



## Hoja de información para padres/estudiantes CIF sobre enfermedades causadas por el calor



### **¿POR QUÉ ESTOY RECIBIENDO ESTA HOJA DE INFORMACIÓN?**

Usted está recibiendo esta hoja de información sobre enfermedades causadas por el calor debido a la ley estatal de California AB 2800 (vigente a partir del 1 de enero de 2019), ahora Código de Educación § 35179 y los Estatutos CIF 22.B. (9) y 503.K (Aprobado por el Consejo Federado el 31 de enero de 2019). 2019):

1. *Las reglas de CIF requieren que un estudiante atleta, que haya sido retirado de la práctica o el juego después de mostrar signos y síntomas asociados con la enfermedad por calor, debe recibir una nota escrita de un proveedor de atención médica con licencia antes de regresar a la práctica.*
2. *Antes de que un atleta pueda comenzar la temporada y comenzar a practicar un deporte, el atleta y el padre o tutor deben firmar una hoja de información sobre enfermedades causadas por el calor y devolverla a la escuela.*

Cada 2 años, todos los entrenadores deben recibir capacitaciones por separado sobre conmociones cerebrales (AB 1451), paro cardíaco repentino (AB 1639) y enfermedades por calor (AB 2800), así como certificación en capacitación en primeros auxilios, RCP y DEA (dispositivos eléctricos para salvar vidas). dispositivos que se pueden utilizar durante la RCP).

### **¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD POR CALOR Y CÓMO LA RECONOCERÍA?**

El ejercicio intenso y prolongado, el clima cálido y húmedo y la deshidratación pueden comprometer seriamente el rendimiento del atleta y aumentar el riesgo de lesiones por calor por esfuerzo. El ejercicio produce calor dentro del cuerpo y cuando se realiza en un día caluroso o húmedo con barreras adicionales para la pérdida de calor, como acolchado y equipo, la temperatura corporal central del atleta puede volverse peligrosamente alta. Si no se trata, esta elevación de la temperatura corporal central puede hacer que los sistemas de órganos del cuerpo se apaguen.

Los atletas jóvenes deben ser evaluados previamente en su evaluación física previa a la participación para detectar factores de riesgo de enfermedad por calor, incluido el uso de medicamentos/suplementos, enfermedad cardíaca, historial de rasgo de células falciformes, enfermedad febril o gastrointestinal, obesidad y lesiones previas por calor. Los atletas con factores de riesgo no modificables deben ser supervisados de cerca durante las actividades extenuantes en un clima cálido o húmedo.

La sudoración es una de las formas en que el cuerpo intenta reducir una temperatura central elevada. Una vez que el sudor (sal y agua) sale del cuerpo, debe reemplazarse. El agua es el mejor sustituto de la hidratación, pero para aquellos atletas que se ejercitan durante períodos prolongados en los que se pueden perder electrolitos, se encuentran disponibles bebidas deportivas comerciales con electrolitos. Las bebidas energéticas que contienen cafeína u otros estimulantes "naturales" no son una hidratación adecuada o apropiada para los atletas e incluso pueden ser peligrosas al causar ritmos cardíacos anormales.

**PREVENCIÓN** Hay varias formas de tratar de prevenir las enfermedades causadas por el calor:

#### **HIDRATACIÓN ADECUADA**

Llegue bien hidratado a las prácticas, juegos y entre sesiones de ejercicio. La orina aparece clara o de color amarillo claro (como limonada) en individuos bien hidratados y oscura (como jugo de manzana) en individuos deshidratados. Las bebidas deportivas/agua deben estar disponibles y servidas refrigeradas en recipientes que permitan la ingestión de volúmenes adecuados de líquido. Los descansos para tomar agua deben ocurrir al menos cada 15-20 minutos y deben ser lo suficientemente largos para permitir que los atletas ingieran volúmenes adecuados de líquido (4-8 onzas).

#### **ACCLIMATIZACIÓN GRADUAL**

La intensidad y la duración del ejercicio deben aumentarse gradualmente durante un período de 7 a 14 días para que los atletas tengan tiempo de desarrollar sus niveles de condición física y acostumbrarse a practicar en el



## Hoja de información para padres/estudiantes CIF sobre enfermedades causadas por el calor



calor. El equipo de protección debe introducirse por fases (comenzar con el casco, progresar al casco y hombreras, y finalmente completamente equipado).

### **MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADICIONALES**

Use ropa sintética liviana de colores claros, cuando sea posible, para ayudar a la pérdida de calor. Deje suficientes recesos para descansar a la sombra, si están disponibles. Evite las bebidas que contengan estimulantes como efedrina o altas dosis de cafeína. Esté preparado para alterar la práctica o los planes de juego en condiciones ambientales extremas. Consuma una dieta bien balanceada que ayude a reponer los electrolitos perdidos.

Un curso en línea **GRATUITO** "Prevención de enfermedades causadas por el calor" está disponible a través de CIF y NFHS en <https://nfhslearn.com/courses/61140/heat-illness-prevention>.

### **AGOTAMIENTO POR CALOR**

Incapacidad para continuar con el ejercicio debido a síntomas inducidos por el calor. Ocurre con una temperatura corporal central elevada entre 97 y 104 grados Fahrenheit.

- Mareos, aturdimiento, debilidad
- Dolor de cabeza
- Náusea
- Diarrea, ganas de defecar
- Palidez, escalofríos
- Sudoración profusa
- Piel fría y húmeda
- Hiperventilación
- Disminución de la producción de orina

### **TRATAMIENTO DEL AGOTAMIENTO POR CALOR**

Detenga el ejercicio, mueva el jugador a un lugar fresco, quítese el exceso de ropa, administre líquidos si está consciente, CUERPO FRÍO: ventiladores, agua fría, toallas heladas, baño de hielo o bolsas de hielo. La reposición de líquidos debe realizarse lo antes posible. El Sistema de Emergencias Médicas (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 parada de los sistemas corporales debido a la temperatura corporal elevada que no se puede controlar. Esto ocurre con una temperatura corporal central superior a 107 grados Fahrenheit. Los signos observados por compañeros de equipo, padres y entrenadores incluyen:

- Mareos
- Somnolencia, pérdida del conocimiento
- Convulsiones
- Desorientación, asombro
- Cambios conductuales/cognitivos (confusión, irritabilidad, agresividad, histeria, inestabilidad emocional)
- Debilidad
- Piel caliente y húmeda o seca
- Latidos cardíacos rápidos, presión arterial baja
- Hiperventilación
- Vómitos, diarrea

### **TRATAMIENTO DEL GOLPE DE CALOR**

**Esto es una emergencia médica. Puede producirse la muerte si no se trata de forma adecuada y rápida.**

Detenga el ejercicio, llame al 911, retire del calor, quítese la ropa, sumerja al atleta en agua fría para un

enfriamiento rápido y agresivo (si no es posible la inmersión, enfríe al atleta como se describe para el agotamiento por calor), monitoree los signos vitales hasta que lleguen los paramédicos.

---

### **REFLEXIONES FINALES PARA PADRES Y TUTORES**

El estrés por calor debe tenerse en cuenta al planificar y prepararse para cualquier actividad deportiva. Los deportes de verano y otoño se realizan en climas muy cálidos y húmedos en todas las regiones de California. Si bien la enfermedad por calor por esfuerzo puede afectar a cualquier atleta, la incidencia es consistentemente más alta entre los atletas de fútbol debido al equipo de protección adicional que dificulta la disipación del calor. Varias muertes por insolación continúan ocurriendo en los deportes de la escuela secundaria cada temporada en los Estados Unidos. Las muertes por insolación se pueden prevenir si se toman las precauciones adecuadas. También debe sentirse cómodo hablando con los entrenadores o preparadores físicos sobre las medidas preventivas y los posibles signos y síntomas de la enfermedad por calor que puede ver en su hijo.

Reconozco que he recibido y leído la Hoja de información CIF sobre enfermedades causadas por el calor.

---

Nombre del estudiante-deportista  
*Impreso*

---

Estudiante-deportista  
*Firma*

---

Fecha

---

Nombre del padre o tutor legal  
*Impreso*

---

Firma del padre o tutor legal  
*Firma*

---

Fecha