



**Manual para  
estudiantes atletas  
2018–19**

## AVISO LEGAL

La información contenida en este manual ha sido recogida y compilada usando datos actuales en el momento de su publicación. Al una organización responder a información y planes nuevos de mejoría, podría necesitar revisar las políticas y regulaciones que comunican las expectativas de los estudiantes. A medida que estas ocurran, las Escuelas Públicas del Condado de Frederick se las comunicarán a los estudiantes y a sus padres o representantes. Las expectativas más recientemente publicadas guiarán nuestro trabajo y serán incluidas en futuras publicaciones del *Libro de Información para Estudiantes y Padres*. La copia electrónica en línea será revisada a medida que ocurran los cambios.

## AVISO DE NO DISCRIMINACIÓN

De conformidad con la Orden Ejecutiva 11246; Título II de las Enmiendas Educativas de 1976; Título VI de la Ley de Derechos Civiles de 1972; Reglamento del Título IX que Implementa Enmiendas Educativas de 1972; Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973; y todas las demás leyes federales y estatales, y políticas y regulaciones escolares, las Escuelas Públicas del Condado de Frederick no discriminan por motivos de raza, color, nacionalidad, religión, sexo, edad, afiliación política, discapacidad o estado de veterano en el programa educativo y las actividades, o el empleo, y brinda acceso equitativo a los Boy Scouts y otros grupos juveniles designados.

Es la intención de las Escuelas Públicas del Condado de Frederick cumplir la letra y el espíritu de la ley para asegurarse de que no exista discriminación en sus políticas, reglamentos y operaciones. Los procedimientos de quejas, para el Título IX y la Sección 504, se establecieron para los estudiantes, sus padres y los empleados que sientan que la división escolar ha demostrado discriminación.

Todos los estudiantes que asisten a las Escuelas Públicas del Condado de Frederick pueden participar en programas y actividades educativas que incluyen, entre otros, educación física y de salud, música, educación técnica y orientación vocacional. Los programas y los servicios educativos se diseñarán para satisfacer las diversas necesidades de todos los estudiantes y no discriminarán a ningún individuo por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, religión, edad, afiliación política, discapacidad o estado de veterano.

Las preguntas relacionadas con la aplicación del Título IX y la Sección 504 deben ser referidas a las siguientes personas:

### COORDINADOR DEL TÍTULO IX (ADULTOS)

John Linaburg  
Director ejecutivo  
de Recursos Humanos  
1415 Amherst Street  
Winchester, VA 22601  
540-662-3888

### COORDINADOR DEL TÍTULO IX (ESTUDIANTES)

#### COORDINADOR DE SECCIÓN 504

Teresa D. Ritenour  
Director de Servicios  
de Apoyo Estudiantil  
1415 Amherst Street  
Winchester, VA 22601  
540-662-3888

PARA: Padres de estudiantes de las Escuelas Públicas del Condado de Frederick

DE: Dr. David T. Sovine,  
superintendente de escuelas

ASUNTO: *Manual para estudiantes atletas*

FECHA: 1 de julio de 2018

Me complace que su hijo o hija haya elegido participar en el programa atlético interescolar en las Escuelas Públicas del Condado de Frederick. Participar en atletismo es beneficioso tanto para el estudiante como para la escuela. Sin embargo, si se buscan los máximos beneficios a través de la participación atlética, es esencial que un atleta cumpla con ciertos estándares.

Los animo, como padre de un estudiante atleta, a leer y apoyar las reglas y los reglamentos establecidos en este Manual para estudiantes atletas. Revise este material, firme el formulario en la parte posterior del libro y devuélvalo al entrenador principal del atleta antes de la primera sesión de práctica. Guarde el manual para referencia futura.

En nombre de la administración y el cuerpo técnico, quiero agradecerles por su apoyo a nuestros estudiantes atletas y los entrenadores que trabajan por ellos. Tómese un minuto también para revisar detenidamente los Rasgos de carácter básicos que buscamos promover no solo con los estudiantes atletas, sino con todo el cuerpo estudiantil de las Escuelas Públicas del Condado de Frederick. Nos complace tener la oportunidad de servir a su estudiante atleta.

## Rasgos educativos de carácter básicos

### Respeto:

aceptación de las diferencias, apreciación y consideración hacia uno mismo y los demás (todas las personas de todas las edades), honrar los derechos de los demás.

### Integridad:

compromiso de vivir según los rasgos de carácter básicos del respeto, el civismo, la honestidad, la empatía, el cuidado y la responsabilidad.

### Civismo:

lealtad a las ideas democráticas; mentalidad comunitaria y voluntariado; respeto por la autoridad, las leyes y las reglas; preocupación por el bien común.

### Honestidad:

fiabilidad y honradez consistentes.

### Empatía:

entender los sentimientos de los demás.

### Cuidado:

preocupación por los demás, imparcialidad, amabilidad, cortesía, generosidad de espíritu.

### Responsabilidad:

hacerse cargo de sus actos, confiabilidad, comprensión y aceptación de que existen consecuencias por las decisiones y las acciones, ética de trabajo, compromiso, confiabilidad.

Aprobado por la Junta de las Escuelas Públicas del Condado de Frederick.  
17 de julio de 2000

## Introducción

Un programa sobresaliente de atletismo interescolar para nuestros estudiantes es una fuente de orgullo para las Escuelas Públicas del Condado de Frederick. El programa brinda oportunidades para que los estudiantes desarrollen actitudes positivas, hábitos de trabajo favorables y experiencias gratificantes a través de la participación individual y grupal en atletismo.

Es responsabilidad de nuestros entrenadores ser buenos maestros, tanto en el aula como en el campo de juego. **Entrenar es enseñar.** Es nuestro deseo transmitir los principios básicos de las buenas técnicas y el juego limpio a cada estudiante atleta.

Teniendo en cuenta estas ideas, este Manual para estudiantes atletas fue compilado para comunicar las políticas y los procedimientos básicos del departamento de atletismo. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con el coordinador de actividades estudiantiles en la escuela de su hijo para obtener asesoramiento e información. Le deseamos un año emocionante y gratificante en atletismo.

# Declaración de valores atléticos de las Escuelas Públicas del Condado de Frederick

Nosotros, la administración y los entrenadores de las Escuelas Públicas del Condado de Frederick, creemos que el privilegio de participar en atletismo para escuelas secundarias y escuelas intermedias tiene la responsabilidad de exhibir rasgos positivos en el ámbito deportivo, el aula y la comunidad. Se espera que un estudiante atleta del condado de Frederick asimile los siguientes valores:

- ✦ personalidad,
- ✦ espíritu deportivo,
- ✦ civismo escolar,
- ✦ respeto a los demás,
- ✦ honestidad,
- ✦ integridad,
- ✦ humildad,
- ✦ dignidad, y
- ✦ autodisciplina

## Procedimientos y responsabilidades del atleta

### I. Requisitos para participación atlética

A. Formulario de participación atlética VHSL/consentimiento de los padres/examen físico  
No se permitirá a ningún atleta comenzar las pruebas o prácticas hasta que este formulario se haya llenado y la participación haya sido aprobada por el Coordinador de Servicios de Salud.

### B. Elegibilidad

Los estudiantes de octavo grado con elegibilidad para la escuela intermedia no pueden competir en competencias interescolares en el nivel de escuela secundaria.

Los estudiantes de octavo grado que no son elegibles por la edad para realizar atletismo de escuela intermedia pueden competir en la competencia interescolar en el nivel júnior de la escuela secundaria con las siguientes condiciones.

1. El padre o tutor debe proporcionar transporte para todas las actividades relacionadas con el deporte.
2. El estudiante debe cumplir con todos los requisitos de elegibilidad de las Escuelas Públicas del Condado de Frederick y la Liga de Escuelas Secundarias de Virginia.
3. Los estudiantes atletas no deben salir antes de la hora programada de salida, excepto para las competiciones.
4. El estudiante atleta debe contar con la aprobación tanto del director de la escuela intermedia que lo envía como del director de la escuela secundaria receptora para participar en la competencia interescolar de la escuela secundaria.
5. Los estudiantes atletas deben pagar una tarifa no reembolsable de “pago por participar” por cada deporte en el que sean miembros confirmados del equipo antes de la primera fecha oficial de la competición.

Los deportes interescolares de la escuela intermedia estarán disponibles solo para estudiantes de séptimo y octavo grado.

Los estudiantes de sexto grado que cumplan con los estándares de elegibilidad serán elegibles para practicar carrera a campo traviesa, atletismo y lucha libre, pero no podrán participar en actividades interescolares. Un estudiante de sexto grado puede

ser supervisor solo si cumple con los requisitos de elegibilidad como se definen a continuación y si ningún otro alumno de séptimo u octavo grado que cumpla con los requisitos está disponible o ha expresado un interés. Un estudiante de sexto grado confiable puede obtener la elegibilidad si ha cumplido 13 años antes del 1 de agosto. Los programas internos deben estar disponibles para todos los estudiantes de escuela intermedia.

C. Escuela intermedia

Un estudiante deberá aprobar cinco cursos de año completo o su equivalente en el trimestre anterior de nueve semanas para poder participar en cualquier actividad interescolar (aplica también para porristas, gerentes o cualquier persona que practique con un equipo).

D. Seguro

*Las Escuelas Públicas del Condado de Frederick tienen contratos con proveedores independientes de seguros para ofrecer una cobertura de salud estudiantil a bajo costo que cumpla con los criterios de participación atlética. Los formularios de solicitud se pueden encontrar en el sitio web de cada escuela y en las escuelas.*

1. Todos los candidatos para un equipo atlético DEBEN tener seguro de salud.
2. Ningún atleta estudiante podrá comenzar a entrenar hasta que esté cubierto por el seguro.
3. Para los estudiantes que compren la cobertura del seguro estudiantil contra accidentes en exceso de Virginia, *es responsabilidad del estudiante atleta* informar inmediatamente una lesión que requiera atención médica a la secretaria en la oficina principal.
4. Los gastos asociados con el tratamiento médico resultante de la participación en actividades deportivas patrocinadas por la escuela son responsabilidad del padre o tutor.

E. Tarjeta de autorización de emergencia médica

No se permitirá que ningún estudiante atleta comience a practicar hasta que el formulario de atención de emergencia sea completamente llenado, firmado por el padre y el atleta, y entregado al entrenador respectivo.

F. Formulario de entrega de equipo

1. Cada atleta estudiante recibirá ciertos equipos básicos y uniformes. Después de recibir el equipo o el uniforme, se requiere que el estudiante atleta firme el formulario del equipo.
2. Otro equipo necesario puede ser responsabilidad del atleta.
3. Cada atleta es responsable del equipo y los uniformes que se le entregan.
4. Todo equipo o uniforme perdido debe pagarse al costo de reposición.
5. No se les permitirá a los estudiantes atletas participar en otros equipos deportivos ni recibir premios hasta que todos los equipos o uniformes entregados hayan sido devueltos correctamente o hayan realizado el pago de los artículos perdidos.
6. El equipo atlético y los uniformes que pertenecen a la escuela deben usarse solo para actividades escolares designadas.
7. Los miembros de equipos atléticos en posesión de equipos o uniformes que no se les hayan entregado pueden estar sujetos por procesos disciplinarios.
8. Todo equipo, uniforme u otro artículo auxiliar comprados para los equipos atléticos deben cumplir con la aprobación del director o su designado (CSA).

Las donaciones de los padres, grupos de apoyo u otras personas deben solicitar la aprobación previa del director o designado.

## II. Durante la temporada

### A. Práctica

1. Todos los miembros de un equipo atlético deben asistir a todas las prácticas.
2. Los estudiantes atletas que consideren necesario faltar a la práctica deben coordinar previamente con su entrenador. Esto debe hacerse antes y no después de la práctica de la que debe ausentarse. Una enfermedad verificada puede ser una excepción.
3. Si en algún momento un estudiante experimenta un conflicto de horarios entre un evento deportivo patrocinado por la escuela y una actividad de organización estudiantil, el alumno, junto con el entrenador o patrocinador, elegirá la actividad a la que asistirá. El alumno no será penalizado por el entrenador, el patrocinador o el maestro por la elección, pero se le requerirá recuperar el tiempo de práctica.

### B. Regla de entrenamiento/consumo de drogas

1. Está estrictamente prohibido que el estudiante atleta consuma tabaco, alcohol o drogas.
2. Los organismos reguladores de atletismo estatales y nacionales desaconsejan enfáticamente el uso de ciertas bebidas energéticas y suplementos debido a los posibles efectos perjudiciales en la salud de los jóvenes atletas. **La Liga de las Escuelas Secundarias de Virginia ha prohibido el uso de bebidas energéticas** (Manual de políticas, 27-15-1). Si se descubre que un estudiante atleta consumió tales bebidas, no podrá participar en ninguna actividad deportiva por ese día. Las violaciones repetidas pueden justificar acciones disciplinarias adicionales.
3. La acción disciplinaria por violaciones a esta política se registrará por el Manual de Políticas de las Escuelas Públicas del Condado de Frederick, Código de Conducta Estudiantil 402R.

## III. Viajes atléticos

- A. Los estudiantes atletas que actúen como representantes oficiales de sus respectivas escuelas probablemente tendrán que utilizar un código de vestimenta más riguroso que el establecido por la escuela.
- B. Los atletas deben cumplir con las reglas y los reglamentos del autobús escolar cuando son transportados hacia competencias atléticas y durante el retorno.
- C. Todos los estudiantes atletas y los supervisores deben viajar y regresar de las competencias deportivas en el transporte proporcionado por la escuela, excepto en circunstancias especiales aprobadas por la administración o la persona designada. Se puede solicitar a los padres que proporcionen transporte de ida y vuelta para las competencias atléticas.

## IV. Asistencia

- A. La asistencia regular a la escuela es OBLIGATORIA para participar en atletismo.
- B. Se espera que un estudiante atleta tenga asistencia regular y esté en la escuela *de forma puntual y permanezca en la escuela durante todo el día*. Los días posteriores a la competencia, se espera que los atletas estén en la escuela de forma puntual.
- C. Las repetidas infracciones de asistencia y tardanzas tendrán como consecuencia la suspensión de participación en un juego. Si tal comportamiento persiste, el estudiante

atleta puede ser expulsado del equipo. Se pueden hacer excepciones para citas médicas, comparecencias en tribunales u otras ausencias que reciban permiso administrativo previo. La verificación de las excepciones antes mencionadas se debe presentar cuando el estudiante regrese a la escuela.

- D. Los estudiantes no tendrán permiso para salir de la escuela para ir recoger uniformes, calzado, almuerzos, etc.
- E. Los estudiantes no tendrán permiso de salir de la escuela para obtener una cena de “comida rápida” para comer en el autobús que va a una competencia o regresa de ella. Si es necesaria una parada para comer, el entrenador hará los arreglos, o los estudiantes pueden llevar refrigerios desde su casa.
- F. Los estudiantes que lleguen tarde a la escuela o que abandonen la escuela temprano debido a una enfermedad no podrán participar en prácticas o juegos programados durante ese día.
- G. Si se determina que un estudiante atleta es culpable de delinquir, o una corte lo coloque en período de prueba, se lo puede declarar inelegible para la participación atlética.
- H. Los estudiantes atletas suspendidos de la escuela no podrán practicar ni jugar el día de la suspensión.

## VI. Otros asuntos relacionados

### A. Conducta de atletas

Es necesaria una política firme y justa de cumplimiento para mantener los reglamentos y los estándares del departamento de atletismo. La comunidad, los administradores escolares y el cuerpo técnico creen firmemente que los altos estándares de conducta y el espíritu deportivo son esenciales para mantener un programa sólido de atletismo. El bienestar del estudiante es nuestra consideración más importante y trasciende cualquier otra consideración.

Todos los atletas deberán cumplir un código de ética, con lo que obtendrán el honor y el respeto que brinda la participación en el programa interescolar. No se tolerará ninguna conducta que tenga como resultado el deshonor para el atleta, el equipo o la escuela. Los actos de conducta inaceptable como, entre otros, robo, vandalismo, falta de respeto, inmoralidad o violaciones a la ley empañan la reputación de todos los involucrados con el programa deportivo y no serán tolerados. Dichas violaciones severas pueden resultar en la suspensión o la expulsión del equipo.

Los estudiantes que han sido acusados de un delito pueden ser suspendidos de la participación por un período de tiempo o hasta que se hayan cumplido ciertas condiciones. Cada una o todas las sanciones quedan a discreción del director de la escuela.

### B. Intimidación escolar

Los estudiantes, ya sea individualmente o como parte de un grupo, no deben hostigar o intimidar a otros. Las siguientes conductas ilustran situaciones de intimidación escolar:

- ◆ intimidación física, amenazas, novatadas, burlas, ofensas e insultos;
- ◆ comentarios sobre raza, sexo, religión, habilidades físicas o características que se asocian a la persona seleccionada;
- ◆ falsificar declaraciones sobre otra persona;
- ◆ el uso de medios electrónicos para acosar, amenazar o falsificar información sobre otra persona.

### C. Acoso y acoso sexual

La política de la Junta Escolar del Condado de Frederick es proporcionar un ambiente



de trabajo y aprendizaje libre de acoso o acoso sexual de cualquier tipo. Todos los empleados y los estudiantes deben evitar comportamientos ofensivos o inapropiados. Todos los empleados y los estudiantes son responsables de garantizar que el entorno laboral y de aprendizaje esté libre de acoso y acoso sexual en todo momento, y que las actividades laborales y escolares se lleven a cabo de manera profesional.

Todas las denuncias de acoso y acoso sexual serán investigadas de manera inmediata y justa. Cualquier estudiante que tenga una queja de acoso o acoso sexual en la escuela por parte cualquier persona, debe informarlo inmediatamente a un consejero escolar, un administrador de la escuela o el oficial de cumplimiento del Título IX.

Todas las quejas deben presentarse por escrito y deben detallar el fundamento de la queja, los nombres de las personas involucradas y las fechas de cualquier incidente específico. Los estudiantes deben tener la certeza de que la queja y la investigación se manejarán de forma confidencial.

Todos los estudiantes deben tener la seguridad de que estarán libres de cualquier represalia por presentar una queja de acoso o acoso sexual.

#### D. Uso de medios electrónicos

No se tolerará el uso de cualquier medio electrónico para intimidar, amenazar, acosar, acosar sexualmente o insultar a otros estudiantes, miembros del equipo, entrenadores, oponentes u oficiales, u otras acciones que se reflejan negativamente en el deporte, el programa o la escuela. Dicho uso puede incluir, entre otros, declaraciones, fotos o videos enviados a otras personas o publicados en redes sociales.

#### E. Reglas del entrenador individual

Un entrenador puede establecer reglas y reglamentos adicionales con la aprobación del coordinador de actividades estudiantiles/los directores atléticos y el director de la escuela para su deporte respectivo. Al comienzo de la temporada, el entrenador explicará a los atletas y los padres las reglas relacionadas con un deporte en particular.

#### F. Cambio de deportes

Después de la finalización de la primera competencia oficial, un atleta no puede unirse a otro equipo deportivo sin el consentimiento mutuo de ambos entrenadores y con la aprobación del coordinador de actividades estudiantiles.

#### G. Aseo y vestimenta

Como representantes de las escuelas secundarias del condado de Frederick, se espera que los estudiantes atletas se adhieran a las normas razonables de vestimenta y apariencia personal.

Las reglamentaciones de la Liga de Escuelas Secundarias de Virginia (VHSL) y la Federación Nacional de Escuelas Secundarias (NFHS) pueden regir el uso de ciertas prendas, joyas o estilos de cabello. Estas normas serán cubiertas en detalle por el entrenador para cada deporte.

### VII. Posttemporada

Todo el equipo distribuido por la escuela debe ser devuelto al entrenador principal. El equipo perdido o dañado debe pagarse, como se discutió en la sección I-F.

Se alienta a los estudiantes atletas a mantenerse en forma a cierto grado al participar en otros deportes o programas de acondicionamiento fuera de temporada.

**Todas las Escuelas Públicas del Condado de Frederick se adhieren a los lineamientos de NFHS/VHSL sobre el reconocimiento y el manejo de las conmociones cerebrales para la seguridad de sus estudiantes atletas, como se describe a continuación.**

## INTRODUCCIÓN

Las conmociones cerebrales son un problema común en los deportes y tienen el potencial de generar serias complicaciones si no se manejan correctamente. Incluso lo que parece ser un golpe menor o un golpe que provoca un zumbido en los oídos tiene el riesgo real de resultados catastróficos cuando un atleta vuelve a la acción demasiado pronto. La bibliografía médica y la prensa masiva están informando casos de muerte por el “síndrome del segundo impacto”, cuando ocurre una segunda conmoción cerebral antes de que el cerebro se haya recuperado de la primera, independientemente de qué tan leves puedan parecer ambas lesiones.

En muchos concursos atléticos en todo el país, no hay personas capacitadas y bien informadas que puedan tomar la decisión de permitir el regreso de los atletas con conmociones cerebrales. Con frecuencia, hay una presión indebida por parte de varias fuentes (padres, jugadores y entrenadores) para que un atleta valioso regrese a la acción. Además, a menudo el atleta no está dispuesto a informar dolores de cabeza y otros hallazgos porque el individuo sabe que eso evitaría que vuelva a jugar.

A continuación se describen algunas pautas que pueden ser útiles para los padres, los entrenadores y otras personas que se enfrentan a posibles casos de conmociones cerebrales. Tenga en cuenta que estas son pautas generales y no deben utilizarse en lugar del papel central que los médicos y los entrenadores atléticos deben desempeñar para proteger la salud y la seguridad de los estudiantes atletas.

## MANEJO COMPLEMENTARIO DE LA CONMOCIÓN CEREBRAL

1. **¿Hubo una conmoción cerebral?** De acuerdo al mecanismo de lesión, la observación, la historia, y el comportamiento y las reacciones inusuales del atleta, incluso sin pérdida de la conciencia, se asume que se produjo una conmoción cerebral si se golpeó la cabeza y se produjeron incluso los síntomas más leves. (Consulte el otro lado para ver las señales y los síntomas).
2. **¿El atleta necesita traslado inmediato para atención de emergencia?** Si hay confusión, comportamiento o capacidad de respuesta inusuales, deterioro de la condición, pérdida del conocimiento o preocupación por lesiones en el cuello y la columna vertebral, se debe derivar al atleta de inmediato para que reciba atención de emergencia.
3. **Si no hay una emergencia aparente, ¿cómo se debe supervisar al atleta?** Cada 5 a 10 minutos, deben examinarse el estado mental, la atención, el equilibrio, el comportamiento, el habla y la memoria, hasta que permanezcan estables en unas pocas horas. Si la atención médica adecuada no está disponible, un atleta, incluso con síntomas leves, debe ser trasladado para recibir una evaluación médica.
4. **Ningún atleta de quien se sospeche que puede tener una conmoción cerebral debe regresar a la misma práctica o competencia, incluso si los síntomas desaparecen en 15 minutos.**

## MANEJO DE CONMOCIONES CEREBRALES Y REGRESO AL JUEGO (Ver “TOMA DE DECISIONES COMPLEMENTARIAS” a continuación)

El aumento de la evidencia sugiere que los signos y los síntomas iniciales, incluida la pérdida de conciencia y la amnesia, pueden no ser muy predictivos de la gravedad real de la lesión y el pronóstico o el resultado. Se le está dando más importancia a la duración de dichos síntomas, y

esto, junto con los datos que muestran que los síntomas pueden empeorar después de la lesión en la cabeza, ha cambiado el enfoque hacia una supervisión continua del atleta. Esta es una de las razones por las que estas pautas ya no incluyen una opción para hacer que un atleta regrese a jugar aunque esté lúcido en 15 minutos y por qué no hay discusión sobre el “grado” de la conmoción cerebral.

Cualquier atleta que sea retirado del juego debido a una conmoción cerebral debe contar con la autorización médica de un profesional de la salud apropiado antes de poder volver a jugar o practicar. La Segunda Conferencia Internacional sobre Conmociones Cerebrales, celebrada en Praga, recomienda que un atleta no debe regresar a las prácticas o competencias deportivas hasta que no tenga síntomas, incluido después del ejercicio.

La información reciente sugiere que el esfuerzo mental excesivo, así como el esfuerzo físico excesivo, deben evitarse hasta que desaparezcan los síntomas de la conmoción cerebral. El esfuerzo excesivo físico o mental prematuro puede conducir a un período posterior a la conmoción cerebral más grave y prolongado. Por lo tanto, el atleta no debe estudiar, jugar videojuegos, hacer trabajos por computadora o enviar mensajes de texto por teléfono hasta que sus síntomas desaparezcan. Una vez que los síntomas desaparezcan, el estudiante atleta debe intentar leer por cortos períodos de tiempo. Cuando pueda realizar una a dos horas de estudio sin desarrollar síntomas, el atleta puede regresar a la escuela por períodos cortos que se incrementarán gradualmente hasta que tolere un día completo de clases sin presentar síntomas.

Una vez que el atleta pueda completar un día completo de trabajo escolar, sin educación física u otro esfuerzo excesivo, el atleta podrá comenzar el protocolo de retorno gradual para jugar como se describe a continuación. Cada paso aumenta la intensidad y la duración del ejercicio físico hasta que todas las habilidades requeridas para el deporte en específico se puedan lograr sin síntomas. Estas recomendaciones se basaron en el conocimiento de la alta vulnerabilidad del cerebro a las conmociones cerebrales que ocurren de forma seguida, y de los efectos acumulativos de las conmociones cerebrales múltiples en la función cerebral a largo plazo. Actualmente la investigación está revelando algunas pruebas bastante objetivas y relativamente fáciles de usar que parecen identificar sutiles déficits residuales que pueden no ser evidentes al momento de la evaluación tradicional. Estas anomalías identificables persisten con frecuencia después de que los signos obvios de conmoción cerebral desaparecen y parecen tener relevancia para determinar si un atleta puede volver a jugar con relativa seguridad. La importancia de estos déficits aún se está estudiando, y los instrumentos de evaluación representan un trabajo en desarrollo. Pueden ser útiles para que el profesional determine el momento del retorno a jugar junto con la consideración de la gravedad y la naturaleza de la lesión; el intervalo desde la última lesión en la cabeza; la duración de los síntomas antes de permitir el retorno; y el nivel de juego.

## **TOMA DE DECISIONES COMPLEMENTARIA**

1. Ningún atleta debe retornar a jugar (RTP) el mismo día de la conmoción cerebral.
2. Cualquier atleta retirado del juego debido a una conmoción cerebral debe contar con la autorización médica de un profesional de la salud apropiado antes de poder volver a jugar o practicar.
3. La observación cercana al atleta debe continuar por algunas horas.
4. Después de la autorización médica, el RTP debe seguir un protocolo paso a paso con disposiciones para un RTP demorado basado en el retorno de cualquier signo o síntoma.

## **EL PROTOCOLO DE RTP CON AUTORIZACIÓN MÉDICA**

1. Sin actividad que requiera esfuerzo hasta que no haya síntomas.

2. Cuando el atleta parezca libre de síntomas, empezar actividades de bajo impacto como caminar, bicicleta estacionaria, etc.
3. Iniciar la actividad aeróbica fundamental para un deporte específico, como patinar o correr, y también se pueden comenzar actividades progresivas de entrenamiento de fortalecimiento muscular.
4. Comenzar con ejercicios de habilidad sin contacto específicos para un deporte, como driblar, fildear, batear, etc.
5. Contacto completo en el entorno de práctica.
6. Si el atleta permanece sin síntomas, puede regresar al juego.
  - a. EL ATLETA DEBE PERMANECER SIN SÍNTOMAS PARA AVANZAR AL PRÓXIMO NIVEL.
  - b. SI LOS SÍNTOMAS REAPARECEN, EL ATLETA DEBE VOLVER AL NIVEL ANTERIOR.
  - c. EL CHEQUEO MÉDICO DEBE OCURRIR ANTES DE REALIZAR CONTACTOS.

## **SIGNOS Y SÍNTOMAS DE CONMOCIÓN CEREBRAL**

Las conmociones cerebrales pueden manifestarse de muchas maneras distintas. A continuación se enumeran algunos de los signos y los síntomas frecuentemente asociados con las conmociones cerebrales. La mayoría de los signos, los síntomas y las anomalías después de una conmoción cerebral se clasifican en las cuatro categorías que se enumeran a continuación. Un entrenador, padre u otra persona que conozca bien al atleta a menudo puede detectar estos problemas al observarlo o realizarle algunas preguntas relevantes sobre el atleta, el árbitro o el compañero de equipo que estaba en el campo o en la cancha en el momento de la conmoción cerebral. A continuación se incluyen algunas observaciones y preguntas sugeridas que una persona sin preparación médica puede usar para ayudar a determinar si un atleta ha sufrido una conmoción cerebral y con qué urgencia debe ser enviado a recibir la atención médica adecuada.

1. **PROBLEMAS EN LA FUNCIÓN CEREBRAL:**
  - a. Estado de confusión: mirada aturdida, mirada vacía o confusión sobre lo que sucedió o está sucediendo.
  - b. Problemas de memoria: no puede recordar la asignación en el juego, el oponente, el puntaje del juego o el período del juego; no puede recordar cómo o con quién viajó al juego, qué llevaba puesto, qué comió en el desayuno, etc.
  - c. Síntomas reportados por el atleta: dolor de cabeza, náuseas o vómitos; visión borrosa o doble; hipersensibilidad al sonido, la luz o el tacto; zumbido en los oídos; sentirse atontado; mareo.
  - d. Falta de atención sostenida: dificultad para mantener el enfoque adecuado para terminar una tarea, un pensamiento coherente o una conversación.
2. **VELOCIDAD DE LA FUNCIÓN CEREBRAL:**  
 Respuesta lenta a las preguntas, forma de hablar lenta y arrastrada, forma de hablar incoherente, movimientos lentos del cuerpo y tiempo de reacción lento.
3. **COMPORTAMIENTOS INUSUALES:**  
 Comportarse de una manera combativa, agresiva o muy tonta; comportamiento atípico para el individuo; hace las mismas preguntas de forma repetida una y otra vez; comportamiento inquieto e irritable con movimiento constante e intentos de volver

a jugar; reacciones que parecen desproporcionadas e inapropiadas; y tener problemas para descansar o “encontrar una posición cómoda”.

#### 4. PROBLEMAS CON EL EQUILIBRIO Y LA COORDINACIÓN:

Mareos, movimientos lentos y torpes, incapacidad para caminar en línea recta o mantener el equilibrio sobre un pie con los ojos cerrados.

SI NO HAY PERSONAL MÉDICO CERCA, Y UN ATLETA LESIONADO TIENE ALGUNO DE LOS SÍNTOMAS ANTERIORES, SE DEBERÁ TRASLADARLO PARA OBTENER ATENCIÓN MÉDICA ADECUADA.

## COMPROBACIÓN DE CONMOCIÓN CEREBRAL

La presencia de cualquiera de los signos o los síntomas que se enumeran en este folleto sugiere que probablemente haya ocurrido una conmoción cerebral. Además de la observación y el interrogatorio directo en busca de síntomas, los profesionales médicos tienen otros instrumentos para evaluar la atención, la velocidad de procesamiento, la memoria, el equilibrio, el tiempo de reacción y la capacidad de pensar y analizar información (llamada función cerebral ejecutiva). Estas son las funciones cerebrales que con mayor probabilidad se verán afectadas negativamente por una conmoción cerebral, y es más probable que persistan durante el período posterior a la conmoción cerebral.

Si un atleta parece “lúcido”, debería ejercitarse lo suficiente para aumentar la frecuencia cardíaca y luego evaluar si algún síntoma regresa antes de permitir que ese atleta practique o juegue.

Las pruebas computarizadas que pueden evaluar la función cerebral son utilizadas actualmente por algunos profesionales médicos en todos los niveles de deportes, desde jóvenes hasta equipos profesionales y de élite. Proporcionan una herramienta adicional para ayudar a los médicos a determinar cuándo un atleta con conmociones cerebrales parece haber sanado lo suficiente como para regresar a la escuela y jugar. Es especialmente útil cuando se trata de deportistas que niegan los síntomas para poder jugar antes.

Para el personal no médico, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) también desarrollaron un conjunto de herramientas (“Heads Up: Concussion in High School Sports”), que se puso a disposición de todas las escuelas secundarias y tiene información para entrenadores, atletas y padres. La NFHS se enorgullece de ser copatrocinadora de esta iniciativa.

## PREVENCIÓN

Aunque no se pueden prevenir todas las conmociones cerebrales, muchas pueden minimizarse o evitarse. Las técnicas adecuadas de entrenamiento, el buen desempeño de las reglas existentes y el uso de equipos que se ajusten adecuadamente pueden minimizar el riesgo de lesiones en la cabeza. Aunque la NFHS aboga por el uso de protectores bucales en casi todos los deportes, y lo obliga en algunos, no hay datos científicos convincentes que indiquen que su uso evitará las conmociones cerebrales.

Preparado por el Comité Asesor de Medicina Deportiva de NFHS. 2009

### Referencias

NFHS. Concussions. 2008 NFHS Sports Medicine Handbook (tercera edición). 2008: 77-82.  
NFHS. <http://www.nfhs.org>.

National Federation of State  
High School Associations  
PO Box 690 | Indianapolis, Indiana 46206  
Teléfono: 317-972-6900 | Fax: 317.822.5700  
[www.nfhs.org](http://www.nfhs.org)

*El VHSL recomienda enfáticamente que todos los participantes y los padres o tutores aprovechen el video en línea de NFHS, "Concussion in Sports, What You Need to Know" (Conmoción cerebral en los deportes, lo que usted necesita saber) para aprender sobre las señales, los síntomas y el tratamiento de las conmociones cerebrales. El video dura aproximadamente 15 minutos y es GRATUITO. Para acceder al video, vaya a [www.nfhslearn.com](http://www.nfhslearn.com).*

## **Derechos humanos**

Todos los miembros de este sistema escolar deben saber y entender claramente que la filosofía de este sistema es que todos somos miembros de la misma familia, la familia humana, y que cada uno debe recibir respeto, justicia y trato equitativo. No seremos miembros educados de esta familia escolar hasta que entendamos que todos debemos honrarnos y respetarnos unos a otros, y también a las diferencias que representamos.

Es importante que cada alumno de este sistema asista a la escuela y que no exista intimidación o discriminación por amenazas, fuerza, violencia o acoso.

Cualquier trato hacia otra persona de esta familia escolar que no esté de acuerdo con este estándar no es aceptable y se tratará de acuerdo con los estándares prescritos sobre la conducta del estudiante.

## 2018-19

He leído y comprendo el Manual para estudiantes atletas de las Escuelas Públicas del Condado de Frederick y he revisado la información sobre las conmociones cerebrales. Además, me comprometo a cumplir con estas reglas.

Nombre del estudiante atleta (en letra imprenta): \_\_\_\_\_

Firma del estudiante atleta: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

He leído, entendido y aceptado apoyar la promesa anterior, tal como la firmó mi hijo/hija, y he recibido información sobre las conmociones cerebrales.

Nombre del padre (en letra imprenta): \_\_\_\_\_

Firma del padre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## PERMISO PARA TRATAMIENTO MÉDICO

En caso de una emergencia que requiera atención médica, otorgo permiso a un médico u otro personal del hospital designado por el cuerpo técnico de la escuela para que asista a mi hijo/hija.

Espero que se haga todo lo posible para comunicarse conmigo a los fines de recibir mi autorización específica antes de llevar a cabo cualquier tratamiento u hospitalización.

Teléfono de casa \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

Teléfono del trabajo \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_

Teléfono celular \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

NOTA: Una vez que el atleta ha sido atendido por un médico, el padre debe obtener más información del médico.

Médico de la familia \_\_\_\_\_

N.º de teléfono \_\_\_\_\_

## HISTORIAL DE SALUD

Lesiones en los riñones      Sí      No      Mientras compite, usted usa:

Enfermedades cardíacas      Sí      No      Gafas: \_\_\_\_\_

Diabetes      Sí      No      Lentes de contacto \_\_\_\_\_

Asma      Sí      No      Fecha de la última vacuna antitetánica: \_\_\_\_\_

Indique:

Alergia a cualquier medicamento: \_\_\_\_\_

Otras enfermedades: \_\_\_\_\_

Solicitud especial para padres: \_\_\_\_\_

Se requiere seguro: Empresa \_\_\_\_\_ N.º de póliza \_\_\_\_\_



**Departamento de Servicios de Apoyo Estudiantil  
de las Escuelas P ublicas del Condado de Frederick**