

- - A continuación les presentamos el video de los distritos escolares Paradise Valley, Peoria y Deer Valley acerca del consentimiento informado de los padres con respecto al riesgo existente cuando se practica algún deporte. Ver este video es requisito para todos los alumnos deportistas y sus padres de familia y tutores legales. Su consentimiento debe tomarse en base al entendimiento tanto de los beneficios como de los posibles riesgos que existen al participar en cualquier deporte. Asimismo, deseamos informarles lo que deben saber para aminorar el riesgo. Este video tiene la intención de concientizar acerca del balance entre los beneficios y los riesgos que se toman, la naturaleza y la magnitud del riesgo, la probabilidad de sufrir una lesión deportiva significativa y lo que uno debe hacer para reducir el riesgo que conlleva. Los estudios científicos demuestran que las actividades extracurriculares producen beneficios de gran importancia como: mejorar el desempeño académico, más asistencias escolares y menos problemas de conducta, especialmente durante las temporadas de participación. Los alumnos deportistas también aprenden valiosas lecciones de trabajo en equipo y autodisciplina. La organización que realiza las evaluaciones que miden si un estudiante está preparado para la educación superior *ACT*, ha encontrado que una medida para predecir el éxito en la vida de un estudiante es su desempeño en actividades escolares además del académico. Principalmente se cree, que al participar en actividades interescolares, es más factible que un alumno termine la escuela, se gradúe y disfrute más de su experiencia en bachillerato. Además de los beneficios físicos, se obtienen recompensas mentales y emocionales por participar en los deportes. Queremos que los alumnos deportistas mejoren físicamente pero también psicológica y socialmente y que aprendan a ser responsables y reconocer sus propias acciones. Los psicólogos dicen que el riesgo de lesionarse es un importante factor en el desarrollo de un alumno deportista. Asimismo, sabemos que el deporte requiere la concentración, el compromiso y atención a los detalles de cada participante. Nosotros proporcionamos muchas oportunidades para que los deportistas mejoren su fortaleza y condición y que aprendan las reglas y los fundamentos de sus deportes. Pero gran parte de la responsabilidad de superación recae personalmente en cada deportista. Lo mismo sucede al protegerse contra las lesiones. Los alumnos tienen opciones de participación en actividades extracurriculares, los deportes son sólo una de ellas. Dentro del programa deportivo se ofrecen numerosas opciones. Algunas conllevan más riesgo que otras, pero al elegir participar en un deporte se asume un riesgo. Al participar en un deporte los entrenadores hacen énfasis en la seguridad y los instructores deportivos certificados están capacitados especialmente para tratar asuntos de salud y seguridad. Pero los alumnos deportistas y sus padres o tutores legales deben también ser responsables de aminorar los riesgos contra lesiones en su deporte. Cualquier deporte conlleva un riesgo. La mayoría de los deportistas a nivel bachillerato padecen algún tipo de lesión durante su carrera. Pero muchas de estas lesiones no son significativas. Las principales lesiones menores son tratadas por el entrenador y se permite regresar inmediatamente a la actividad, como: ampollas, raspaduras, conmociones cerebrales leves, heridas o laceraciones, calambres o espasmos musculares. Sin embargo, es necesario reportar cada herida a su instructor deportivo. Aún las heridas más insignificantes pueden resultar en serios problemas debido a infecciones u otras posibles complicaciones si no se recibe el tratamiento adecuado. Un estudio realizado por la Asociación Nacional de Instructores Deportivos (*National Athletic Trainers Association- NATA*) reveló que solamente una tercera parte de todos los deportistas padecen de lesiones que requieren estar tiempo fuera en por lo menos una práctica o

competencia. Debido a que no se puede predecir qué deportistas serán lesionados, el riesgo está presente a cada minuto de su participación tanto en las prácticas como en las competencias y deben estar constantemente enfocados en hacer lo necesario para reducir el riesgo de lesionarse. En cualquier momento que crean estar lesionados, deberán reportarlo inmediatamente a su instructor deportivo. Si el instructor no se encuentra disponible, deberán reportarlo al entrenador y después hablar con el instructor en cuanto sea posible. En el estudio de la asociación *NATA*, se dividieron las lesiones en tres categorías: lesiones menores, que resultan en no poder participar en la actividad de uno a siete días; lesiones moderadas, que causan que el deportista falte de ocho a veinte días y lesiones mayores, que resulta en la no participación por tres semanas o más. Aproximadamente 75% de las lesiones reportadas fueron menores, el 15% fueron moderadas y sólo el 10% fueron mayores. Las heridas catastróficas, de las que hablaremos más adelante, son muy escasas. Al momento de la lesión, no podemos determinar cuánto tiempo durará la recuperación. Muchas veces el tiempo dependerá de la voluntad del deportista para seguir las indicaciones del médico. La asociación *NATA* encontró que el 10% de las lesiones fueron recaídas, que generalmente pueden evitarse si se siguen las recomendaciones de su instructor deportivo. Incluso las heridas que sólo los mantiene fuera de la actividad por una o menos semanas, pueden tener consecuencias a largo plazo. Si una torcedura o esguince leve es tratado apropiadamente, podrá regresar a la actividad en unos cuantos días. Pero más adelante en la vida, las articulaciones pueden desarrollar cambios artríticos significativos debido a las heridas que ocurrieron en el bachillerato. Las heridas más comunes son aquéllas al sistema músculo esqueléticas, como torceduras, esguinces o heridas en las articulaciones. Los esguinces afectan los músculos y los tendones; aproximadamente 7% de las lesiones deportivas son fracturas. El tiempo necesario para poder regresar a la actividad varía dependiendo de cada deportista y cada lesión. El intentar regresar antes de que el médico o el instructor deportivo lo apruebe, lo hace a uno más susceptible a lesionarse nuevamente. Aproximadamente el 2% de las lesiones requieren de cirugía y en la mayoría de los casos estará inactivo más de tres semanas y necesitará un periodo largo de rehabilitación. Las cirugías de reparación de rodillas y otras articulaciones puede dejarlo en riesgo de padecer artritis en años posteriores. La mayoría de las cirugías son por lesiones en las rodillas. El baloncesto femenino es el deporte más probable de necesitar este tipo de cirugías. En los deportes en que participan equipos de ambos sexos, las damas son quienes son más propensas a padecer lesiones de rodilla. Las lesiones de espalda y cuello son poco comunes pero ocurren durante algunas actividades deportivas. Generalmente resultan por mala práctica en la técnica, ya sea durante la actividad deportiva o el entrenamiento de fuerza y es posible que resulten serias consecuencias incluyendo artritis, discos desviados y daño a los nervios del cuello y la parte baja de la espalda. El seguir las instrucciones de los entrenadores reduce el riesgo de estas lesiones. En ocasiones, los deportistas presentan daños en órganos vitales como los pulmones, el bazo, el hígado, los riñones y los órganos reproductivos. Esto puede ser muy serio y puede requerir de cirugía y un largo periodo de recuperación. Cualquier dolor intenso en el pecho, abdomen o zona pélvica requiere de atención médica inmediata. Siempre nos han preocupado las conmociones cerebrales, pero en años recientes el foco de atención ha aumentado. Somos afortunados de tener en nuestra comunidad a un renombrado experto en conmociones dentro del deporte a nivel bachillerato, quien puede proporcionar conocimiento especial en cuanto a este problema. La mayoría de las conmociones cerebrales

no resultan en la pérdida del conocimiento, pero eso no significa que la lesión no sea significativa. Nunca tomen a la ligera una conmoción y eviten usar términos como “está aturdido” o “ve estrellas”, esos son síntomas de conmociones. Cinco a diez deportistas sufren una conmoción cerebral. El fútbol americano es el deporte con mayor riesgo de padecerlas, seguido por fútbol soccer femenino y actividades de porristas (*Cheerleading*). En los deportes que se practican en común entre ambos sexos, las mujeres son más propensas a sufrir una conmoción que los varones. Es obvio para nosotros saber que ha habido una conmoción cerebral si vemos que un deportista parece estar confundido, mareado o inestable al estar de pie. Sin embargo, comúnmente los síntomas son más sutiles y tenemos que depender del mismo deportista o uno de sus compañeros para que nos hagan saber que hay un problema. Las conmociones pueden tener consecuencias serias y algunas veces alteran la vida para siempre, especialmente si no se manejan debidamente. Sabemos que muchas de ellas no son reportadas y, por lo tanto no se manejan adecuadamente, arriesgando al deportista a mayor riesgo para futuras lesiones más serias. Los padres pueden jugar un papel muy importante en identificar si su hijo(a) ha tenido una conmoción. Si ustedes notan cambios en la personalidad o conducta de su deportista, cambios en sus patrones de dormir o falta de atención por tiempo determinado, llévenlo inmediatamente a que lo valoren y repórtenlo a su instructor deportivo. El equipo protector como cascos, cachuchas o guardas bucales no previenen las conmociones cerebrales. Estos equipos protegen contra otros tipos de lesiones si éstos reúnen los estándares prescritos y si se les da el mantenimiento y reacondicionamiento adecuado. Pero ni ustedes ni la escuela pueden comprar equipo que evite que su hijo(a) sufra de una conmoción. Las lesiones catastróficas ocurren de 50 a 60 veces al año entre todos los deportes a nivel bachillerato, lo que incluye a más de siete y medio millones de participantes. Muchos de los instructores deportivos pasan por su carrera profesional sin tener que tratar una sola de estas lesiones, sin embargo, la asociación *NATA* nos alerta a estar siempre preparados para estos casos. Tenemos implementado un plan completo para casos de emergencias. Pero los padres de familia y los deportistas juegan un importante papel en la prevención de lesiones como éstas. Las lesiones cerebrales ocurren en numerosos deportes, no sólo en el fútbol americano y los cascos protectores no pueden prevenirlas. Generalmente se trata de una ruptura de un vaso sanguíneo en la cavidad craneal. Pero puede a la vez resultar de un síndrome por un segundo impacto, que ocurre cuando el deportista regresa a la actividad demasiado pronto después de una conmoción cerebral. Deben siempre informar a su instructor deportivo de síntomas, como dolores de cabeza, confusión, mareos, desorientación, pérdida de la memoria y otras indicaciones de que hayan sufrido de una conmoción. Este es otro riesgo que no está limitado al fútbol americano y no puede ser prevenido por equipo deportivo. Si un deportista se lanza cabeza primero contra otro jugador, el piso o cualquier otra barrera sólida, es posible que sufra una lesión catastrófica en las cervicales. El seguir las reglas, utilizar las técnicas y medidas de seguridad adecuadas, evitar los riesgos innecesarios y no meter la cabeza en la jugada son siempre maneras de protegerse de estas lesiones que alteran la vida para siempre. Las enfermedades por calor (como agotamiento por calor o insolación) son 100% prevenibles en el deporte y los padres juegan un rol muy importante en este proceso. Nos esforzamos por asegurar que los alumnos deportistas estén debidamente climatizados y que beban suficientes líquidos durante las prácticas y las competencias, pero en ocasiones las enfermedades por calor resultan por factores externos a la participación. Los deportistas deben mantenerse

debidamente hidratados antes y después de la actividad deportiva, comer bien, dormir lo suficiente, evitar el uso de alcohol y drogas y reportar a su instructor deportivo de cualquier enfermedad y medicamento que tomen. Estos incidentes pueden ser totalmente impredecibles, así que debemos estar siempre listos para poder administrar reanimación cardiopulmonar (*RCP* o *CPR* por sus siglas en inglés) incluyendo el uso de desfibrilador externo automático (*DEA* o *AED*, por sus siglas en inglés). Pero algunos deportistas tienen predisposición a ciertos problemas de salud. Para que puedan participar sin riesgo excesivo, deberán ustedes proporcionarnos un historial médico preciso personal y familiar, reportar los síntomas y seguir todas las recomendaciones del médico. Los deportistas con condiciones como asma, diabetes, hipertensión, enfermedad de células falciformes (*sickle cell trait*) e incluso trastornos convulsivos pueden participar, pero no sin correr riesgos. Al conocer el historial médico personal y familiar del alumno, así como cualquier medicamento que pueda necesitar y, si se reportan los síntomas a tiempo, el instructor deportista podrá responder adecuadamente en caso de que surja un problema.

Un rayo puede caer sin advertencia, aún cuando el cielo se encuentre despejado, pero generalmente ocurre durante una tormenta eléctrica. Para su protección hay ciertos procedimientos que los deportistas y los espectadores deben seguir de inmediato, apegándose a las indicaciones, cuando existe una amenaza de rayos. Las actividades fuera del plantel requieren de poner especial atención a dichas indicaciones. Trabajamos muy de cerca con los instructores deportivos para proteger a los deportistas contra lesiones y en particular de eventos catastróficos. Pero a pesar de que podemos enseñar el cómo protegerse, cuando comienza la jugada, hay muchos factores que están fuera de nuestro control. Tenemos que confiar en que ustedes van a seguir nuestras indicaciones, usar el sentido común y tomar responsabilidad de su propio bienestar. La salud y el bienestar de nuestros alumnos deportistas es nuestra máxima prioridad. Hacemos todo lo posible por disminuir el riesgo de lesiones. Entendemos que los deportes a nivel bachillerato son relativamente seguros y estadísticamente se ha comprobado que existe mayor riesgo de que ocurran daños serios en actividades fuera de la escuela que en las actividades deportivas escolares. Necesitamos que los deportistas y sus padres trabajen en conjunto con la escuela en un esfuerzo por disminuir los riesgos de lesiones durante la participación en los deportes. Al trabajar juntos, su carrera deportiva proveerá grandes beneficios y mejorará su vida ahora y en los años venideros. Gracias por tomarse el tiempo de ver este video educativo. Si tienen preguntas con respecto a cualquier punto contenido en este video, su director deportivo, los entrenadores o el instructor deportivo estarán siempre dispuestos a reunirse con ustedes para hablar acerca de sus preocupaciones. Aprovechen estos recursos y les deseo una experiencia deportiva segura y exitosa.