



**1. Lesión por calor** - La seguridad es nuestra máxima prioridad. Estas primeras semanas de práctica de verano/otoño son de particular preocupación a medida que nuestros deportistas se adaptan al clima cálido y húmedo. Hay que prestar atención a los problemas que la combinación de altas temperaturas y humedad puede causar a nuestros deportistas.

Se proporcionará un termohigrómetro a cada escuela para monitorear la relación entre calor y humedad. Consulte con su director deportivo (AD) para conocer los procedimientos sobre quién será responsable de monitorear y notificar a todos los estudiantes y al personal sobre condiciones peligrosas inminentes.

Las siguientes pautas se deben trabajar en sus programas. Obviamente, la prevención de lesiones por calor es el mejor plan, pero el entrenador debe tener un plan claro en mente en caso de sospecha de lesión por calor. Planifique cómo solucionar las inquietudes relacionadas con el calor/la humedad y esté preparado para compartir esos planes con su director deportivo y su director.

### **PAUTAS PARA ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES AL AIRE LIBRE DURANTE CALOR EXTREMO Y CLIMA HÚMEDO**

El seguimiento de las condiciones ambientales y la reacción a esas condiciones es responsabilidad del entrenador principal.

1. Siempre que sea posible, las prácticas deben realizarse temprano en la mañana y tarde en la noche para evitar los momentos en que las condiciones ambientales son generalmente más severas.
2. Un suministro ilimitado de agua fría estará disponible para los participantes durante las prácticas y juegos.
  - a. Los entrenadores/supervisores deberán informar a todos los estudiantes participantes que siempre hay agua fría disponible o accesible y que se les dará permiso cada vez que pidan agua.
  - b. La hidratación y la reposición de líquidos es un proceso diario. Los estudiantes deben hidratarse antes, durante y después de la práctica. Las comidas deben incluir una cantidad adecuada de ingesta de líquidos además de una dieta saludable.
3. Permita períodos de descanso adecuados. Quítese el equipo o la ropa apropiados cuando sea posible. La piel expuesta se enfría de forma más eficiente. Los jugadores de fútbol podrán quitarse los cascos. Las hombreras deben quitarse si las condiciones lo justifican.
4. Aclimate gradualmente a los participantes al calor. Las investigaciones indican que se puede lograr una aclimatación del 80% en 7 a 10 días, pero podría tomar hasta 14 días.

5. Los participantes deportivos deben pesarse antes y después de la práctica para monitorear la pérdida de agua e identificar a aquellos que se están deshidratando.
6. Los participantes deben usar ropa ligera en peso y color.
7. Los estudiantes que necesitan un monitoreo cuidadoso incluyen:
  - a. Estudiantes con sobrepeso
  - b. Problemas de control de peso (fluctuación)
  - c. Aquellos que toman medicamentos de venta libre y recetados
  - d. Estudiantes que no han hecho absolutamente ningún ejercicio
  - e. Estudiantes que regresan después de estar fuera por enfermedad
8. Familiarícese con cualquier procedimiento de emergencia y con el 911.

### **SÍNTOMAS Y TRATAMIENTOS DE ENFERMEDADES POR CALOR**

(Según lo recomendado por la Asociación Nacional de Entrenadores Atlético (NATA), julio de 1999)

La enfermedad por calor se utiliza para definir varios tipos de afecciones que se sufren cuando una persona experimenta un aumento de la temperatura corporal y deshidratación. Los siguientes son diferentes formularios identificados por la NATA.

	<u>Síntomas</u>	<u>Tratamiento</u>
<u>Calambres por calor</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espasmos musculares causados por un desequilibrio de agua y electrolitos en los músculos, por lo general afecta las piernas y los músculos abdominales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descansar en un lugar fresco</li> <li>• Beber mucho líquido</li> <li>• Estiramientos y masajes adecuados</li> <li>• Aplicación de hielo en algunos casos</li> </ul>
<u>Agotamiento por calor</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puede ser un precursor del golpe de calor</li> <li>• Temperatura normal a alta</li> <li>• Sudoración intensa</li> <li>• La piel está enrojecida o fría y pálida</li> <li>• Dolor de cabeza, mareos</li> <li>• Pulso rápido, náuseas, debilidad</li> <li>• Puede ocurrir un colapso físico</li> <li>• Puede ocurrir sin síntomas previos, como calambres</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir a un lugar fresco inmediatamente</li> <li>• Beber mucho líquido</li> <li>• Retirar el exceso de ropa</li> <li>• En algunos casos, sumergir el cuerpo en agua fría</li> </ul>
<u>Golpe de calor</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El sistema de enfriamiento del cuerpo se apaga</li> <li>• Aumento de la temperatura central de 104 °F o más</li> <li>• Si no se trata, puede causar daño cerebral, daño interno a órganos y muerte</li> <li>• Se detiene la sudoración</li> <li>• Respiración superficial y pulso rápido</li> <li>• Posible desorientación o pérdida del conocimiento</li> <li>• Posible latido cardíaco irregular y paro cardíaco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llame al 911 de inmediato</li> <li>• Baño frío con bolsas de hielo cerca de las arterias grandes, como el cuello, axilas, ingle</li> <li>• Reponer líquidos bebiendo o por vía intravenosa, si es necesario</li> <li>• El estudiante que ha experimentado un golpe de calor debe ser autorizado por un médico antes de volver a la práctica</li> </ul>

## PAUTAS DE HIDRATACIÓN DURANTE EL EJERCICIO

1. Beba de 16 a 24 oz de líquido 1 a 2 horas antes del entrenamiento o competencia.
2. Beba de 4 a 8 oz de agua o bebida deportiva durante cada 20 minutos de ejercicio.
3. Beba antes de sentir sed. Cuando siente sed, ya ha perdido los líquidos necesarios.

## REEMPLAZO DE LÍQUIDOS

<u>Peso perdido durante el entrenamiento</u>	<u>Cantidad de líquido necesaria para reponer</u>
2 libras	30 oz
4 libras	64 oz
6 libras	96 oz
8 libras	128 oz

**2. Detección de relámpagos** - El peligro de las tormentas eléctricas para nuestros estudiantes y personal es demasiado grande para ignorarlo. Se proporcionará un detector de relámpagos a cada escuela. Consulte con su director deportivo (AD) para conocer los procedimientos sobre quién será responsable de monitorear y notificar a todos los estudiantes y al personal sobre condiciones peligrosas inminentes.

Si el detector de relámpagos indica que se aproxima una tormenta con relámpagos dentro de 8 a 10 millas, se deben tomar medidas para alejar a los estudiantes y otro personal de las áreas expuestas.

**3. Días de “señales de advertencia”** - Este tipo de alerta es emitida por la oficina meteorológica y significa que el nivel de polen/contaminante del aire es tan alto que se desalienta la actividad al aire libre de cualquier persona que tenga asma, alergias o problemas relacionados con la respiración.

**4. Desfibriladores Externos Automáticos (DEA)** - Si su escuela tiene un AED, revise los procedimientos de operación con su AD o director.

He revisado las **PAUTAS PARA ACTIVIDADES EXTRACURRICULARES DURANTE CALOR EXTREMO Y CLIMA HÚMEDO**, y garantizaré el cumplimiento de mi programa.

Nombre en letra de imprenta del entrenador principal: \_\_\_\_\_

Firma del entrenador principal: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

