

Fact Sheet for Parents & Student Athletes



This sheet has information to help protect your student athlete from Sudden Cardiac Arrest

Why do heart conditions that put student athletes at risk go undetected?

While a student athlete may display no warning signs of a heart condition, studies do show that symptoms are typically present but go unrecognized, unreported, missed or misdiagnosed.

- Symptoms can be misinterpreted as typical in active student athletes
- Fainting is often mistakenly attributed to stress, heat, or lack of food or water
- Student athletes experiencing symptoms regularly don't recognize them as unusual – it's their normal
- Symptoms are not shared with an adult because student athletes are embarrassed they can't keep up
- Student athletes mistakenly think they're out of shape and just need to train harder
- Students (or their parents) don't want to jeopardize playing time
- Students ignore symptoms thinking they'll just go away
- Adults assume students are OK and just "check the box" on health forms without asking them
- Medical practitioners and parents alike often miss warning signs
- Families don't know or don't report heart health history or warning signs to their medical practitioner
- Well-child exams and sports physicals do not check for conditions that can put student athletes at risk
- Stethoscopes are not a comprehensive diagnostic test for heart conditions

Protect Your Student's Heart

Educate yourself about sudden cardiac arrest, talk with your student about warning signs, and create a culture of prevention in your school sports program.

- Know the warning signs
- Document your family's heart health history as some conditions can be inherited
- If symptoms/risk factors present, ask your doctor for follow-up heart/genetic testing
- Don't just "check the box" on health history forms—ask your student how they feel
- Take a cardiac risk assessment with your student each season
- Encourage student to speak up if any of the symptoms are present
- Check in with your coach to see if they've noticed any warning signs
- Active students should be shaping up, not breaking down
- As a parent on the sidelines, know the cardiac chain of survival
- Be sure your school and sports organizations comply with state law to have administrators, coaches and officials trained to respond to a cardiac emergency
- Help fund an onsite AED

What happens if my student has warning signs or risk factors?

- State law requires student athletes who faint or exhibit other cardio-related symptoms to be re-cleared to play by a licensed medical practitioner.
- Ask your health care provider for diagnostic or genetic testing to rule out a possible heart condition.

Electrocardiograms (ECG or EKG) record the electrical activity of the heart. ECGs have been shown to detect a majority of heart conditions more effectively than physical and health history alone. Echocardiograms (ECHO) capture a live picture of the heart.

- Your student should be seen by a health care provider who is experienced in evaluating cardiovascular (heart) conditions.
- Follow your providers instructions for recommended activity limitations until testing is complete.

What if my student is diagnosed with a heart condition that puts them at risk?

There are many precautionary steps that can be taken to prevent the onset of SCA including activity modifications, medication, surgical treatments, or implanting a pacemaker and/or implantable cardioverter defibrillator (ICD). Your practitioner should discuss the treatment options with you and any recommended activity modifications while undergoing treatment. In many cases, the abnormality can be corrected and students can return to normal activity.

What is Sudden Cardiac Arrest? Sudden Cardiac Arrest (SCA) is a life-threatening emergency that occurs when the heart suddenly stops beating. It strikes people of all ages who may seem to be healthy, even children and teens. When SCA happens, the person collapses and doesn't respond or breathe normally. They may gasp or shake as if having a seizure, but their heart has stopped. SCA leads to death in minutes if the person does not get help right away. Survival depends on people nearby calling 911, starting CPR, and using an automated external defibrillator (AED) as soon as possible.

What CAUSES SCA?

SCA occurs because of a malfunction in the heart's electrical system or structure. The malfunction is caused by an abnormality the person is born with, and may have inherited, or a condition that develops as young hearts grow. A virus in the heart or a hard blow to the chest can also cause a malfunction that can lead to SCA.

How COMMON is SCA?

As a leading cause of death in the U.S., most people are surprised to learn that SCA is also the #1 killer of student athletes and the leading cause of death on school campuses. Studies show that 1 in 300 youth has an undetected heart condition that puts them at risk.

Factors That Increase the Risk of SCA

- ✓ Family history of known heart abnormalities or sudden death before age 50
- ✓ Specific family history including QT Syndrome, Brugada Syndrome, Hypertrophic Cardiomyopathy, or Arrhythmogenic Right Ventricular Dysplasia (ARVD)
- ✓ Family members with known unexplained fainting, seizures, drowning or near drowning or car accidents
- ✓ Family members with known structural heart abnormality, repaired or unrepaired
- ✓ Use of drugs, such as cocaine, inhalants, "recreational" drugs, excessive energy drinks, diet pills or performance-enhancing supplements

FAINTING IS THE #1 SYMPTOM OF A HEART CONDITION

RECOGNIZE THE WARNING SIGNS & RISK FACTORS

Ask Your Coach and Consult Your Doctor if These Conditions are Present in Your Student

Potential Indicators That SCA May Occur

- ▶ Fainting or seizure, especially during or right after exercise
- ▶ Fainting repeatedly or with excitement or startle
- ▶ Excessive shortness of breath during exercise
- ▶ Racing or fluttering heart palpitations or irregular heartbeat
- ▶ Repeated dizziness or lightheadedness
- ▶ Chest pain or discomfort with exercise
- ▶ Excessive, unexpected fatigue during or after exercise

Cardiac Chain of Survival

Their life depends on your quick action!

CPR can triple the chance of survival.

Start immediately and use the onsite AED.



CALL



PUSH



SHOCK

KeepTheirHeartInTheGame.org

Parent/Guardian and Pupil Sudden Cardiac Arrest Warning Signs and Symptoms Information and Acknowledgment Form

On July 1, 2017, Assembly Bill 1639, known as the Eric Paredes Sudden Cardiac Arrest (SCA) Prevention Act went into effect. This requires the pupil and their parent or guardian to read, sign, and return an SCA form of acknowledgement before the pupil participates in any athletic activity. Districts may use this form or design their own form to use. An SCA acknowledgment form must be signed and returned to the school site each school year.

What Is SCA?

SCA occurs suddenly and often without warning. It is triggered by an electrical malfunction in the heart that causes an irregular heartbeat. With the heart's pumping action disrupted, the heart cannot pump blood to the brain, lungs, and other organs. Seconds later, a person loses consciousness and has no pulse. Death occurs within minutes if the victim does not receive treatment.

Who Is at Risk for SCA?

Thousands of sudden cardiac arrests occur among youth, as it is the #2 cause of death of youth under the age of 25 and the #1 cause of death of student athletes during exercise. While a heart condition may have no warning signs, studies show that many young people do have warning signs or symptoms but student athletes neglect to tell an adult. This may be because they are embarrassed, they do not want to jeopardize their playing time, they mistakenly think that they are out of shape and need to train harder, or they simply ignore the symptoms, hoping the signs will go away.

Possible Warning Signs that SCA May Occur

- Fainting or seizure, especially during or right after exercise
- Fainting repeatedly or with excitement or startle
- Excessive shortness of breath during exercise
- Racing or fluttering heart palpitations or irregular heartbeat
- Repeated dizziness or lightheadedness
- Chest pain or discomfort with exercise
- Excessive, unexpected fatigue during or after exercise

Removal from Activity

A pupil who faints during or following participation in an athletic activity must be removed from play and may not return to play until they are evaluated and cleared by a licensed health care provider.

I have reviewed and understand the symptoms and warning signs of SCA.

Print Student-Athlete Name	Signature Student-Athlete Name	Date
----------------------------	--------------------------------	------

Grade: _____	Teacher: _____
--------------	----------------

Print Parent/Guardian Name	Signature Parent/Guardian	Date
----------------------------	---------------------------	------

The California Department of Education used information from the following sources: American Heart Association, Parent Heart Watch (<https://parentheartwatch.org/>), Eric Paredes Save a Life Foundation: Keep Their Heart in the Game (<https://epsavealife.org/>), and Sudden Cardiac Arrest Foundation (<http://www.sca-aware.org/>).

Señales de Advertencia y Síntomas de Infarto Repentino para el Padre/Tutor y Alumno Formulario de información y Confirmación

El 1 de julio del 2017, entró en vigencia el Proyecto de Ley 1639 de la Asamblea, conocido como la Ley de Prevención de Infarto Repentino (SCA) Eric Paredes. Esta requiere que el alumno y su padre o tutor lean, firmen y devuelvan un formulario de confirmación del SCA antes de que el alumno participe en alguna actividad deportiva. Los distritos pueden usar este formulario o diseñar su propio formulario que vayan a usar. El formulario de confirmación del SCA debe ser firmado y devuelto a la escuela cada año escolar.

¿Qué es el SCA?

El SCA ocurre de repente y a menudo sin previo aviso. Se presenta por un mal funcionamiento eléctrico del corazón que causa latidos cardíacos irregulares. Al interrumpirse la acción de bombeo del corazón, éste no puede bombear sangre al cerebro, los pulmones y otros órganos. Segundos después, la persona pierde el conocimiento y no tiene pulso. La muerte ocurre en minutos si la víctima no recibe tratamiento.

¿Quién Está en Peligro del SCA?

Miles de infartos repentinos ocurren entre los jóvenes, ya que es la causa # 2 de muerte de jóvenes menores de 25 años y la causa # 1 de muerte de estudiantes deportistas durante el ejercicio. Si bien una condición cardíaca puede no tener signos de advertencia, los estudios muestran que muchos jóvenes sí tienen signos o síntomas de advertencia, pero los deportistas no se lo dicen a un adulto. Esto puede deberse a que sienten pena y no quieren poner en peligro su tiempo de juego. Equivocadamente piensan que están fuera de forma y necesitan entrenar más duro, o simplemente ignoran los síntomas, esperando que las señales desaparezcan.

Posibles Signos de Advertencia de que el SCA Pueda Ocurrir

- Desmayo o convulsiones, especialmente durante o justo después del ejercicio
- Desmayo repentino o con emoción o sobresalto
- Falta de aliento excesivo durante el ejercicio
- Palpitaciones cardíacas aceleradas o latidos cardíacos irregulares
- Vértigo repetido o mareos
- Dolor en el pecho o malestar con el ejercicio
- Fatiga excesiva e inesperada durante o después del ejercicio

Suspensión de la Actividad

El alumno que se desmaye durante o después de la participación en una actividad deportiva debe ser retirado del juego y no puede volver a jugar hasta que sea evaluado y aprobado por un proveedor de atención médica con licencia.

He revisado y entiendo los síntomas y las señales de advertencia del SCA.

Imprima el Nombre del Alumno- Deportista Firma del Alumno- Deportista Fecha

Grado: _____ Maestra(o): _____

Imprima el Nombre del Padre/Tutor Firma del Padre/Tutor Fecha

El Departamento de Educación de California usó información de las siguientes fuentes: Asociación Americana del Corazón, Vigilancia del Corazón de los Padres (<https://parentheartwatch.org/>), Fundación Eric Paredes Salve Una Vida: Mantenga Su Corazón en el Juego (<https://epsavealife.org/>), y la Fundación de Infarto Repentino (<http://www.sca-aware.org/>).

Hoja informativa para padres de estudiantes atletas



Esta información ayuda a proteger a sus estudiantes atletas del Paro Cardíaco Repentino

¿Por qué no se detectan las afecciones cardíacas que ponen en riesgo a los atletas?

Si bien un estudiante atleta puede no mostrar señales de advertencia de una afección cardíaca, los estudios muestran que generalmente los síntomas están presentes, pero no se reconocen, no se reportan, se pasan por alto o se diagnostican mal.

- Los síntomas pueden malinterpretarse como típicos en los jóvenes atletas
- El desmayo con frecuencia se atribuye por error al estrés, calor, falta de alimentos o agua
- Los estudiantes atletas que tienen síntomas, regularmente no los reconocen como raros, es normal para ellos
- Los estudiantes atletas (o sus padres) no quieren jugar menos tiempo
- Los estudiantes atletas piensan por error que les falta condición y solo necesitan entrenar más duro
- Los estudiantes atletas no hablan de sus síntomas con adultos porque les da pena no seguir el ritmo de sus compañeros
- Los adultos suponen que los estudiantes atletas están bien y simplemente "marcan la casilla" en los formularios de salud sin preguntarles
- El personal médico y los padres por igual con frecuencia pasan por alto las señales de advertencia
- Los estudiantes atletas ignoran los síntomas pensando que desaparecerán
- Las familias no saben o no reportan a su médico el historial de salud cardíaca o las señales de advertencia
- Los exámenes para niños sanos y los exámenes físicos deportivos no buscan las afecciones que pueden poner en riesgo a los estudiantes atletas
- Los estetoscopios no son una prueba diagnóstica completa para afecciones cardíacas

Proteja el corazón de sus estudiante atleta

Infórmese sobre el Paro Cardíaco Repentino, hable con sus estudiante atleta sobre las señales de advertencia y cree una cultura de prevención en la organización deportiva a la que pertenecen.

- Conozca las señales de advertencia
- Documente el historial de salud cardíaca de su familia, ya que algunas afecciones son hereditarias
- Si se presentan síntomas o factores de riesgo, pida a su médico pruebas cardíacas o genéticas
- No solo "marque la casilla" en los formularios de historial de salud, pregúntele a su estudiante atleta cómo se siente
- Hágase una evaluación de riesgo cardíaco junto con su estudiante atleta cada temporada
- Aliente a sus estudiantes atletas a hablar si tienen alguno de los síntomas
- Consulte con el entrenador para ver si ha notado alguna señal de advertencia
- Los estudiantes atletas activos deberían estar mejorando, no empeorando
- Como padre en las gradas, conozca la cadena cardíaca de supervivencia
- Asegúrese de que la escuela y organizaciones deportivas cumplen con la ley estatal y tienen administradores, entrenadores y oficiales capacitados para responder a una emergencia cardíaca
- Aporte a la compra colectiva de un desfibrilador para el sitio

¿Qué sucede si mi estudiantes atletas tiene señales de advertencia o factores de riesgo?

- La ley estatal requiere que los estudiantes atletas que se desmayan o presentan otros síntomas relacionados con el corazón sean reautorizados para jugar por un proveedor médico con licencia (*licensed healthcare provider*).
- Pídale a su proveedor médico que ordene pruebas diagnósticas o genéticas para descartar una posible afección cardíaca.
Los electrocardiogramas (ECG o EKG) registran la actividad eléctrica del corazón. Se ha demostrado que los ECG detectan la mayoría de las afecciones cardíacas más efectivamente que el historial físico y clínico sofos. Los ecocardiogramas (ECHO) capturan una imagen en vivo del corazón.
- Un proveedor de atención médica con experiencia en la evaluación de afecciones cardiovasculares (del corazón) debe consultar a su estudiante atleta.
- Siga las instrucciones de su proveedor para conocer las limitaciones de actividad recomendadas hasta que se completen las pruebas de evaluación.

¿Qué pasa si diagnostican a mi estudiante con una afección cardíaca que lo pone en riesgo?

Hay muchos pasos que se pueden tomar para prevenir un PCR, como modificar la actividad, dar medicamentos, hacer tratamientos quirúrgicos o implantar un marcapasos y / o desfibrilador cardioversor implantable. Su médico debe hablarle de las opciones de tratamiento y modificaciones a la actividad recomendadas durante el tratamiento. En muchos casos, la anomalía puede corregirse y el joven puede volver a sus actividades normales.

¿Qué es el Paro Cardíaco Repentino (PCR)? El Paro Cardíaco Repentino (PCR) es una emergencia potencialmente mortal que ocurre cuando el corazón deja de latir de repente. Afecta a personas de todas las edades que pueden aparentar estar sanas, incluso a niños y adolescentes. Cuando ocurre un PCR, la persona se desploma y no responde o no respira normalmente. Pueden jadear o temblar como si tuvieran una convulsión, pero su corazón se ha detenido. Si la persona no recibe ayuda de inmediato el PCR lleva a la muerte en minutos. Su supervivencia depende de que las personas cercanas llamen al 911, comiencen la resucitación (CPR) y utilicen un desfibrilador externo automático (AED) lo antes posible.

¿Qué causa un PCR?

Un PCR ocurre debido a un mal funcionamiento en el sistema o estructura eléctrica del corazón. El mal funcionamiento lo causa una anomalía de nacimiento o de herencia, o una condición que se desarrolla a medida que crecen los corazones de los jóvenes. Un virus en el corazón o un golpe fuerte en el pecho también pueden causar un mal funcionamiento que puede provocar un PCR.

¿Qué tan común es el PCR?

Aunque es una de las principales causas de muerte en los EE. UU., la mayoría se sorprende al saber que el PCR también es el asesino número 1 de estudiantes atletas y la principal causa de muerte en los planteles escolares. Los estudios muestran que 1 de cada 300 jóvenes tiene una afección cardíaca no detectada que los pone en riesgo.

Factores que aumentan el riesgo de un PCR

- ✓ Antecedentes familiares de anomalías cardíacas conocidas o muerte súbita antes de los 50 años.
- ✓ Antecedentes familiares específicos de síndrome del QT largo, síndrome de Brugada, miocardiopatía hipertrófica o displasia ventricular derecha arritmogénica (AEVD).
- ✓ Familiares con desmayos, convulsiones, que se hayan ahogado o casi ahogado o hayan tenido accidentes de auto, todo sin explicación.
- ✓ Miembros de la familia con anomalía cardíaca estructural conocida, reparada o no reparada.
- ✓ Uso de drogas como cocaína, inhalantes, drogas recreativas, bebidas energéticas en exceso, píldoras de dieta o suplementos para mejorar el rendimiento.

DESMAYOS EL SÍNTOMA #1 DE UNA AFECCIÓN CARDIACA

RECONOZCA LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA Y FACTORES DE RIESGO

Pregunte al entrenador y consulte con su médico si su estudiante atleta presenta estas condiciones.

Indicadores potenciales de que podría ocurrir un PCR

- ▶ Desmayos o convulsiones, especialmente durante o justo después de hacer ejercicio
- ▶ Desmayos repetidamente o con emoción o sobresalto
- ▶ Falta de aliento excesiva durante el ejercicio
- ▶ Corazón acelerado o agitado
- ▶ Palpitaciones o aleteo en el corazón o latidos irregulares
- ▶ Frecuente mareo o aturdimiento
- ▶ Dolor o malestar en el pecho al hacer ejercicio
- ▶ Fatiga excesiva e inesperada durante o después del ejercicio

Cadena cardíaca de supervivencia

¡Su vida depende de entrar en acción rápido!

La resucitación (CPR) puede triplicar las posibilidades de sobrevivir. Comience de inmediato y use el desfibrilador (AED) del sitio.



CALL



PUSH



SHOCK

KeepTheirHeartInTheGame.org

Hoja informativa para padres de estudiantes atletas



Esta información ayuda a proteger a sus estudiantes atletas del Paro Cardíaco Repentino

Para obtener más información, vaya a KeepTheirHeartInTheGame.org

**Obtenga herramientas gratuitas para ayudar a crear una cultura de prevención en el hogar, en la escuela,
en la cancha y en el consultorio del médico.**

Hable con su estudiante atleta de las señales de advertencia de una posible afección cardíaca y pida que firme a continuación.

Separe esta sección y devuélvala a su organización deportiva.

Guarde la hoja informativa para usar en los juegos y prácticas de sus estudiantes atletas para ayudar a protegerlos de un Paro Cardíaco Repentino.

Aprendí sobre las señales de advertencia y hablé con mi padre/madre/tutor o entrenador sobre qué hacer si tengo algún síntoma.

NOMBRE ESCRITO DEL ESTUDIANTE ATLETA

FIRMA DEL ESTUDIANTE ATLETA

FECHA

Leí esta hoja informativa sobre la prevención de un Paro Cardíaco Repentino con mi estudiante atleta y platicamos sobre qué hacer si nota alguna señal de advertencia, y sobre qué hacer si presenciamos un paro cardíaco.

NOMBRE ESCRITO DEL PADRE/MADRE/TUTOR LEGAL

FIRMA DEL PADRE/MADRE/TUTOR LEGAL

FECHA

Si bien perder un juego puede ser inconveniente, sería una tragedia perder a un estudiante atleta porque las señales de advertencia no fueron reconocidas o porque las comunidades deportivas no estaban preparadas para responder ante una emergencia cardíaca.

¡Mantenga su corazón en el juego!



Fact Sheet for Parents & Student Athletes



This sheet has information to help protect your student athlete from Sudden Cardiac Arrest

To learn more, go to KeepTheirHeartInTheGame.org

Get free tools to help create a culture of prevention at home, in school, on the field and at the doctor's office.

Discuss the warning signs of a possible heart condition with your student athlete and have each person sign below.

Detach this section below and return to your school.

Keep the fact sheet to use at your students' games and practices to help protect them from Sudden Cardiac Arrest.

I learned about warning signs and talked with my parent or coach about what to do if I have any symptoms.

STUDENT ATHLETE NAME PRINTED

STUDENT ATHLETE SIGNATURE

DATE

I have read this fact sheet on sudden cardiac arrest prevention with my student athlete and talked about what to do if they experience any warning signs, and what to do should we witness a cardiac arrest.

PARENT OR LEGAL GUARDIAN PRINTED

PARENT OR LEGAL GUARDIAN SIGNATURE

DATE

While missing a game may be inconvenient, it would be a tragedy to lose a student athlete because warning signs were unrecognized or because sports communities were not prepared to respond to a cardiac emergency.

Keep Their Heart In the Game!



PREScription OPIOIDS: WHAT YOU NEED TO KNOW

Prescription opioids can be used to help relieve moderate-to-severe pain and are often prescribed following a surgery or injury, or for certain health conditions. These medications can be an important part of treatment but also come with serious risks. It is important to work with your health care provider to make sure you are getting the safest, most effective care.

WHAT ARE THE RISKS AND SIDE EFFECTS OF OPIOID USE?

Prescription opioids carry serious risks of addiction and overdose, especially with prolonged use. An opioid overdose, often marked by slowed breathing, can cause sudden death. The use of prescription opioids can have a number of side effects as well, even when taken as directed:

- Tolerance—meaning you might need to take more of a medication for the same pain relief
- Physical dependence—meaning you have symptoms of withdrawal when a medication is stopped
- Increased sensitivity to pain
- Constipation
- Nausea, vomiting, and dry mouth
- Sleepiness and dizziness
- Confusion
- Depression
- Low levels of testosterone that can result in lower sex drive, energy, and strength
- Itching and sweating

As many as 1 in 4 PEOPLE receiving prescription opioids long term in a primary care setting struggles with addiction.*

RISKS ARE GREATER WITH:

- History of drug misuse, substance use disorder, or overdose
- Mental health conditions (such as depression or anxiety)
- Sleep apnea
- Older age (65 years or older)
- Pregnancy

Avoid alcohol while taking prescription opioids.

Also, unless specifically advised by your health care provider, medications to avoid include:

- Benzodiazepines (such as Xanax or Valium)
- Muscle relaxants (such as Soma or Flexeril)
- Hypnotics (such as Ambien or Lunesta)
- Other prescription opioids

KNOW YOUR OPTIONS

Talk to your health care provider about ways to manage your pain that don't involve prescription opioids. Some of these options may actually work better and have fewer risks and side effects. Options may include:

- Pain relievers such as acetaminophen, ibuprofen, and naproxen
- Some medications that are also used for depression or seizures
- Physical therapy and exercise
- Cognitive behavioral therapy, a psychological, goal-directed approach, in which patients learn how to modify physical, behavioral, and emotional triggers of pain and stress.

IF YOU ARE PRESCRIBED OPIOIDS FOR PAIN:

- Never take opioids in greater amounts or more often than prescribed.
- Follow up with your primary health care provider within ___ days.
 - Work together to create a plan on how to manage your pain.
 - Talk about ways to help manage your pain that don't involve prescription opioids.
 - Talk about any and all concerns and side effects.
- Help prevent misuse and abuse.
 - Never sell or share prescription opioids.
 - Never use another person's prescription opioids.
- Make sure you know the name of your medication, how much and how often to take it, and its potential risks & side effects.
- Store prescription opioids in a secure place and out of reach of others (this may include visitors, children, friends, and family).
- Safely dispose of unused prescription opioids: Find your community drug take-back program or your pharmacy mail-back program, or flush them down the toilet, following guidance from the Food and Drug Administration (www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou).

Visit www.cdc.gov/drugoverdose to learn about the risks of opioid abuse and overdose. If you believe you may be struggling with addiction, tell your health care provider and ask for guidance or call SAMHSA's National Helpline at 1-800-662-HELP.

* Findings from one study

PRESCRIPCIÓN DE OPIOIDES: LO QUE NECESITA SABER

Los opioides recetados se pueden usar para ayudar a aliviar el dolor moderado a intenso y con frecuencia se recetan después de una cirugía o lesión, o para ciertas afecciones médicas. Estos medicamentos pueden ser una parte importante del tratamiento, pero también conllevan graves riesgos. Es importante trabajar con su proveedor de atención médica para asegurarse de que esté recibiendo la atención más segura y efectiva.

¿CUÁLES SON LOS RIESGOS Y EFECTOS SECUNDARIOS DEL USO DE OPIOIDES?

Los opioides recetados conllevan graves riesgos de adicción y sobredosis, especialmente con el uso prolongado. Una sobredosis de opioides, a menudo marcada por una respiración lenta, puede causar la muerte súbita. El uso de opioides recetados también puede tener varios efectos secundarios, incluso cuando se toma según las indicaciones:

- Tolerancia: lo que significa que podría necesitar tomar más de un medicamento para el mismo alivio del dolor
- Dependencia física: significa que tiene síntomas de abstinencia cuando se suspende un medicamento
- Mayor sensibilidad al dolor
- Estreñimiento
- Náuseas, vómitos y sequedad de boca
- Somnolencia y mareos
- Confusión
- Depresión
- Bajos niveles de testosterona que pueden resultar en un menor deseo sexual, energía y fuerza
- Prurito y sudoración

Hasta 1 de cada 4 PERSONAS que reciben opioides recetados a largo plazo en un entorno de atención primaria luchan contra la adicción.*

LOS RIESGOS SON MAYORES CON:

- Antecedentes de abuso de drogas, trastorno por uso de sustancias o sobredosis
- Condiciones de salud mental (como depresión o ansiedad)
- Apnea del sueño
- Edad avanzada (65 años o más)
- El embarazo

Evite el alcohol mientras esté tomando opioides recetados.

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

- Benzodiazepines (como Xanax o Valium)
- Relajantes musculares (como Soma o Flexeril)
- Hipnóticos (como Ambien o Lunesta)
- Otros opioides recetados

CONOCE TUS OPCIONES

Hable con su proveedor de atención médica sobre formas de controlar su dolor que no impliquen opioides recetados. Algunas de estas opciones pueden funcionar mejor y tener menos riesgos y efectos secundarios. Las opciones pueden incluir:

- Analgésicos como el paracetamol, ibuprofeno y naproxeno.
- Algunos medicamentos que también se usan para la depresión o las convulsiones.
- Fisioterapia y ejercicio
- Terapia cognitiva conductual, un enfoque psicológico, dirigido a objetivos, en el que los pacientes aprenden cómo modificar los desencadenantes físicos, conductuales y emocionales del dolor y el estrés.

SI USTED ESTÁ PRESIDI OPIOIDES PARA EL DOLOR:

- Nunca tome opioides en cantidades mayores o con mayor frecuencia de lo recetado.
- Haga un seguimiento con su proveedor de atención médica primaria dentro de ___ días.
 - Trabaje juntos para crear un plan sobre cómo manejar su dolor.
 - Hable sobre formas de ayudar a controlar su dolor que no involucren opioides recetados.
 - Hable sobre cualquier y todas las preocupaciones y efectos secundarios.
- Ayuda a prevenir el mal uso y abuso.
 - Nunca vender o compartir opioides recetados.
 - Nunca use opioides recetados de otra persona.
- Asegúrese de saber el nombre de su medicamento, cuánto y con qué frecuencia debe tomarlo, y sus posibles riesgos y efectos secundarios.
- Guarde los opioides recetados en un lugar seguro y fuera del alcance de los demás (esto puede incluir visitantes, niños, amigos y familiares).
- Deseche los opioides recetados de forma segura: encuentre el programa de devolución de medicamentos de su comunidad o el programa de devolución de medicamentos de su farmacia, o deséchelos en el inodoro siguiendo las instrucciones de la Administración de Medicamentos y Alimentos (www.fda.gov/Drugs/ResourcesForYou).

Visite www.cdc.gov/drugoverdose para conocer los riesgos del abuso de opioides y la sobredosis. Si cree que puede estar luchando contra la adicción, infórmele a su proveedor de atención médica y solicite orientación o llame a la línea de ayuda nacional de SAMHSA al 1-800-662-HELP.

* Hallazgos de un estudio



**HEADS UP
COACHES**

CONCUSSION IN YOUTH SPORTS

A Fact Sheet for **ATHLETES**

CONCUSSION FACTS

A concussion is a brain injury that affects how your brain works.

- A concussion is caused by a bump, blow, or jolt to the head or body.
- A concussion can happen even if you haven't been knocked out.
- If you think you have a concussion, you should not return to play on the day of the injury and not until a health care professional says you are OK to return to play.

CONCUSSION SIGNS AND SYMPTOMS

Concussion symptoms differ with each person and with each injury, and they may not be noticeable for hours or days. Common symptoms include:

- Headache
- Confusion
- Difficulty remembering or paying attention
- Balance problems or dizziness
- Feeling sluggish, hazy, foggy, or groggy
- Feeling irritable, more emotional, or "down"
- Nausea or vomiting
- Bothered by light or noise
- Double or blurry vision
- Slowed reaction time
- Sleep problems
- Loss of consciousness

During recovery, exercising or activities that involve a lot of concentration (such as studying, working on the computer, or playing video games) may cause concussion symptoms to reappear or get worse.

WHAT SHOULD I DO IF I THINK I HAVE A CONCUSSION?

- **DON'T HIDE IT. REPORT IT.** Ignoring your symptoms and trying to "tough it out" often makes symptoms worse. Tell your coach, parent, and athletic trainer if you think you or one of your teammates may have a concussion. Don't let anyone pressure you into continuing to practice or play with a concussion.
- **GET CHECKED OUT.** Only a health care professional can tell if you have a concussion and when it's OK to return to play. Sports have injury timeouts and player substitutions so that you can get checked out and the team can perform at its best. The sooner you get checked out, the sooner you may be able to safely return to play.
- **TAKE CARE OF YOUR BRAIN.** A concussion can affect your ability to do schoolwork and other activities. Most athletes with a concussion get better and return to sports, but it is important to rest and give your brain time to heal. A repeat concussion that occurs while your brain is still healing can cause long-term problems that may change your life forever.

HOW CAN I HELP PREVENT A CONCUSSION?

Every sport is different, but there are steps you can take to protect yourself.

- Follow your coach's rules for safety and the rules of the sport.
- Practice good sportsmanship at all times.

It's better to miss one game than the whole season.

For more information, visit www.cdc.gov/Concussion.



CONCUSSION IN YOUTH SPORTS

Hoja Informativa para los **ATLETAS**

¿QUÉ ES LA CONMOCIÓN CEREBRAL?

La conmoción cerebral es una lesión del cerebro que:

- Es causada por un golpe en la cabeza o una sacudida
- Puede cambiar el funcionamiento normal del cerebro
- Puede ocurrir en cualquier deporte durante las prácticas de entrenamiento o durante un juego
- Puede ocurrir aun cuando no se haya perdido el conocimiento
- Puede ser seria aun si se piensa que sólo se trata de un golpe leve

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA CONMOCIÓN CEREBRAL?

- Dolor o "presión" en la cabeza
- Náuseas (sentir que quieres vomitar)
- Problemas de equilibrio, mareo
- Visión doble o borrosa
- Molestia causada por la luz
- Molestia causada por el ruido
- Sentirse debilitado, confuso, aturdido o grogui
- Dificultad para concentrarse
- Problemas de memoria
- Confusión
- No "sentirse bien"

¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE HE SUFRIDO UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

- **Dile a tus entrenadores y a tus padres.** Nunca ignores un golpe en la cabeza o una sacudida aun cuando te sientas bien. También dile al entrenador si crees que uno de tus compañeros de equipo sufrió una conmoción.

- **Ve al médico para que te examine.** Un médico u otro profesional de la salud podrá decirte si sufriste una conmoción cerebral y cuándo estarás listo para volver a jugar.
- **Tómate el tiempo suficiente para curarte.** Si sufriste una conmoción cerebral, tu cerebro necesitará tiempo para sanar. Es más probable que sufras una segunda conmoción mientras tu cerebro esté en proceso de curación. Las segundas conmociones y cualquier conmoción adicional pueden causar daños al cerebro. Por eso es importante que descanses hasta que un médico u otro profesional de la salud te permitan regresar al campo de juego.

¿CÓMO PUEDO PREVENIR UNA CONMOCIÓN CEREBRAL?

Aunque todo deporte es diferente, hay medidas que puedes tomar para protegerte.

- Sigue las reglas de seguridad del entrenador y las reglas del deporte que practicas.
- Mantén el espíritu deportivo en todo momento.
- Utiliza los implementos deportivos adecuados, incluido el equipo de protección personal. Para que este equipo te proteja, debe:
 - > Ser adecuado para el deporte que practicas, tu posición en el juego y tipo de actividad
 - > Usarse correctamente y ajustarse bien a tu cuerpo
 - > Usarse en todo momento durante el juego

Es preferible perderse un juego que toda la temporada.

Para obtener más información, visite www.cdc.gov/ConcussionInYouthSports.