



Parent/Student CIF Heat Illness Information Sheet



WHY AM I GETTING THIS INFORMATION SHEET?

You are receiving this information sheet about Heat Illness because of California state law AB 2800 (effective January 1, 2019), now Education Code § 35179 and CIF Bylaws 22.B.(9) and 503.K (Approved Federated Council January 31, 2019):

1. *CIF rules require a student athlete, who has been removed from practice or play after displaying signs and symptoms associated with heat illness, must receive a written note from a licensed health care provider before returning to practice.*
2. *Before an athlete can start the season and begin practice in a sport, a Heat Illness information sheet must be signed and returned to the school by the athlete and the parent or guardian.*

Every 2 years all coaches are required to receive separate trainings about concussions (AB 1451), sudden cardiac arrest (AB 1639), and heat illness (AB 2800), as well as certification in First Aid training, CPR, and AEDs (life-saving electrical devices that can be used during CPR).

WHAT IS HEAT ILLNESS AND HOW WOULD I RECOGNIZE IT?

Intense and prolonged exercise, hot and humid weather and dehydration can seriously compromise athlete performance and increase the risk of exertional heat injury. Exercise produces heat within the body and when performed on a hot or humid day with additional barriers to heat loss, such as padding and equipment, the athlete's core body temperature can become dangerously high. If left untreated, this elevation of core body temperature can cause organ systems to shut down in the body.

Young athletes should be pre-screened at their pre-participation physical evaluation for heat illness risk factors including medication/supplement use, cardiac disease, history of sickle cell trait, febrile or gastrointestinal illness, obesity, and previous heat injury. Athletes with non-modifiable risk factors should be closely supervised during strenuous activities in a hot or humid climate.

Sweating is one way the body tries to reduce an elevated core temperature. Once sweat (salt and water) leaves the body, it must be replaced. Water is the best hydration replacement, but for those athletes exercising for long periods of time where electrolytes may be lost, commercial sports drinks with electrolytes are available. Energy drinks that contain caffeine or other "natural" stimulants are not adequate or appropriate hydration for athletes and can even be dangerous by causing abnormal heart rhythms.

PREVENTION There are several ways to try to prevent heat illness:

ADEQUATE HYDRATION

Arrive well-hydrated at practices, games and in between exercise sessions. Urine appears clear or light yellow (like lemonade) in well-hydrated individuals and dark (like apple juice) in dehydrated individuals. Water/sports drinks should be readily available and served chilled in containers that allow adequate volumes of fluid to be ingested. Water breaks should occur at least every 15-20 minutes and should be long enough to allow athletes to ingest adequate fluid volumes (4-8 ounces).

GRADUAL ACCLIMATIZATION

Intensity and duration of exercise should be gradually increased over a period of 7-14 days to give athletes time to build fitness levels and become accustomed to practicing in the heat. Protective equipment should be introduced in phases (start with helmet, progress to helmet and shoulder pads, and finally fully equipped).

ADDITIONAL PREVENTION MEASURES

Wear light-colored, light-weight synthetic clothing, when possible, to aid heat loss. Allow for adequate rest breaks in the shade if available. Avoid drinks containing stimulants such as ephedrine or high doses of caffeine. Be ready to alter practice or game plans in extreme environmental conditions. Eat a well-balanced diet which aids in replacing lost electrolytes.

A **FREE** online course "Heat Illness Prevention" is available through the CIF and NFHS at <https://nfhslearn.com/courses/61140/heat-illness-prevention>.



Parent/Student CIF Heat Illness Information Sheet



HEAT EXHAUSTION

Inability to continue exercise due to heat-induced symptoms. Occurs with an elevated core body temperature between 97 and 104 degrees Fahrenheit.

- Dizziness, lightheadedness, weakness
- Headache
- Nausea
- Diarrhea, urge to defecate
- Pallor, chills
- Profuse sweating
- Cool, clammy skin
- Hyperventilation
- Decreased urine output

TREATMENT OF HEAT EXHAUSTION

Stop exercise, move player to a cool place, remove excess clothing, give fluids if conscious, COOL BODY: fans, cold water, ice towels, ice bath or ice packs. Fluid replacement should occur as soon as possible. The Emergency Medical System (EMS) should be activated if recovery is not rapid. When in doubt, CALL 911. Athletes with heat exhaustion should be assessed by a physician as soon as possible in all cases.

HEAT STROKE

Dysfunction or shutdown of body systems due to elevated body temperature which cannot be controlled. This occurs with a core body temperature greater than 107 degrees Fahrenheit. **Signs observed by teammates, parents, and coaches include:**

- Dizziness
- Drowsiness, loss of consciousness
- Seizures
- Staggering, disorientation
- Behavioral/cognitive changes (confusion, irritability, aggressiveness, hysteria, emotional instability)
- Weakness
- Hot and wet or dry skin
- Rapid heartbeat, low blood pressure
- Hyperventilation
- Vomiting, diarrhea

TREATMENT OF HEAT STROKE

This is a MEDICAL EMERGENCY. Death may result if not treated properly and rapidly.

Stop exercise, Call 911, remove from heat, remove clothing, immerse athlete in cold water for aggressive, rapid cooling (if immersion is not possible, cool the athlete as described for heat exhaustion), monitor vital signs until paramedics arrive.

FINAL THOUGHTS FOR PARENTS AND GUARDIANS

Heat stress should be considered when planning and preparing for any sports activity. Summer and fall sports are conducted in very hot and humid weather across regions of California. While exertional heat illness can affect any athlete, the incidence is consistently highest among football athletes due to additional protective equipment which hinders heat dissipation. Several heatstroke deaths continue to occur in high school sports each season in the United States. Heatstroke deaths are preventable, if the proper precautions are taken.

You should also feel comfortable talking to the coaches or athletic trainer about preventative measures and potential signs and symptoms of heat illness that you may be seeing in your child.

I acknowledge that I have received and read the CIF Heat Illness Information Sheet.

Student-Athlete Name
Printed

Student-Athlete
Signature

Date

Parent or Legal Guardian Name
Printed

Parent or Legal Guardian
Signature

Date



Hoja informativa de la CIF sobre enfermedades causadas por el calor para padres y estudiantes



¿POR QUÉ RECIBO ESTA HOJA INFORMATIVA?

Usted está recibiendo esta hoja informativa sobre las enfermedades causadas por el calor en virtud de la Ley estatal de California AB 2800 (vigente a partir del 1 de enero de 2019), y que ahora es parte del Código de Educación § 35179 y los Estatutos CIF 22.B.(9) y 503.K (Aprobado por el Consejo Federado el 31 de enero de 2019):

1. *Las reglas de la CIF requieren que un estudiante atleta, que haya sido retirado de la práctica (los entrenamientos) o del juego después de mostrar signos y síntomas asociados con una enfermedad por calor, debe recibir una nota escrita de un médico titulado antes de regresar a la práctica o los entrenamientos.*
2. *Antes de que un atleta pueda comenzar la temporada y comenzar a practicar un deporte, el atleta y el padre, la madre o tutor legal deben firmar y entregar a la escuela una hoja de información sobre las enfermedades causadas por el calor.*

Cada 2 años, todos los entrenadores deben recibir capacitaciones separadas sobre conmociones cerebrales (AB 1451), paro cardíaco repentino (AB 1639) y enfermedades causadas por el calor (AB 2800), así como certificación en capacitación de primeros auxilios, reanimación cardiopulmonar (RCP, por sus siglas en inglés) y desfibriladores externos automáticos (AEDs, por sus siglas en inglés) (dispositivos eléctricos que salvan vidas y que se pueden usar durante la reanimación cardiopulmonar).

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CAUSADA POR CALOR Y CÓMO PUEDO RECONOCERLA?

El ejercicio intenso y prolongado, el clima cálido y húmedo y la deshidratación pueden comprometer gravemente el rendimiento de un atleta y aumentar el riesgo de lesión por el sobreesfuerzo provocado por el calor. El ejercicio produce calor dentro del cuerpo y puede incrementar la temperatura del cuerpo del atleta. Si a esto se agregan un día caluroso o húmedo, más las barreras que impiden la disipación del calor como el equipo de amortiguación en el uniforme deportivo, la temperatura corporal del individuo puede aumentar peligrosamente. Si no se trata, esta elevación de la temperatura corporal central puede provocar que los sistemas de órganos del cuerpo dejen de funcionar.

Los atletas jóvenes deben ser evaluados previamente en su evaluación física previa a la participación para detectar factores de riesgo de enfermedades por calor, incluidos el uso de medicamentos o suplementos, enfermedades cardíacas, historial de rasgo de células falciformes, enfermedades febriles o gastrointestinales, obesidad y lesiones previas debido al calor. Los atletas con factores de riesgo no modificables deben ser supervisados de cerca durante actividades extenuantes realizadas en un clima caluroso o húmedo.

La sudoración es una forma en la que el cuerpo intenta reducir una temperatura central elevada. Una vez que el sudor (sal y agua) sale del cuerpo, es necesario reemplazarlo. El agua es el mejor sustituto de hidratación, pero para aquellos atletas que se ejercitan durante largos periodos de tiempo en los que pueden perder electrolitos, existen bebidas deportivas comerciales con electrolitos. Las bebidas energéticas que contienen cafeína u otros estimulantes “naturales” no son una hidratación adecuada ni apropiada para los deportistas e incluso pueden ser peligrosas al provocar ritmos cardíacos anormales.

PREVENCIÓN Existen varias formas de intentar prevenir las enfermedades causadas por el calor:

HIDRATACIÓN APROPIADA

El atleta debe llegar bien hidratado a las prácticas, partidos y entre las sesiones de ejercicio. Si la orina parece transparente o de color amarillo claro como el color de la limonada, eso indica que los atletas están bien hidratados. Si la orina es oscura, parecida al jugo de manzana, eso indica que los atletas están deshidratados. El agua y las bebidas deportivas deben estar fácilmente disponibles y servirse frías en recipientes en los que se puedan ingerir volúmenes adecuados de líquido. Los descansos para beber agua deben ocurrir al menos cada 15 a 20 minutos y deben ser lo suficientemente largos para permitir que los atletas puedan ingerir volúmenes apropiados de líquido (4 a 8 onzas).

ACLIMATACIÓN GRADUAL

La intensidad y la duración del ejercicio deben incrementarse gradualmente durante un período de 7 a 14 días para permitir que los atletas puedan alcanzar niveles apropiados de aptitud física y sus cuerpos se acostumbren a practicar en el calor. El equipo de protección debe introducirse de manera gradual (comenzando con el casco, después el casco y las hombreras y, por último, el uniforme completo).



Hoja informativa de la CIF sobre enfermedades causadas por el calor para padres y estudiantes



MEDIDAS DE PREVENCIÓN ADICIONALES

Use ropa sintética ligera y de colores claros, siempre que sea posible, para favorecer la pérdida de calor. Realice descansos adecuados bajo la sombra si están disponibles. Evite las bebidas que contengan estimulantes como la efedrina o altas dosis de cafeína. Esté preparado para modificar los planes de práctica o de juego en condiciones medioambientales extremas. Consuma una dieta bien balanceada que le ayude a reemplazar los electrolitos perdidos.

Hay un curso **GRATUITO** en línea “Prevención de enfermedades causadas por el calor” disponible a través de CIF y NFHS en <https://nfhslearn.com/courses/61140/heat-illness-prevention>.

AGOTAMIENTO DEBIDO AL CALOR

Incapacidad para continuar haciendo ejercicio debido a síntomas inducidos por el calor. Se produce cuando la temperatura corporal central está elevada, que oscila entre 97 y 104 grados Fahrenheit.

- Mareos, aturdimiento, debilidad
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Diarrea, urgencia para defecar
- Palidez, escalofríos
- Sudoración profusa
- Piel fría y húmeda
- Hiperventilación
- Reducción en la producción de orina

TRATAMIENTO DEL AGOTAMIENTO DEBIDO AL CALOR

Detener el ejercicio, mover al jugador a un lugar fresco, quitar el exceso de ropa, administrar líquidos si está consciente, ENFRIAR EL CUERPO: ventiladores, agua fría, toallas heladas, baño de hielo o bolsas de hielo. La reposición de líquidos debe realizarse lo antes posible. Se debe activar el Sistema Médico de Emergencia (EMS, por sus siglas en inglés) si la recuperación no es rápida. En caso de duda, LLAME AL 911. Los deportistas con agotamiento por calor deben ser evaluados por un médico lo antes posible en todos los casos.

GOLPE DE CALOR

Disfunción o apagado de los sistemas corporales debido a una temperatura corporal elevada que no se puede controlar. Esto ocurre cuando la temperatura corporal central es superior a 107 grados Fahrenheit.

Las señales observadas por compañeros de equipo, padres y entrenadores incluyen:

- Mareo
- Somnolencia (letargo), pérdida de conocimiento
- Convulsiones
- Tambaleo, desorientación
- Cambios de comportamiento o cognitivos (confusión, irritabilidad, agresividad, histeria, inestabilidad emocional)
- Debilidad
- Piel caliente y húmeda o seca
- Ritmo cardíaco acelerado, presión arterial baja
- Hiperventilación
- Vómitos, diarrea

TRATAMIENTO DEL GOLPE DE CALOR

Se trata de una EMERGENCIA MÉDICA. Puede producirse la muerte si no se trata apropiada y rápidamente.

Se debe detener el ejercicio, llamar al 911, retirarlo de la zona de calor, quitarle la ropa innecesaria, sumergir al atleta en agua fría para un enfriamiento rápido y eficaz (si no es posible sumergir al atleta, hay que enfriar al atleta como se describe en el caso de agotamiento por el calor), monitorear los signos vitales hasta que lleguen los paramédicos.



Hoja informativa de la CIF sobre enfermedades
causadas por el calor para padres y estudiantes



REFLEXIONES FINALES PARA PADRES Y TUTORES

El estrés térmico debe tenerse en cuenta al planificar y prepararse para cualquier actividad deportiva. En todas las regiones de California, los deportes de verano y otoño se realizan en un clima muy caluroso y húmedo. Si bien las enfermedades causadas por el calor y esfuerzo pueden afectar a cualquier atleta, la incidencia es consistentemente más alta entre los atletas de fútbol debido al equipo de protección adicional que deben usar, lo cual impide la disipación del calor. Durante cada temporada deportiva, en las escuelas preparatorias de Estados Unidos se siguen produciendo varias muertes por golpes de calor. Las muertes por insolación se pueden prevenir si se toman las precauciones adecuadas.

También debe sentirse cómodo hablando con los entrenadores o el instructor físico sobre las medidas preventivas y los posibles signos y síntomas de enfermedades causadas por el calor que pueda observar en su hijo.

Reconozco que he recibido y leído la Hoja de información sobre enfermedades causadas por el calor de la Federación Inter-escolástica de California.

Nombre del estudiante-atleta
Letra de molde

Firma del estudiante-atleta

Fecha

Nombre del padre/madre o tutor legal
Letra de molde

Firma del padre/madre o tutor legal

Fecha