuperarse.** Si tienes una conmoción cerebral su cerebro necesita tiempo para sanar. Mientras está sanando su cerebro está mucho más propensos a sufrir una segunda conmoción cerebral. Concusiones repetición pueden causar lesión cerebral permanente.

Lo que puede suceder si un estudiante sigue jugando con una conmoción cerebral o vuelve a jugar a pronto.?

- Continuar a jugar con los signos y síntomas de una conmoción cerebral deja al estudiante vulnerable al segundo síndrome de impacto.
- Síndrome de impacto segundo es cuando un estudiante sostiene una segunda conmoción cerebral mientras sigue teniendo síntomas de una lesión anterior de cabeza o conmoción cerebral.
- Segundo síndrome de impacto puede provocar deterioro grave e incluso la muerte en casos extremos.

Caso de existir cualquier alojamiento académico temporal para los deportistas que han sufrido una conmoción cerebral?

- Para recuperar el resto cognitivo es tan importante como el resto físico. Lectura, mensajes de texto, pruebas, incluso películas pueden ralentizar una recuperación de los deportistas.
- Estancia principal de la escuela con mínima estimulación mental y social, hasta que todos los síntomas se han resuelto.
- Los estudiantes que deba tomar descansos, pasan menos horas en la escuela, ser dado tiempo adicional para asignaciones completas, así como ser ofrecido otras estrategias de enseñanza y alojamientos de aula.

Los deportistas que han sufrido una conmoción cerebral deben completar un return-to-play se graduó antes de que puede reanudar la competencia o práctica, según el siguiente protocolo:

- **Paso 1:** realización de un día completo de actividades cognitivas normales (día de escuela, estudiar para exámenes, observación práctica, interactuando con sus compañeros) sin reaparición de signos o síntomas. Si no hay retorno de síntomas, avance al día siguiente.
- **Paso 2:** ejercicio aeróbico ligero, que incluye caminar, natación y ciclismo estacionario, manteniendo la intensidad por debajo de la frecuencia cardíaca máxima de 70%. No hay entrenamiento de resistencia. El objetivo de este paso es mayor frecuencia cardíaca.
- **Paso 3:** ejercicio de deporte específicos incluyendo patinaje o ejecutando: actividades de impacto sin cabeza. El objetivo de este paso es agregar el movimiento.
- **Paso 4:** ejercicios de entrenamiento sin contacto (por ejemplo, pasando por taladros). Estudiante puede iniciar el entrenamiento de resistencia.
- **Paso 5:** después de la autorización médica (consulta entre el personal sanitario y médico del estudiante), participación en actividades de formación normal. El objetivo de este paso es restablecer la confianza y evaluar habilidades funcionales, como entrenador y médico personal.
- **Paso 6:** volver a jugar con un esfuerzo normal o actividad de juego.

Para más información sobre Sports-Related contusiones y otras lesiones en la cabeza, por favor visite:

www.cdc.gov/concussion/sports/index.html www.nfhs.com
www.ncaa.org/health-safety www.bianj.org www.atsnj.org

No regrese – Guarde esta información para sus registros

MUERTE SÚBITA EN JÓVENES DEPORTISTAS

Muerte súbita en jóvenes atletas entre las edades de 10 a 19 es muy rara. ¿Qué, si algo, se puede hacer para prevenir este tipo de tragedia.

¿Qué es la muerte súbita en el atleta joven?

Muerte súbita cardiaca es el resultado de un fallo inesperado de la función cardiaca adecuada, generalmente (aproximadamente 60% del tiempo) durante o inmediatamente después del ejercicio sin trauma. Puesto que el corazón deja de bombear adecuadamente, el atleta se derrumba rápidamente, pierde la conciencia y finalmente muere a menos ritmo cardíaco normal es restaurado utilizando un desfibrilador externo automático (AED).

¿Cuán común es la muerte súbita en jóvenes atletas?

Muerte súbita en atletas jóvenes es muy rara. Cerca de 100 de estas muertes se divulgan en los Estados Unidos cada año. La probabilidad de muerte súbita que ocurren a cualquier atleta individual high School secundaria es aproximadamente uno en 200.000 por año. Muerte súbita es más común: en varones que en mujeres; en fútbol y baloncesto que en otros deportes; y en los afroamericanos que en otras razas y grupos étnicos.

¿Cuáles son las causas más comunes?
La investigación sugiere que la causa principal es una pérdida de ritmo cardíaco adecuado, causando el corazón a temblar en lugar de bombear la sangre al cerebro y el cuerpo. Esto se llama fibrilación ventricular (ven-truco-te-lar fib-roo-LAY-shun).
El problema es causado generalmente por una de varias anormalidades cardiovasculares y enfermedades eléctricas del corazón que pasan desapercibidas en atletas saludables-aparición.

La causa más frecuente de muerte súbita en un deportista es la cardiomiopatía hipertrófica (Hola-por-TRO-fic CARdee-oh-my-OP-a-ti) también llamado HCM. HCM es una enfermedad del corazón, con engrosamiento anormal del músculo del corazón, que puede causar problemas del ritmo cardíaco grave y obstrucción al flujo sanguíneo. Esta enfermedad genética se ejecuta en las familias y generalmente se desarrolla gradualmente durante muchos años.

La causa más probable segundo es congénito (con-JEN-ti-al) (es decir, presente desde el nacimiento) anormalidades de las arterias coronarias. Esto significa que estos vasos sanguíneos están conectados a los principales vasos sanguíneos del corazón de manera anormal. Esto difiere de las obstrucciones que pueden ocurrir cuando personas envejecen (comúnmente llamada "enfermedad coronaria", que puede conducir a un ataque al corazón).

Otras enfermedades del corazón que puede provocar muerte súbita en jóvenes incluyen:

- Miocarditis (mi-Ah-auto-DIE-tis), una inflamación aguda del músculo del corazón (generalmente debido a un virus).
- Miocardiopatía dilatada, una ampliación del corazón por razones desconocidas.
- Síndrome de QT largo y otras anormalidades eléctricas del corazón que causar ritmos cardíacos rápidos anormales que pueden funcionar también en las familias.

- El síndrome de Marfan, un trastorno hereditario que afecta a las válvulas del corazón, las paredes de las arterias principales, los ojos y el esqueleto. Generalmente se ve en los atletas inusualmente altos, especialmente si ser alto no es común en otros miembros de la familia.

¿Hay señales de advertencia para observar?
En más de un tercio de estas muertes cardíacas repentinas, hubo señales de advertencia que no fueron registradas o tomadas en serio. Señales de advertencia son:

- Desmayos, convulsiones o convulsiones durante la actividad física
- Desmayo o un ataque de excitación emocional, angustia emocional o ser asustado
- Mareos o vahídos, especialmente durante el ejercicio
- Dolores en el pecho, en reposo o durante el ejercicio
- Palpitaciones - conciencia del corazón latiendo inusualmente (latidos rayados, irregulares o extras) atletismo o durante períodos después de la participación atlética de enfriamiento
- Fatiga o cansancio más rápidamente que sus compañeros
- Ser capaz de mantenerse al día con amigos debido a la falta de aliento

¿Cuáles son las recomendaciones actuales para la detección de jóvenes atletas?
Nueva Jersey requiere que todos los atletas de la escuela ser examinado por su médico de atención primaria ("hogar médico") o el médico de la escuela por lo menos una vez al año. El Departamento de Educación de Nueva Jersey requiere el uso de la anual atlética previa participación examen físico forma específica. Este proceso comienza con los padres y estudiantes-atletas respondiendo preguntas acerca de los síntomas durante el ejercen (por ejemplo, dolor en el pecho, mareos, desmayos, palpitaciones o dificultad para respirar); y preguntas sobre la historia de salud de la familia.
El proveedor de atención médica primario necesita saber si algún miembro de su familia murió repentinamente durante la actividad física o durante una convulsión. También necesitan saber si alguien en la familia bajo la edad de 50 ha tenido una muerte súbita e inexplicable como los accidentes de coche o ahogamiento. Esta información debe proporcionarse anualmente para cada examen porque es tan esencial para identificar a aquellos en riesgo de muerte cardíaca súbita.

El examen físico requerido incluye la medición de la presión arterial y un examen cuidadoso de la escuchando del corazón, especialmente para los soplos y anormalidades en el ritmo. Si hay no hay signos de advertencia informados sobre la historia de la salud y ninguna anormalidad descubierta en examen, ninguna otra prueba o evaluación se recomienda.

¿Puede prevenir la muerte súbita cardiaca sólo a través de proyección adecuada?
Una evaluación adecuada debería encontrar más, pero no todos, condiciones que causan la muerte súbita en el atleta. Esto es porque algunas enfermedades son difíciles de descubrir y sólo pueden desarrollar más adelante en vida. Otros pueden desarrollar después de una evaluación de la proyección normal, como una infección del músculo cardíaco de un virus. Por esta razón necesitan evaluaciones de proyección y una revisión de la historia de salud de la familia a realizar sobre una base anual por el proveedor de atención médica primaria del deportista. Con la adecuada selección y evaluación, mayoría de los casos puede identificarse y prevenida.

¿Por qué tener un AED en sitio durante eventos deportivos?
El único tratamiento eficaz para la fibrilación ventricular es el uso inmediato de un desfibrilador externo automático (AED). Un AED puede restaurar el corazón a un ritmo normal. Un AED también es vital para la fibrilación ventricular causada por un golpe en el pecho sobre el corazón (commotio cordis). La Academia Americana de Pediatría/New Jersey capítulo recomienda que las escuelas:

- Tener un AED disponible en todos los eventos deportivos (tiempo total de tres minutos para llegar y volver con el AED)
- Tiene personal disponible que se entrenan en AED uso presentes en las prácticas y juegos.
- Han Atlético Entrenadores capacitados en técnicas de soporte vital básico (CPR)
- Llame al 911 inmediatamente mientras alguien está recuperando la AED.

Atletismo Junta de Educación de Passaic: firmando declaro que tengo al leer y entender la imformación que fue tomada directamente en el folleto de información de la muerte cardiaca repentina diseñado por la Academia de Pediatría de Estados Unidos y el capítulo de Asociación Americana de corazón NJ.

No regrese – Guarde esta información para sus registros

Lesiones oculares relacionadas con los deportes: Una hoja informativa educativa para los padres

Participar en actividades deportivas y recreativas es una parte importante de un estilo de vida saludable y activo físicamente niños. Desafortunadamente, las lesiones pueden y que, ocurren. Los niños corren un riesgo particular para sostener una lesiones oculares relacionadas con los deportes y la mayoría de estas lesiones puede prevenirse. Cada año, más de 30.000 niños sufrir lesiones oculares graves relacionadas con los deportes. Cada 13 minutos, una sala de emergencias en los Estados Unidos trata un ojo relacionadas con los deportes injury.1 según el Instituto Nacional del ojo, los deportes con mayor tasa de lesiones en los ojos son: baseball/softball, deportes de raqueta, hockey sobre hielo y baloncesto, seguido de esgrima, lacrosse, paintball y boxeo.

Afortunadamente, hay pasos que los padres pueden tomar para garantizar la seguridad de sus hijos en el campo, la corte, o donde jugar o participar en actividades deportivas y recreativas. Aproximadamente el 90% de las lesiones relacionadas con los deportes ojo puede prevenirse con medidas simples, como el uso de protectores eyewear.2 que cada deporte tiene un determinado tipo de gafas protectoras, según lo determinado por la American Society for Testing and Materials (ASTM) se recomienda. Gafas protectoras deberían sentarse cómodamente en la cara. Equipo pobremente equipada puede ser incómodo y no puede ofrecer la mejor protección para los ojos. Gafas protectoras para deportes incluyen, entre otras cosas, gafas protectoras y protectores de ojos, y debe hacerse de lentes de policarbonato, un plástico fuerte, inastillable. Lentes de policarbonato son mucho más fuertes que regular lenses.3

Proveedores de atención médica (HCP), incluyendo los médicos de familia, oftalmólogos, optometristas y otros, juegan un papel fundamental en el asesoramiento a los estudiantes, padres y tutores sobre el uso adecuado de gafas protectoras. Para averiguar qué tipo de protección para los ojos es recomendado y permitido para el deporte de su hijo, visite el National Eye Institute en http://www.nei.nih.gov/sports/findingprotection.asp. Prevent Blindness America también ofrece consejos para elegir y comprar gafas protectoras en http://www.preventblindness.org/tipsbuying-sports-eye-protectors and http://www.preventblindness.org/recommended-sports-eye-protectors.

Se recomienda que todos los niños participan en deportes escolares o deportes recreativos lleve gafas protectoras. Padres y entrenadores necesitan para asegurarse de que los atletas jóvenes protegen sus ojos y se preparan adecuadamente para el juego. Gafas protectoras deben ser parte de cualquier uniforme para ayudar a reducir la ocurrencia de lesiones oculares relacionadas con los deportes. Puesto que muchos equipos juveniles no requieren protección para los ojos, los padres pueden necesitar asegurar que sus hijos usen gafas de seguridad o gafas de seguridad cuando juegan deportes. Los padres pueden establecer un buen ejemplo con el uso de gafas protectoras cuando juegan deportes.

Tipos más comunes de lesiones en los ojos

Los tipos más comunes de lesiones en los ojos que pueden resultar de lesiones deportivas son lesiones embotadas, abrasiones corneales y lesiones penetrantes.

- Atenuar las lesiones: las lesiones Blunt ocurren cuando de repente se comprime el ojo por el impacto de un objeto. Lesiones embotadas, causadas a menudo por pelotas de tenis, raquetas, puños o codos, a veces provocar un ojo morado o hipema (sangrado delante de los ojos). Lesiones más graves embotadas a menudo romper huesos cerca del ojo y pueden dañar seriamente a veces estructuras del ojo importante o conducir a la pérdida de la visión.
- Abrasiones corneales: abrasiones corneales son dolorosos raspones en el exterior de los ojos, o la córnea. Abrasiones corneales mayoría eventualmente sanan por sí solos, pero un médico puede evaluar mejor el alcance de la abrasión y puede recetar medicamentos para ayudar a controlar el dolor. La causa más común de una abrasión corneal relacionadas con los deportes es siendo empujada por un dedo en el ojo.

- Lesiones penetrantes: las lesiones penetrantes son causadas por un objeto extraño que perfora el ojo. Las lesiones penetrantes son muy graves y a menudo resultan en severos daños a la vista. Estas lesiones ocurren a menudo cuando las lentes mientras están siendo usados. Lesiones penetrantes deben ser tratados rápidamente con el fin de preservar la visión.4

Signos o síntomas de una lesión ocular

- Dolor cuando se mira para arriba o abajo, o dificultad para ver;
- Ternura;
- Ojos hundidos;
- Visión doble;
- Párpado severa y la hinchazón facial;
- Dificultad de seguimiento

¿Qué hacer si una lesión responsable de ojo

Si un niño sostiene una lesión ocular, se recomienda que reciben tratamiento inmediato de un HCP con licencia (por ejemplo, oftalmólogo) para reducir el riesgo de daños graves, incluyendo ceguera. También se recomienda que el niño, junto con su progenitor o tutor, buscar la guía de la HCP en relación con la cantidad apropiada de tiempo a esperar antes de regresar a la competición deportiva o la práctica después de sufrir una lesión ocular. Enfermera de la escuela y los maestros del niño también deben ser notificados cuando un niño sostiene una lesión ocular. Un padre o tutor debe proporcionar también enfermera de la escuela con nota de un médico detallando la naturaleza de las lesiones en los ojos, cualquier diagnóstico, órdenes médicas para el regreso a la escuela, así como cualquier recetas o tratamientos necesarios para promover la curación y la reanudación de actividades normales, incluyendo actividades deportivas y recreativas segura.

Regreso a jugar y deportes

Según el diario americano de médico de familia, hay varias pautas que deben seguirse cuándo los estudiantes regresen a jugar después de sufrir una lesión ocular. Por ejemplo, los estudiantes que han sufrido lesiones oculares importantes deben recibir un examen completo y separación por un oftalmólogo u optometrista. Además, los estudiantes no deben volver a jugar hasta que haya transcurrido el período de tiempo recomendado por su HCP. Para más lesiones en los ojos pequeños, el entrenador de atletismo determine que es seguro para un estudiante reanudar la reproducción basado en la naturaleza de la lesión, y cómo se siente el estudiante. No importa qué grado de lesión ocular es sostenida, se recomienda que los estudiantes usen gafas protectoras cuando vuelva a jugar y reportar inmediatamente cualquier inquietud con su visión a su entrenador o el entrenador de atletismo.

Atletismo Junta de Educación de Passaic: firmando declaro que tengo al leer y entender la información que fue tomada directamente de los deportes relacionados con ojo lesión Fact Sheet diseñado por servicios de salud escolar del Departamento de Educación de Nueva Jersey. Puede encontrarse información adicional sobre la seguridad del ojo en http://isee.nei.nih.gov and http://www.nei.nih.gov/sports.

No regrese – Guarde esta información para sus registros

1 National Eye Institute, National Eye Health Education Program, Sports-Related Eye Injuries: What You Need to Know and Tips for Prevention www.nei.nih.gov/sports/pdf/sportsrelatedeyeInjuries.pdf, December 26, 2013.
2 Rodriguez, Jorge O., D.O., and Lavina, Adrian M., M.D., Prevention and Treatment of Common Eye Injuries in Sports, http://www.aafp.org/afp/2003/0401/p1481.html, September 4, 2014; National Eye Health Education Program, Sports-Related Eye Injuries: What You Need to Know and Tips for Prevention, www.nei.nih.gov/sports/pdf/sportsrelatedeyeInjuries.pdf, December 26, 2013.
3 Bedinghaus, Troy, O.D., Sports Eye Injuries, http://vision.about.com/od/emergencyeyecare/a/Sports_Injuries.htm, December 27, 2013.
4Bedinghaus, Troy, O.D., Sports Eye Injuries, http://vision.about.com/od/emergencyeyecare/a/Sports_Injuries.htm, December 27, 2013.

STATE OF NEW JERSEY
DEPARTMENT OF EDUCATION

Ficha informativa educativa sobre el consumo y el abuso de opioides

Mantener a los alumnos atletas seguros

El atletismo escolar puede desempeñar un papel integral en el desarrollo de los alumnos. Además de proporcionar formas saludables de ejercicio, el atletismo escolar fomenta la amistad y la camaradería, promueve el espíritu deportivo y el juego limpio, e inculca el valor de la competencia.

Lamentablemente, las actividades deportivas también pueden provocar lesiones y, rara vez, dolores que son graves o que duran lo suficiente como para necesitar un analgésico opioide con receta[1]. Es importante entender que las sobredosis de opioides están en aumento, y acaban con la vida de estadounidenses de todas las edades y orígenes. Las familias y las comunidades de todo el país lidian con los efectos de salud, emocionales y económicos de esta epidemia[2].

Esta ficha informativa educativa, creada por el Departamento de Educación de Nueva Jersey, según lo exige la ley estatal [Título 18A, Artículos 40-41.10 de las Leyes comentadas de Nueva Jersey (New Jersey Statutes Annotated, N.J.S.A.)], proporciona información sobre el consumo y el abuso de medicamentos opioides en el caso de que un proveedor de atención médica le recete a un alumno atleta o a una porrista un opioide para tratar una lesión relacionada con el deporte. Los alumnos atletas y porristas que participen en un programa de deportes interescolares (y sus padres o tutores si el alumno es menor de 18 años) deben proporcionarle un acuse de recibo por escrito de esta ficha informativa al distrito escolar.

¿Cómo obtienen los atletas los opioides?

En algunos casos, se les recetan estos medicamentos a los alumnos atletas. Según investigaciones, alrededor de un tercio de los jóvenes estudiados obtuvieron las pastillas de sus propias recetas anteriores (es decir, de una receta no terminada que se utiliza sin la supervisión de un médico) y el 83 por ciento de los adolescentes tenía acceso no supervisado a sus medicamentos recetados[3]. Es importante que los padres comprendan el posible riesgo de tener medicamentos recetados de manera insegura en sus hogares. Los padres también deben comprender la importancia del almacenamiento y la eliminación adecuados de los medicamentos, incluso si creen que su hijo no participaría en el consumo no médico o recreativo de medicamentos recetados.

¿Cuáles son las señales del abuso de opioides?

Según el Consejo Nacional sobre Alcoholismo y Drogodependencia, el 12 por ciento de los atletas masculinos y el 8 por ciento de las atletas femeninas habían consumido opioides recetados en el período estudiado de 12 meses[3]. En las primeras etapas de abuso, el atleta puede presentar náuseas o vómitos no provocados. Sin embargo, a medida que desarrolla tolerancia al medicamento, esos signos disminuirán. El estreñimiento es frecuente, pero no suele informarse.

Uno de los indicios más importantes de una posible adicción a los opioides es la disminución en el rendimiento académico o atlético del atleta, o la falta de interés en su deporte. Si se observan estas señales de advertencia, las buenas prácticas requieren que el alumno sea derivado al profesional adecuado para que se le realice un análisis de detección4, que se proporciona a través de una práctica basada en la evidencia para identificar el consumo, el abuso y la dependencia problemáticos de drogas ilícitas [p. ej., Detección, Intervención breve y Derivación al tratamiento (SBIRT)] ofrecido a través del New Jersey Department of Health (Departamento de Salud de Nueva Jersey).

¿Cuáles son algunas formas en las que se puede prevenir el consumo y el abuso de opioides? De acuerdo con el presidente del Comité Asesor Médico Deportivo de la Asociación Atlética Interescolar del Estado de Nueva Jersey (New Jersey State Interscholastic Athletic Association, NJSIAA), John P. Kripsak, D.O.: "Los estudios indican que alrededor del 80 por ciento de los consumidores de heroína comenzaron abusando de los analgésicos opioides".

El Comité Asesor Médico Deportivo, que incluye representantes de las escuelas miembro de la NJSIAA, así como expertos en el campo de la salud y la medicina, recomienda lo siguiente:

- El dolor de la mayoría de las lesiones relacionadas con los deportes puede tratarse con medicamentos no opioides, como el paracetamol, y los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno, el naproxeno o la aspirina. Lea la etiqueta con detenimiento y siempre tome la dosis recomendada o siga las instrucciones del médico. Consumir más medicamento no es necesariamente mejor cuando se toma un analgésico de venta libre (OTC, por su sigla en inglés) que puede provocar efectos secundarios peligrosos[10].
- La terapia con hielo se puede utilizar de forma adecuada como anestésico.
- Siempre consulte con el médico exactamente qué se le receta para el dolor y solicite evitar los opioides.
- En casos extremos, como traumatismos graves o dolor posquirúrgico, no se deben recetar analgésicos opioides durante más de cinco días a la vez.
- Los padres o tutores siempre deben controlar la administración de los analgésicos, y mantenerlos en un lugar seguro y no accesible.
- Los medicamentos no utilizados deben eliminarse de inmediato después de finalizar del tratamiento. Pregúntele al farmacéutico acerca de las ubicaciones de entrega o los kits de eliminación en el hogar, como Deterra o Medsaway.

Tabla 1: Cantidad de lesiones a nivel nacional en 2012 entre atletas menores de 19 años de 10 deportes populares
(Sobre la base de los datos del Sistema Nacional de Vigilancia Electrónica de Lesiones de la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de los EE. UU.)

Deporte	Cantidad de lesiones
Fútbol americano	394,350
Baloncesto	389,610
Fútbol	172,470
Béisbol	119,810
Softball	58,210
Vóleibol	43,190

Deporte	Cantidad de lesiones
Lucha libre	40,750
Animación deportiva (Porrismo)	37,770
Gimnasia	28,300
Atletismo	24,910

Fuente: USA Today (Janet Loehrke), Encuesta sobre visitas a la sala de emergencias

Las lesiones deportivas pueden ocurrir aun con un entrenamiento y una prevención adecuados
Existen dos tipos de lesiones deportivas: Las lesiones agudas ocurren repentinamente, como un esguince de tobillo o distensión en la espalda. Las lesiones crónicas pueden ocurrir después de practicar un deporte o de hacer ejercicio durante un período largo de tiempo, aun cuando se aplican las técnicas de prevención de sobreesfuerzo5.

Se debe alentar a los atletas a que hablen acerca de las lesiones, los entrenadores deben respaldar las decisiones de prevención de lesiones y se debe incentivar tanto a los padres como a los atletas jóvenes a educarse mejor acerca de la seguridad en los deportes6.

¿Cuáles son algunas formas de reducir el riesgo de sufrir lesiones?[7]

La mitad de todas las lesiones en la medicina del deporte en niños y adolescentes se produce a causa del sobreesfuerzo. Una lesión por sobreesfuerzo es el daño a un hueso, músculo, ligamento o tendón causado por el estrés repetitivo que no cuenta con el tiempo necesario para que el cuerpo sane. Los niños y los adolescentes corren un mayor riesgo de sufrir lesiones por sobreesfuerzo porque los huesos en crecimiento son menos resistentes al estrés. Además, los atletas jóvenes pueden no saber que ciertos síntomas son signos de sobreesfuerzo.

La mejor forma de lidiar con las lesiones deportivas es evitar que sucedan desde el principio. Estas son algunas recomendaciones para tener en cuenta:

Preparación

Obtener la evaluación física previa a la participación antes de unirse a un equipo deportivo interescolar o interno patrocinado por la escuela.

Acondicionamiento

Mantener un buen nivel físico durante la temporada y fuera de esta. También son importantes los ejercicios adecuados de calentamiento y enfriamiento.

Jugar de manera inteligente

Probar una variedad de deportes y considerar especializarse en un deporte antes de la adolescencia tardía para ayudar a evitar las lesiones por sobreesfuerzo.

Hidratación adecuada

Mantener el cuerpo hidratado para ayudar al corazón a bombear sangre más fácilmente a los músculos, lo que permite que los músculos funcionen de manera eficiente.

Entrenamiento

Aumentar el tiempo de entrenamiento semanal, la cantidad de millas o las repeticiones en no más del 10 por ciento por semana. Por ejemplo, si corre 10 millas una semana, aumente a 11 millas la semana siguiente. Los atletas también deben realizar entrenamientos cruzados y ejercicios específicos del deporte de diferentes maneras, como correr en una piscina, en vez de correr solo en la pista.

Descanso

Tomarse, al menos, un día libre a la semana de la actividad programada para recuperarse física y mentalmente. Los atletas deben tomarse un descanso combinado de tres meses por año de un deporte específico (se puede dividir durante todo el año en incrementos de un mes). Los atletas pueden permanecer físicamente activos durante los períodos de descanso al realizar actividades alternativas de poco estrés, como la elongación, el yoga o caminar.

Equipo adecuado

Utilizar el equipo de protección adecuado y debidamente colocado, como almohadillas (cuello, hombro, codo, pecho, rodilla y espinilla), cascos, protectores bucales, protectores faciales, copas protectoras y gafas. No debe asumir que el equipo de protección evitará todas las lesiones mientras se realizan actividades más peligrosas o riesgosas.

Recursos para padres y alumnos sobre la prevención del consumo indebido y el abuso de sustancias

La siguiente lista proporciona algunos ejemplos de recursos:

National Council on Alcoholism and Drug Dependence–NJ (Consejo Nacional de Alcoholismo y Drogodependencia de Nueva Jersey) promueve el tratamiento de la adicción y la recuperación.

El Departamento de Salud de Nueva Jersey, División de Servicios de Salud Mental y Adicciónes (New Jersey Department of Health, Division of Mental Health and Addiction Services) se compromete a asegurar que sus programas y servicios reflejen prácticas de salud integrada y otras prácticas nacionales, son inclusivas, basadas en la evidencia, y basadas en la recuperación e impulsadas por el consumidor.

La New Jersey Prevention Network (Red de Prevención de Nueva Jersey) incluye un parent's quiz (cuestionario para padres) sobre los efectos de los opioides.

Operation Prevention Parent Toolkit (Kit de Herramientas para Padres de Prevención de la Operación) está diseñado para ayudar a los padres a aprender más sobre la epidemia de opioides, a reconocer las señales de advertencia y a abrir vías de comunicación con sus hijos y los de la comunidad.

Parent to Parent NJ (De Padre a Padre, NJ) es una base para familias y niños que luchan contra la adicción al alcohol y las drogas.

Partnership for a Drug Free New Jersey (Asociación para una Nueva Jersey Libre de Drogas) es la asociación antidrogas de Nueva Jersey creada para localizar y fortalecer los esfuerzos de los medios para la prevención del abuso de drogas a fin de evitar el consumo ilegal de drogas, en especial, entre los jóvenes.

The Science of Addiction (La Ciencia de la Adicción): The Stories of Teens (Historias de Adolescentes) comparte conceptos erróneos comunes sobre los opioides mediante la experiencia de adolescentes.

Youth IMPACTing NJ está formado por representantes juveniles de agrupaciones de todo el estado de Nueva Jersey que han causado una gran impresión en sus comunidades y pares al difundir información sobre los peligros del consumo de alcohol, de marihuana y de otras sustancias en los menores de edad.

Referencias
1 Massachusetts Technical Assistance Partnership for Prevention
2 Centers for Disease Control and Prevention
3 New Jersey State Interscholastic Athletic Association (NJSIAA) Sports Medical Advisory Committee (SMAC)
Athletic Management, David Csillan, athletic trainer, Ewing High School, NJSIAA SMAC
5 National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases
6 USA Today
7 American Academy of Pediatrics

Esta hoja informativa fue desarrollada en enero de 2018 por el Departamento de Educación de Nueva Jersey, con asesoramiento del Departamento de Salud de Nueva Jersey, la Asociación Atlética Interescolar del Estado de Nueva Jersey y Karan Chauhan, alumna de la Escuela Secundaria Parsippany Hills que actúa como representante estudiantil en la Junta Estatal de Educación. Actualizado Jan. 30, 2018.

En la página web del Departamento de Educación de Nueva Jersey, está disponible una versión en línea de esta ficha informativa sobre Alcohol, Tobacco, and Other Drug Use (Consumo de alcohol, tabaco y otras drogas

No regrese – Guarde esta información para sus registros

2019-20 NJSIAA sustancias prohibidas

IT es su responsabilidad a comprobar con el o señalado atletismo personal antes de usar cualquier sustancia apropiada el NJSIAA prohíbe las siguientes clases de fármacos: estimulantes anabólicos agentes Alcohol y Beta bloqueadores diuréticos y agentes de enmascaramiento de otras drogas de calle Hormonas peptídicas y análogos anti-estrógenos los agonistas Beta-2

Nota: También está prohibido cualquier sustancia químicamente relacionado con estas clases. LA INSTITUCIÓN Y EL ESTUDIANTE ATLETA SERÁN RESPONSABLES DE TODAS LAS DROGAS DENTRO DE LA CLASE DE DROGAS PROHIBIDAS, INDEPENDIENTEMENTE DE SI HAN SIDO IDENTIFICADOS ESPECÍFICAMENTE.

Medicamentos y procedimientos sujeto a restricciones de dopaje sanguíneo gen dopaje anestésicos locales (bajo ciertas condiciones) manipulación de orina muestras Beta-2 agonistas permitidos sólo por prescripción y la inhalación

NJSIAA alimenticio/dietético suplementos ADVERTENCIA antes de consumir cualquier producto de suplemento dietético/nutricional, revisar el producto con el apropiado o señalado atletismo Departamento! Suplementos dietéticos, incluyendo vitaminas y minerales, no bien regulación y pueden causar un resultado de prueba de drogas positiva. Estudiantes atletas dieron positivo y perdió su elegibilidad con suplementos dietéticos. Muchos suplementos dietéticos están contaminados con drogas prohibidas no figura en la etiqueta. Cualquier producto que contenga un ingrediente del suplemento se toma bajo su propio riesgo.NOTE TO STUDENT-

DEPORTISTAS: NO HAY NINGUNA LISTA COMPLETA DE SUSTANCIAS PROHIBIDAS. NO CONFÍE EN ESTA LISTA PARA DESCARTAR CUALQUIER INGREDIENTE DEL SUPLEMENTO. CONSULTE CON EL PERSONAL DEL DEPARTAMENTO DE ATLETISMO ANTES DE USAR UN SUPLEMENTO. RECORDATORIO: SE TOMA CUALQUIER INGREDIENTE DE SUPLEMENTOS DIETÉTICOS EN EL RIESGO DEL ESTUDIANTE.

Algunos ejemplos de NJSIAA prohibición sustancias en cada fármaco clase no dependen de esta lista para descartar cualquier ingrediente de la etiqueta.

Estimulantes anfetaminas (Adderall); cafeína (guaraná); cocaína; efedrina; fenfluramina (Fen); metanfetamina; metilfenidato (Ritalin); fentermina (FEN); Synephrine (naranja amarga); methylhexaneamine, "sales de baño" (mefedrona); Octopamina; DMBA; etcetera. excepciones: fenilefrina y pseudoefedrina no están prohibidos.

Agentes anabólicos (a veces aparece como una fórmula química, como androstenetrione 3,6,17) androstenediona; boldenona; Clenbuterol; DHEA (7-Keto); EPI-trembolona; orina; estanozolol; Metandienona; nandrolona; Norandrostendiona; ostarine, estanozolol; Stenbolone; testosterona; trembolona; SARMS (ostarine); etcetera.

Alcohol y Beta bloqueadores Alcohol; atenolol; metoprolol; nadolo; pindolol; propranolol; timolol; etcetera. Diuréticos (píldoras de agua) y bumetanida agentes de enmascaramiento de otros; clorotiazida; furosemida; Hidroclorotiazida; probenecida; espironolactona (canrenone); triameterene; triclorometiazida; etcetera.

Drogas ilegales heroína; marihuana; tetrahidrocannabinol (THC); cannabinoides sintéticos (ej. spice, K2, JWH-018, JWH - 073) hormona hormonas peptídicas y análogos de crecimiento (hGH); gonadotropina coriónica humana (hCG); eritropoyetina (EPO); etcetera.

Anti-estrógenos anastrozol; tamoxifeno; estrogen; ATD, clomifeno; SERM (nolvadex); etcetera. Bambuterol de agonistas beta-2; formoterol; salbutamol; salmeterol; higenamine; norcuclaurine; etcetera.

CUALQUIER SUSTANCIA QUÍMICAMENTE RELACIONADO CON LA CLASE, AUNQUE NO APARECE COMO UN EJEMPLO, TAMBIÉN ESTÁ PROHIBIDO! ES SU RESPONSABILIDAD COMPROBAR CON EL PERSONAL DE ATLETISMO CORRESPONDIENTE O DESIGNADO ANTES DE USAR CUALQUIER SUSTANCIA.