

## VUSD Preparticipation Physical Evaluation Clearance

Name of Athlete: \_\_\_\_\_

Birthdate: \_\_\_\_\_

Grade: \_\_\_\_\_

School: \_\_\_\_\_

Athlete is cleared without restrictions.

Athlete is cleared with the following restrictions:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Athlete is not cleared to participate

Name of Physician: \_\_\_\_\_ M.D. or D.O. Date: \_\_\_\_\_

Address \_\_\_\_\_ Phone: \_\_\_\_\_

Signature of Physician \_\_\_\_\_

Información del seguro y contacto de emergencia del estudiante VUSD

Apellido \_\_\_\_\_ Nombre \_\_\_\_\_ Segundo nombre \_\_\_\_\_ Grado \_\_\_\_\_

Fecha de cumpleaños \_\_\_\_\_ Escuela de asistencia \_\_\_\_\_

Domicilio \_\_\_\_\_

Correo electrónico \_\_\_\_\_

Médico de la familia \_\_\_\_\_ Número de teléfono \_\_\_\_\_

Condiciones de salud o alergias / información sobre recetas necesarias  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Nombre(s) del padre(s) o tutor(es) \_\_\_\_\_ Teléfono celular \_\_\_\_\_

Número de casa \_\_\_\_\_ Número de trabajo \_\_\_\_\_

Otro contacto de emergencia \_\_\_\_\_ Número de teléfono \_\_\_\_\_

El Código de Educación N° 32221 del estado de California requiere que cada miembro de un equipo deportivo tenga protección del seguro médico y de gastos de hospital resultantes de lesiones corporales accidentales por un monto de por lo menos \$1500 por grupo, cobertura o pólizas individuales de seguro de accidentes de los aseguradores autorizados. Mi hijo o hija tiene seguro de salud a través de:

Nombre de la compañía \_\_\_\_\_

Domicilio de la compañía \_\_\_\_\_

Número de póliza \_\_\_\_\_

Periodo de cobertura de la póliza \_\_\_\_\_

- Mi estudiante tiene mi permiso para competir en atletismo y viajar con el equipo
- En caso de que mi estudiante esté lesionado, el entrenador está autorizado a buscar tratamiento
- Verifico que la información del seguro que ha sido proporcionada es correcta y está vigente
- Mi estudiante y yo hemos leído las normas deportivas VUSD y el Código de conducta y hemos firmado el contrato de participación atlética VUSD (escuela preparatoria)

**FIRMA DEL PADRE** \_\_\_\_\_ **FECHA** \_\_\_\_\_

**DISTRITO ESCOLAR DE VENTURA ACTIVIDAD O EVENTO DE DEPORTES/ATLETISMO  
VOLUNTARIO CONSENTIMIENTO INFORMADO Y EXONERACIÓN DE RESPONSABILIDAD  
RECONOCIMIENTO Y ASUNCION DE RIESGO POTENCIAL**

\_\_\_\_\_  
Nombre del estudiante

M F  
Sexo

\_\_\_\_\_  
Fecha de nacimiento

\_\_\_\_\_  
Padre o tutor (Por favor escriba en letra de imprenta)

\_\_\_\_\_  
Domicilio del estudiante

\_\_\_\_\_  
Escuela

\_\_\_\_\_  
Deporte/Actividad

\_\_\_\_\_  
Entrenador/Instructor

Autorizo a mi hijo/a, nombrado anteriormente, a participar en el evento deportivo/atlético o actividad indicado. Entiendo y reconozco que las actividades de deporte y atletismo, por su naturaleza, plantean un riesgo potencial de lesión grave y/o enfermedad a las personas que participan en tales actividades o eventos deportivos y atléticos. Este evento deportivo/atlético o actividad, por naturaleza, plantea algunos riesgos inherentes de que un participante sea gravemente herido. Estas lesiones podrían incluir, pero no se limitan a, los siguientes:

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 1. Dislocación o torcedura                | 6. Desfiguramiento     |
| 2. Fractura de huesos                     | 7. Lesión en la cabeza |
| 3. Laceraciones, abrasiones, y avulsiones | 8. Pérdida de la vista |
| 4. Inconsciencia                          | 9. Muerte              |
| 5. Parálisis                              |                        |

Entiendo y reconozco que la participación en eventos deportivos/atléticos o actividades es completamente electiva y voluntaria y como tal no es requerida por el Distrito Escolar De Ventura para el cumplimiento de requisitos de graduación. También entiendo que, si no doy mi consentimiento para la participación de mi hijo o hija en la actividad o evento deportivo/atlético, se le ofrecerá un curso alternativo de estudio, en el que puede trabajar para obtener créditos de graduación.

Entiendo que todos los participantes deben acatar y aceptar todas las normas y requisitos que regulan la conducta y la seguridad en la actividad o evento deportivo/atlético. En la medida permitida por el Código de Educación, podría ser eliminado cualquier participante que se determinó en violación de las normas de comportamiento de este evento deportivo/atlético o actividad.

Entiendo y reconozco que para poder participar en estas actividades, mi hijo/a y yo aceptamos asumir la responsabilidad y la responsabilidad de todos los riesgos potenciales que podrían estar asociados con la participación en actividades o eventos deportivos/atléticos.

Estoy de acuerdo en liberar y eximir al Distrito Escolar De Ventura y sus oficiales, agentes, empleados y/o voluntarios de cualquier y todas las reclamaciones; demandas; causas de acción; responsabilidad; daños y perjuicios; gastos; o pérdida de cualquier tipo, incluyendo lesiones corporales o la muerte; debido a o resultantes de actos u omisiones con respecto a la actividad o evento deportivo/atlético.

Reconozco que he leído cuidadosamente este formulario "Actividad o evento de deportes/atletismo voluntario, Consentimiento informado y exoneración de responsabilidad, Reconocimiento y asunción de riesgo potencial" y que comprendo y acepto sus términos.

\_\_\_\_\_  
Firma (estudiante)

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Firma (padre o tutor)

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Teléfono de casa

\_\_\_\_\_  
Teléfono del trabajo

\_\_\_\_\_  
Teléfono móvil o localizador

## Ventura Unified School District

### Información acerca de las concusiones cerebrales

Una concusión es una herida cerebral y todas las heridas cerebrales son graves. Dichas heridas son causadas por un golpe ligero, un golpe fuerte a la cabeza, un movimiento repentino de la cabeza o por un golpe fuerte a otra parte del cuerpo con fuerza que se trasmite a la cabeza. Las heridas varían entre ligeras o graves y pueden interrumpir la manera en la que el cerebro funciona. Aunque la mayoría de las concusiones cerebrales son ligeras, **todas las concusiones cerebrales tienen el potencial de ser graves y si no se reconocen y tratan correctamente podrían tener como resultado complicaciones incluyendo daño cerebral prolongado o la muerte.** Eso quiere decir que cualquier “golpecito” a la cabeza podría ser grave. Las concusiones cerebrales no son visibles y en su mayoría las concusiones cerebrales que ocurren durante los deportes no ocasionan la pérdida de conciencia. Las señales y síntomas de una concusión cerebral podrían aparecer inmediatamente después de una herida o después de horas o días. Si su hijo(a) reporta cualquier síntoma de una concusión cerebral, o si se da cuenta de los síntomas de una concusión cerebral, por favor consiga atención médica sin demora.

<b>Los siguientes son algunos de los síntomas de una concusión:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor de cabeza</li> <li>• “Presión en la cabeza”</li> <li>• Náusea o vómito</li> <li>• Dolor de cuello</li> <li>• Problemas de equilibrio o mareos</li> <li>• Visión borrosa o visión doble</li> <li>• Sensibilidad a la luz o ruido</li> <li>• Decaído</li> <li>• Adormecido</li> <li>• Mareado</li> <li>• Cambios en los hábitos de dormir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Amnesia</li> <li>• “No se siente bien”</li> <li>• Fatiga o energía baja</li> <li>• Tristeza</li> <li>• Nervios o ansiedad</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Más sensible</li> <li>• Confundido</li> <li>• Problemas con concentración o memoria (por ejemplo: olvidar las jugadas)</li> <li>• Repetir la misma pregunta o comentario</li> </ul>

<b>Los siguientes síntomas son observados por compañeros, padres y entrenadores:</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Parece desorientado</li> <li>• Tiene una expresión facial vacía</li> <li>• Está confundido acerca de la tarea o actividad</li> <li>• Se olvida de las jugadas</li> <li>• Está confundido sobre el juego, los puntos o el oponente</li> <li>• Se mueve torpemente o muestra una falta de coordinación</li> <li>• Contesta las preguntas lentamente</li> <li>• Arrastra las palabras</li> <li>• Muestra cambios de comportamiento o personalidad</li> <li>• No puede recordar los eventos que sucedieron antes de la colisión</li> <li>• No puede recordar los eventos que sucedieron después de la colisión</li> <li>• Ataques o convulsiones</li> <li>• Cualquier cambio en el comportamiento típico o personalidad</li> <li>• Pérdida de la conciencia</li> </ul>

**¿Qué puede pasar si mi hijo(a) sigue jugando con una concusión cerebral o regresa a jugar antes de que este recuperado?**

Los deportistas con señales o síntomas de una concusión cerebral deben dejar de jugar inmediatamente. Continuar jugando con las señales o síntomas de una concusión pone al deportista en riesgo de sufrir una herida más grave. La probabilidad de que se sufra daño significativo de una concusión aumenta cuando ha pasado un periodo de tiempo largo después de que sucedió la concusión, sobre todo si el deportista sufre otra concusión antes de recuperarse completamente de la primera. Eso puede traer como consecuencia una recuperación más prolongada o incluso una hinchazón cerebral (síndrome de segundo impacto) con consecuencias devastadoras o fatales. Es bien conocido que los deportistas adolescentes no reportan mucho los síntomas de sus heridas. Eso es el caso también con las concusiones cerebrales. Por lo mismo es importante que los administradores, entrenadores, padres y estudiantes estén bien informados, el cual es clave para la seguridad de los estudiantes deportistas.

**Si cree que su hijo(a) ha sufrido una concusión**

En cualquier situación donde se sospecha que un deportista tiene una concusión, es importante sacar a este estudiante del juego o entrenamiento inmediatamente. Ningún deportista puede volver a participar en la actividad después de sufrir una herida de cabeza o concusión cerebral sin el permiso de un doctor, no importa si la herida parece ser ligera o los síntomas desaparecen rápidamente. Se debe de observar cuidadosamente el mejoramiento del deportista por varias horas. Código Educativo de California sección 49475 y estatuto 313 de la Federación Interescolar de California (CIF por sus siglas en inglés) requiere la implementación de las siguientes normas para regresar a jugar un deporte después de sufrir una concusión, las cuales se han recomendado por muchos años.

También debe informar al entrenador(a) de su hijo(a) si piensa que ha sufrido una concusión cerebral. Recuerde que es mejor faltar un partido que faltar toda la temporada. Si existe alguna duda de que el deportista sufrió una concusión cerebral o no, se tomará precauciones y no podrá jugar.

**Volver a Jugar**

Síntomas de concusión cerebral deben ser desaparecido por completo antes de volver a la práctica completa o la competencia. Un volver a jugar la progresión implica un aumento gradual, paso a paso en el esfuerzo físico, las actividades de los deportes específicos y el riesgo para el contacto. Si se presentan síntomas con la actividad, la progresión se debe parar. Si no hay síntomas al día siguiente, el ejercicio puede iniciarse de nuevo en la etapa anterior.

Volver a jugar después de la concusión cerebral debe ocurrir sólo con autorización médica de un médico entrenado en la evaluación y la gestión de las concusiones cerebrales. Volver a jugar debe ser supervisado por un entrenador, entrenador atlético o administrador identificado por la escuela. Por favor, consulte cifstate.org para un retorno gradual a jugar el plan. Retorno a la práctica completa y la competencia debe ser no antes de 7 días después del diagnóstico concusión ha sido hecha por un médico.

Si desea información actual acerca de las concusiones cerebrales por favor visiten el sitio en Internet:  
<http://www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports/>

\_\_\_\_\_  
Nombre del estudiante deportista

\_\_\_\_\_  
Firma del estudiante deportista

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombre del padre, madre o tutor

\_\_\_\_\_  
Firma del padre, madre o tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha

## Ventura Unified School District

### Una ficha informativa acerca del Paro Cardíaco Repentino

El Paro Cardíaco Repentino (PCR) sucede cuando el corazón súbita e inesperadamente deja de latir. Cuando esto sucede, se detiene el flujo sanguíneo hacia el cerebro y otros órganos vitales. El PCR no es un paro cardíaco. Un paro cardíaco es causado por una obstrucción que detiene el flujo sanguíneo hacia el corazón. El PCR es una falla en el sistema eléctrico del corazón que hace que la víctima se colapse. Un defecto genético o congénito en la estructura del corazón es la causa de la falla.

Reconozca los factores de riesgo y los signos de advertencia del Paro Cardíaco Repentino.

Dígale al entrenador y consulte a su médico si su atleta adolescente padece estos síntomas:

Posibles indicadores de que podría suceder un PCR:

- Colapso o convulsiones, especialmente justo después de ejercitarse;
- Colapso frecuente, o por emoción o susto;
- Falta excesiva de aliento durante el ejercicio;
- Taquicardia o palpitaciones, o ritmo cardíaco irregular;
- Mareo o aturdimiento frecuente;
- Dolor o malestar en el pecho al ejercitarse;
- Fatiga excesiva e inesperada durante o después del ejercicio.

Factores que incrementan el riesgo de que suceda un PCR:

- La presencia de una anomalía estructural del corazón, reparada o no reparada;
- Familiares que han sufrido sin explicación, colapsos, convulsiones, un accidente automovilístico, que se han ahogado o han estado a punto de ahogarse;
- Un historial clínico familiar de anomalías cardíacas conocidas o muerte repentina antes de los 50 años;
- Un historial clínico familiar específico con casos del síndrome del QT largo, síndrome Brugada, miocardiopatía hipertrófica o displasia arritmogénica del ventrículo derecho (DAVD);
- El consumo de enervantes tales como cocaína, inhalantes, drogas “recreativas,” bebidas de energía en exceso, y sustancias o suplementos para mejorar el rendimiento.

### **¿Qué tan común es el PCR en los Estados Unidos?**

Por ser la principal causa de muerte en los EE. UU. cada año suceden más de 300,000 paros cardíacos lejos de los hospitales, de los que nueve de cada diez son mortales. Miles de jóvenes son víctimas de los paros cardíacos repentinos por ser la segunda causa de muerte en menores de 25 años y la principal razón por la que mueren los atletas adolescentes durante el ejercicio.

### **¿Quién corre el riesgo de sufrir un paro cardíaco repentino?**

Los atletas adolescentes corren más riesgo de sufrir un paro cardíaco repentino debido a que tiende a suceder durante el ejercicio o la actividad física. Aunque una enfermedad cardíaca no siempre demuestra signos de advertencia, los estudios demuestran que muchos jóvenes sí tienen síntomas pero no se lo dicen a un adulto. Esto puede ser porque les da pena, no quieren que los saquen de un partido, creen erróneamente que les falta condición física y solamente necesitan entrenar más, o simplemente ignoran los síntomas y suponen que “desaparecerán.” Algunos factores de antecedentes clínicos también aumentan el riesgo de que suceda un PCR.

### **¿Qué debe hacer si su atleta adolescente padece alguno de estos síntomas?**

Debemos informarles a los atletas adolescentes que si padecen cualquier síntoma del PCR, es de suma importancia avisarle a un adulto y consultar con un médico de cabecera lo antes posible. Si el atleta presenta cualquiera de los factores que incrementan el riesgo de que suceda un PCR, deberá consultar a un médico para ver la posibilidad de que se le hagan más pruebas. Espere la respuesta del médico antes de que su adolescente vuelva a jugar y además, avise a su entrenador y a la enfermera escolar de cualquier afección diagnosticada.

### **Volver a Jugar**

Federación Interescolar de California (CIF) enmendó sus estatutos para poder incluir lenguaje que incluye capacitación acerca del PCR como requisito en la certificación de entrenadores deportivos. Además, esto ayuda a incluirla en el protocolo de entrenamiento y juego para que los entrenadores tengan la autoridad de sacar del juego a un atleta adolescente que se colapse. El atleta adolescente que haya sido suspendido de un juego después de mostrar signos o síntomas asociados con un PCR, no puede volver a jugar hasta que un médico certificado le haya evaluado y aprobado (medical doctor or doctor of osteopathy). Se les insta a los padres, tutores y cuidadores a que hablen con sus atletas adolescentes acerca de la salud del corazón. Igualmente.

He leído y entendido los síntomas y los signos de advertencia del PCR y el nuevo protocolo de la CIF para incluir medidas para prevenir que suceda un PCR dentro del programa deportivo de mi estudiante

\_\_\_\_\_  
Nombre Del Atleta Adolescente

\_\_\_\_\_  
Firma Del Atleta Adolescente

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombre Del Padre/ Tutor

\_\_\_\_\_  
Firma Del Padre/ Tutor

\_\_\_\_\_  
Fecha

Referencia legal:

Federación Interescolar de California Por Ley 503

## Ventura Unified School District

### Opioides recetados: lo que necesita saber

Los opioides recetados son medicamentos que sirven para aliviar el dolor moderado a intenso y suelen ser recetados luego de una cirugía o de sufrir una lesión, o ante ciertos problemas de salud. Estos medicamentos pueden ser una parte importante del tratamiento, aunque también implican riesgos graves. Es importante comunicarse con su proveedor de atención médica para asegurarse que está obteniendo la atención más segura y eficaz.

Los riesgos más graves de los opioides recetados son la adicción y la sobredosis, especialmente con el uso prolongado. Una sobredosis con opioides puede reducir la frecuencia respiratoria y provocar la muerte repentina. Los opioides recetados pueden tener efectos secundarios, incluso si se toman según las indicaciones.

#### Los efectos secundarios pueden incluir uno o más de los siguientes:

- Tolerancia: la necesidad de tomar más medicamentos para lograr la misma reducción del dolor
- Dependencia física: aparición de síntomas de abstinencia al interrumpir el consumo
- Mayor sensibilidad al dolor
- Estreñimiento: es el efecto secundario más común
- Náuseas, vómitos y sequedad de boca
- Somnolencia y mareo
- Confusión
- Depresión
- Bajos niveles de testosterona, que pueden resultar en un menor impulso sexual, energía y fuerza
- Comezón y sudor

#### Los riesgos son mayores con lo siguiente:

- Tiene antecedentes de abuso de drogas, trastorno de consumo de sustancias o sobredosis
- Tiene una condición de salud mental, (como depresión o ansiedad)
- Tiene apnea del sueño
- Tiene 65 años o más
- Está embarazada

#### A menos que su proveedor de atención médica lo indique específicamente, los medicamentos que debe evitar incluyen:

- Benzodiazepinas (como Xanax o Valium)
- Relajantes musculares (como Soma o Flexeril)
- Pastillas para dormir (como Ambien o Lunesta)
- Otros opioides recetados
- Adicionalmente, evite el consumo de alcohol mientras esté tomando opioides recetados.



**SEPA CUÁLES SON SUS OPCIONES**

**Hable con su proveedor de atención médica acerca de las maneras de controlar el dolor sin tener que usar opioides. Algunas de esas opciones podrían dar mejores resultados y presentar menores riesgos y efectos secundarios. Las opciones podrían ser las siguientes:**

- Otros analgésicos, como acetaminofeno (Tylenol), ibuprofeno (Advil, Motrin) o naproxeno
- Algunos medicamentos que también se emplean contra la depresión y las convulsiones.
- Fisioterapia y ejercicios
- Terapia cognitiva conductual, un enfoque psicológico dirigido por objetivos donde los pacientes aprenden a modificar las causas físicas, conductuales y emocionales del dolor y el estrés.

**SI LE RECETAN OPIOIDES PARA EL DOLOR:**

- Nunca tome opioides en más cantidades o más seguido que lo indicado.
- Haga un seguimiento con su proveedor de atención médica.
  - Establezcan juntos un plan para tratar el dolor.
  - Analicen posibilidades para tratar el dolor, las cuales no incluyan opioides recetados.
  - Hable de sus inquietudes y de los efectos secundarios.
- Ayude a evitar el mal uso y el abuso.
  - Nunca venda ni comparta opioides recetados.
  - Nunca use los opioides recetados de otra persona.
- Guarde los opioides recetados en un lugar seguro y lejos del alcance de otras personas. (Esto puede incluir visitas, niños, amigos y familiares).
- Deshágase de manera segura de los opioides recetados que le sobren. Encuentre el programa de devolución de medicamentos de su comunidad o el programa de devolución de medicamentos de su farmacia o tírelos en el inodoro, siguiendo las instrucciones de la Administración de Alimentos y Medicamentos: [www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou](http://www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou).
- Visite [www.cdc.gov/drugoverdose](http://www.cdc.gov/drugoverdose) para conocer los riesgos del abuso y la sobredosis de opioides
- Si cree que puede estar luchando contra la adicción, infórmesele a su proveedor de atención médica y solicite orientación o llame a la línea de ayuda nacional de SAMHSA al 1-800-662-HELP.

APRENDE MÁS:

[www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/guideline.html](http://www.cdc.gov/drugoverdose/prescribing/guideline.html)

\_\_\_\_\_  
Nombre del Estudiante Deportista

\_\_\_\_\_  
Firma del Estudiante Deportista

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombre del Padre o Tutor Legal

\_\_\_\_\_  
Firma del Padre o Tutor Legal

\_\_\_\_\_  
Fecha

Referencias legales:

Sección del Código de Educación de California 49476

Adaptado de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) y La Asociación de Hospital Americano