



Special Olympics

Guías de Entrenamiento
Seguridad Deportiva y Manejo de Riesgo
para Entrenadores

Seguridad Deportiva y Manejo de Riesgo para Entrenadores

Responsabilidades de Manejo de Riesgo

Conduciendo un Programa Seguro

Consideraciones Especiales para el Atleta de Olimpiadas Especiales

Plan de Comunicación de Crisis

Destrezas de Cuidado Inmediato

Preguntas Frecuentes Relacionadas con Manejo de Riesgo

¿Qué es manejo de riesgo?

¿Qué responsabilidades de manejo de riesgo tengo como entrenador?

¿Qué temas de manejo de riesgo necesito conocer sobre el campo de juego (CDJ)?

¿Cómo evalúo el campo de juego?

¿Qué métodos de prevención de pérdida selecciono para proteger las exposiciones que he identificado?

¿Terminé con manejo de riesgo después de que implemento el mejor método?

¿Qué temas de manejo de riesgo necesito conocer sobre los viajes?

¿Cómo conduce un entrenador un programa deportivo con seguridad?

Como entrenador, ¿de qué planificación de supervisión soy responsable?

¿Qué puede hacer para ayudar a prevenir lesiones?

¿Qué necesito saber sobre crisis y manejo de emergencia?

¿Cómo puedo desarrollar un plan de acción de emergencia?

¿Qué hay sobre un plan de comunicación de crisis?

¿Qué es preparación de emergencia médica y cómo me preparo?

Conocimiento de Emergencia Médica

Procedimientos Médicos de Emergencia Recomendados

Primeros Auxilios

Kits de Primeros Auxilios

Medicamentos

Primeros Auxilios para Convulsiones

Manejando Convulsiones Parciales

Cuidado para Lesiones Menores Comunes

Tratando Quemaduras por Fricción, Torceduras, Contusiones, Golpes Menores y Moretones

Condiciones que Requieren Atención Médica

Condiciones que Mandan que Únicamente Personal Médico con Experiencia Nueva al

Atleta

Rehabilitación/Tratamiento para Heridas Crónicas

Exposición al Calor

Síntomas de Acaloramiento y Deshidratación

Golpe de Calor

Agotamiento por Calor

Calambres por Deshidratación

Responsabilidades de Manejo de Riesgo

Los entrenadores tienen la máxima responsabilidad de reducir los riesgos de participación para los atletas involucrados en el deporte que usted está entrenando.

Conduciendo un Programa Seguro

Campo de Juego

El campo de juego debe ser revisado antes y después de todas las prácticas y eventos por cualquier obstáculo. Una cancha en el interior debe estar libre de cualquier obstáculo u obstrucciones alrededor de las áreas fuera de límites. La superficie real de juego debe estar libre, segura y seca. Todas las líneas deben estar claramente visibles. Cualquier lugar de instalaciones en el interior debe tener ventilación apropiada, especialmente en climas cálidos.

Las instalaciones en el exterior deben ser revisadas por superficies de juego disparejas, nivel disparejo o humedad. El área de juego también debe ser revisada por obstáculos adicionales. Las áreas fuera de los límites deben estar libres de obstrucciones. Todos los límites deben estar claramente marcados.

Otras áreas que son usadas por los jugadores como los casilleros y duchas, deben ser revisadas por seguridad y accesibilidad. Los suelos deben ser apropiadamente drenados y tener superficies no resbalosas.

Las áreas utilizadas por los espectadores, familias y otros jugadores no participantes deben ser evaluadas por seguridad y accesibilidad.

Equipo

Los atletas necesitan tener el equipo apropiado para cada deporte, y si debe usarse equipo, debe ajustarse apropiadamente. Deben cubrirse las siguientes áreas:

- Cantidad adecuada de equipo — todo el equipo necesario debe estar disponible para todas las prácticas y eventos. Los atletas deben poder usar el equipo para calentamiento y participación.
- Equipo bien mantenido — todo el equipo debe ser chequeado antes del inicio de la práctica o competición. El equipo que es usado rutinaria u ocasionalmente debe ser mantenido y chequeado antes de cada uso.
- Uso apropiado de equipo — los fabricantes desarrollan equipo para usos específicos. El personal de entrenamiento debe instruir a sus jugadores en el uso correcto del equipo. El uso inapropiado no solo es inseguro sino puede invalidar la garantía.
- Tamaño apropiado del equipo — el equipo debe adherirse a las especificaciones normales diseñadas por el deporte.
- Adaptación apropiada del equipo — cualquier equipo usado en el contexto de un deporte debe adaptarse apropiadamente a cada atleta.
- Garantía apropiada y criterios de seguridad — se recomienda revisar los criterios de seguridad y el uso apropiado.

Viajes

El personal de entrenamiento es responsable por todos sus atletas cuando viajan a jugar y competir. El entrenador debe revisar cualesquiera instrucciones especiales para cada jugador con los padres o tutor. Las instrucciones escritas para cualquier medicamento deben ser revisadas y llevadas al viaje.

El transporte debe ser adecuado para todos los jugadores. El modo de transporte debe ser seguro, y también los conductores. Deben revisarse las condiciones del clima antes de salir para cualquier competición.

El entrenador debe contactar al entrenador del equipo oponente para revisar los arreglos para suministros, como agua, planes de manejo de emergencia y espacio en el salón de casilleros. Los números de teléfono deben ser registrados.

Si el viaje incluye alojamiento de una noche, debe asegurarse alojamiento seguro y accesible. La información de contacto debe darse a todos los padres. Las preocupaciones especiales de la dieta deben ser aclaradas con los padres y se deben hacer arreglos para resolverlas.

Los padres deben ser informados sobre en dónde y cuándo recoger a sus niños al regreso. Se debe desarrollar un plan para un árbol de teléfonos en caso de cambio de planes.

Planificación de Supervisión

El entrenador necesita proporcionar supervisión apropiada en todas las prácticas y eventos. Cualquier otro personal o voluntarios deben ser apropiadamente capacitados y supervisados en su trabajo con atletas. Se recomiendan credenciales apropiadas para todos aquellos involucrados, como credenciales de entrenamiento de Olimpiadas Especiales y del Cuerpo Rector Nacional (CRN) y Certificación de RCP y Primeros Auxilios.

Recomendamos que las prácticas y juegos estén cubiertos por personal médico, incluyendo médicos, entrenadores atléticos, terapistas físicos, y personal de emergencia.

Prevención de Lesiones

Muchos factores contribuyen a la prevención de lesiones o la reducción de riesgo de lesiones.

- Evaluación apropiada de la aptitud y destreza del atleta — el personal de entrenamiento debe determinar un punto de inicio para cada atleta basado en su aptitud y destreza. La motivación, el interés y la destreza física, todos contribuyen al desarrollo de un plan de acción.
- Programa de entrenamiento para condición física durante todo el año — el entrenador debe trabajar con cada atleta y familia para desarrollar y fomentar cumplimiento con un plan de condición física y nutrición durante todo el año para fomentar y desarrollar conductas positivas de salud y preparación física para la actividad.
- Plan de entrenamiento de deporte específico — el entrenador debe trabajar con el atleta y familia para desarrollar un plan de entrenamiento deportivo individualizado para el desarrollo de las destrezas y preparación apropiadas para el deporte.
- La disponibilidad y finalización de los formularios médicos e instrucciones médicas especiales son recomendadas para todas las prácticas y juegos.
- Los kits de primeros auxilios deben estar disponibles en todas las prácticas y juegos.

- Se recomienda aclimatarlos al ambiente.
 - Calor — los atletas deben ajustarse gradualmente a ejercitarse en el calor durante un período de dos semanas. Inicialmente, deben hacer ejercicio en ropa liviana durante las partes más frescas del día. Gradualmente exponga a los atletas a períodos cortos de ejercicio durante la parte más caliente del día, similar a la hora de la competición. Si el deporte incluye ropa pesada y equipo, primero deben ajustarse a usar sus uniformes y luego ajustarse a usar el uniforme en el calor. La hidratación debe mantenerse en todas las prácticas y juegos.
 - Frío — los atletas deben ajustarse al frío durante un período de varios días. Deben aprender a ponerse capas de ropa para ajustar la vestimenta a la temperatura. Deben usarse gorras y guantes si es necesario.
 - Altitud — los atletas que no están acostumbrados a hacer ejercicio en altitudes altas deben ajustarse gradualmente durante un período de 10-14 días. El ejercicio debe ser gradualmente aumentado en duración e intensidad. El malestar por la altitud, que consiste de náusea, mareo, falta de aire y síntomas similares a la gripe son comunes sin ajuste gradual.
 - Ceguera por sol o nieve — para prevenir la ceguera por sol o nieve, a los atletas se les requiere que usen gafas oscuras con coberturas laterales durante las actividades en el exterior. Las gafas deben tener bloqueo ultravioleta.
 - Quemadura de sol — deben usarse viseras o camisas de manga larga si el atleta estará expuesto al sol durante sus actividades. Bloqueador solar con un mínimo de SPF 15 debe ser usado en todas las partes del cuerpo expuestas, incluyendo nariz, orejas, cara, labios y cualesquiera áreas sin cabello en la cabeza.
 - Viento — el viento puede causar aumento en el frío, piel seca e irritación de ojos. Las gafas proporcionarán alguna protección, como el colirio para los ojos o lágrimas artificiales. El bálsamo para los labios mantiene la humedad de los labios. La ropa apropiada proporcionará protección para irritación de la piel y frío.

Consideraciones Especiales para el Atleta de Olimpiadas Especiales

Inestabilidad Atlantoaxial en Síndrome Down Manejo de Crisis y Emergencia

Desarrollando un Plan de Manejo de Emergencia

- Desarrollo de un Equipo de Manejo de Emergencia
- Lo ideal sería que un médico, un entrenador atlético o un terapeuta físico que tenga conocimiento en la triada y manejo inmediato de lesiones atléticas, cubriera las prácticas y juegos.
- El entrenador debe proporcionar los formularios médicos de los atletas y cualesquiera instrucciones especiales al personal médico.
- Un técnico de emergencia médica (TEM) y una ambulancia deben estar disponibles inmediatamente al llamarlos.
- El personal de entrenamiento debe estar educado y preparado en el manejo inmediato diseñado para contener la extensión de la enfermedad/lesión hasta que esté disponible el personal médico apropiado.
- El entrenador y todo el personal deben estar certificados en resucitación cardiopulmonar (RCP) y primeros auxilios.

Cada entrenador es responsable de activar un Plan de Manejo de Emergencia.

1. El entrenador debe evaluar la situación tan rápido como sea posible después de que ha ocurrido un incidente.
2. El entrenador debe evaluar el incidente exactamente en donde ocurrió para determinar si se puede mover al atleta con seguridad.
3. El entrenador debe conocer al atleta y su personalidad para evaluar mejor la lesión versus la reacción.
4. El entrenador debe permanecer calmado, que también ayudará a mantener al atleta y a otras personas calmadas.
5. El entrenador debe escuchar al atleta que describa lo que pasó.
6. El entrenador debe hacer preguntas simples, aclaratorias.
7. El entrenador debe observar la cara y ojos del atleta cuando habla.
8. El entrenador debe observar cualquier asimetría, trauma, alineación general del cuerpo y habilidades funcionales.
9. El entrenador debe evaluar el área en donde ocurrió la lesión por cualesquiera artículos o terreno inseguros.

10. El entrenador debe evaluar la seriedad de la situación, y luego instituir la acción basado en la evaluación de la situación (ver tabla adjunta).
 - La encuesta principal evalúa vía respiratoria, respiración, circulación y consciencia.
 - La segunda encuesta evalúa la seriedad de todas las demás lesiones cuando ya se ha determinado que el atleta está respirando y alerta con buena función cardíaca.
 - Si no hay personal médico disponible, el entrenador debe responder basado en su evaluación de la seriedad de la situación.
 - Cuando dude, no regrese al atleta al juego.
 - Siempre refiera a profesionales del cuidado de la salud para seguimiento adicional.

Plan de Comunicación de Crisis

- Todas las actividades deben ser explicadas calmada y simplemente al atleta.
- Un teléfono o celular debe estar inmediatamente disponible en caso de una situación de emergencia.
- Los planes para acceso de transporte de emergencia y la notificación temprana de un médico o sala de emergencia se recomiendan.
- Los padres deben ser notificados inmediatamente no sólo para información sino también para planificar el cuidado inmediato o de seguimiento.
- Todas las enfermedades y lesiones deben ser cuidadosamente documentadas en un Formulario de Incidente. El formulario debe mantenerse en archivo.
- El entrenador debe obtener un reporte del personal médico que manejó el incidente.
- Este reporte también debe indicar cambios en participación de riesgo o futura.

Destrezas de Cuidado Inmediato

Ciertas destrezas de cuidado inmediato son necesarias para triada y contención de lesión.

- Disfunción o paro cardíaco o respiratorio — seguir los principios de RCP.
- Abrusiones o Contusiones — limpiar el área con jabón y agua o agua oxigenada. Mantener el área limpia y seca. Cubrir bien el área cuando hace ejercicio, pero exponerla al aire siempre que sea posible.
- Ampollas — no corte la piel de un área ampollada. Use una esponja o almohadilla afelpada para quitar la presión del área. Rompa la ampolla únicamente si impide la actividad. Cuando perfora una ampolla, use un pin estéril para hacer una entrada en dos lados de la ampolla. Coloque una venda de presión o segunda piel sobre la ampolla para permitir que la piel que cubre se vuelva a adherir a la piel de abajo.
- Calambres por Calor — los calambres por calor normalmente acompañan a una actividad agotadora en que hay mucho sudor. Estos calambres no son normalmente

serios y responderán a un estiramiento suave e hidratación.

- Agotamiento por Calor — este es el resultado de ejercicio en clima caliente. El atleta sudará copiosamente y tendrá piel fría, húmeda. El atleta se quejará de un dolor de cabeza suave, mareo, náusea o fatiga. El atleta debe ser sacado del calor (y sol) y se le debe quitar el uniforme o equipo. El atleta debe acostarse con sus pies elevados, y ser enfriado tomando agua fría y/o con esponja. Si el atleta no responde en un corto período de tiempo, debe ser referido inmediatamente.
- Cuidado inmediato para esguinces, torceduras y contusiones:

D — descansar; detener cualquier actividad que cause dolor

H — hielo por 24-48 horas después de la lesión

C — compresión con una venda elástica para contener la hinchazón

E — Elevar el área lesionado para controlar la hinchazón

Todas las demás lesiones o enfermedades deben ser evaluadas por un profesional del cuidado de la salud apropiado para manejo y asesoría. El entrenador debe comunicarse con el personal del cuidado de la salud para información e instrucciones sobre cuidado futuro y regreso al deporte.

Preguntas Frecuentes Relacionadas con Manejo de Riesgo

Las respuestas a estas preguntas están en orden abajo

¿Qué es manejo de riesgo?

¿Qué responsabilidades de manejo de riesgo tengo como entrenador?

¿Qué temas de manejo de riesgo necesito conocer sobre el campo de juego (CDJ)?

¿Cómo evalúo el campo de juego?

¿Qué métodos de prevención de pérdida selecciono para proteger las exposiciones que he identificado?

¿Terminé con manejo de riesgo después de que implemento el mejor método?

¿Qué temas de manejo de riesgo necesito conocer sobre los viajes?

¿Cómo conduce un entrenador un programa deportivo con seguridad?

Como entrenador, ¿de qué planificación de supervisión soy responsable?

¿Qué puede hacer para ayudar a prevenir lesiones?

¿Qué necesito saber sobre crisis y manejo de emergencia?

¿Cómo puedo desarrollar un plan de acción de emergencia?

¿Qué hay sobre un plan de comunicación de crisis?

¿Qué es preparación de emergencia médica y cómo me preparo?

¿Qué es manejo de riesgo?

Manejo de riesgo es un método para identificar riesgos y desarrollar e implementar programas para proteger a la organización y prevenir pérdida. Un programa efectivo de manejo de riesgo consiste de cuatro pasos básicos que son parte de un proceso continuo. Conforme se involucre en nuevas actividades y planifique diferentes eventos, continúe usando estos cuatro pasos para ayudar a protegerse contra las nuevas exposiciones que se presenten:

- **Evaluar** — identificar, analizar y priorizar riesgos potenciales
- **Seleccionar** métodos para prevenir pérdida
- **Implementar** los mejores métodos
- **Monitorear** los resultados y modificar conforme sea necesario

¿Qué responsabilidades de manejo de riesgo tengo como entrenador?

Como líder dentro de la organización de Olimpiadas Especiales, usted debe seguir los pasos necesarios para protegerse y proteger a su Programa. Sus metas deben ser:

- Maximizar la seguridad de los atletas, voluntarios y espectadores
- Proteger los activos y la reputación
- Transferir el riesgo de pérdida financiera por medio de contratos y un programa de seguros de calidad
- Manejar proactivamente los reclamos para lograr arreglos justos

¿Qué temas de manejo de riesgo necesito conocer sobre el campo de juego (CDJ)?

Usando los cuatro pasos básicos de manejo de riesgo usted debe:

1. **Evaluar** el CDJ para determinar si proporciona un ambiente seguro que conduce a lograr los objetivos de Olimpiadas Especiales y permite una respuesta de emergencia apropiada.
2. Cuando se han identificado las exposiciones, **seleccione** alternativas que quitarán la exposición. Pueden haber diferentes formas de lograr la misma meta.
3. **Implementar** el mejor método que minimizará efectivamente la exposición.
4. Continuamente **monitorear** y **modificar** la situación ya que a veces se crean nuevas exposiciones.

¿Cómo evalúo el campo de juego?

Hay muchas herramientas disponibles para usted. Use listados de verificación proporcionados en el Manual de Manejo de Riesgo de Olimpiadas Especiales o al final de esta sección para determinar lo adecuado del CDJ. Use la experiencia de personal veterano de Olimpiadas Especiales. Identifique riesgos potenciales inspeccionando bien el área antes de que inicie la competición.

Como un ejemplo — consideraciones para superficies exteriores de juego:

- Busque y distinga peligros como piedras, vidrio, superficies disparejas, drenajes descubiertos, hoyos, tomacorrientes sobre el suelo y lugares muy mojados.
- Si un campo de béisbol o softball está cercado, es preferible que el campo tenga un área de advertencia que sea visible y claramente identificable adyacente a la cerca.
- Examine las áreas inmediatamente adyacentes al campo de juego buscando peligros (ejemplo, postes de luz, alambres y hoyos) que puede encontrar un jugador que la jugada lo saque del límite del campo.
- Asegúrese que haya una separación adecuada (por ejemplo, distancia, cerca y red) entre los espectadores y el campo de juego.

Consideraciones para superficies de juego interior:

- Asegúrese que todos los relojes, luces y ventanas estén apropiadamente protegidos y que haya buena iluminación.
- Debe haber suficiente espacio entre el límite de una actividad o superficie de juego y las bancas del equipo, graderíos, paredes, divisiones, otras actividades y objetos.
- En relación con las canchas de baloncesto, asegúrese que no haya puertas de vidrio o ventanas sin protección, paredes sin acolchado directamente detrás del tablero de baloncesto.
- Si deben colocarse relojes temporales de 24-45 segundos en cada extremo de la cancha, debe hacerse el esfuerzo de colocarlos tan lejos como sea posible del área de juego, y que los jugadores los puedan ver fácilmente.
- Asegúrese que la superficie de juego esté pareja, sin protuberancias.

¿Qué métodos de prevención de pérdida selecciono para proteger las exposiciones que he identificado?

Pueden existir muchas opciones — seleccione el método que maximizará la seguridad de los atletas, voluntarios y espectadores. Trabaje con su coordinador local de Olimpiadas Especiales para determinar qué opciones pueden ser mejores. Recursos adicionales son las Guías de Competición de Deporte Específico, que contienen información del deporte específico.

¿Terminé con manejo de riesgo después de que implemento el mejor método?

¡De ninguna manera! Es un proceso continuo. Manténgase monitoreando el CDJ y haga las modificaciones necesarias para minimizar las exposiciones.

¿Qué temas de manejo de riesgo necesito conocer sobre los viajes?

Algunas de las pérdidas más devastadoras para las organizaciones no lucrativas involucran accidentes de vehículos. Para protegerse contra los riesgos asociados al conducir cuando usted es entrenador voluntario de Olimpiadas Especiales, conozca muy bien los siguientes temas que se discuten en el Manual de Manejo de Riesgo de Olimpiadas Especiales (Sección L).

- Política de Seguridad
- Responsabilidades al Conducir
- Lineamientos para Uso de Vehículo
- Selección, Entrenamiento y Supervisión del Conductor
- Condición Segura del Vehículo
- Procedimientos de Accidente
- Lineamientos para Prestar un Vehículo
- Lineamientos para Rentar un Vehículo
- Selección de una Compañía de Transporte
- Seguro (para Vehículos No propios, Rentados o Propios)

¿Cómo conduce un entrenador un programa deportivo con seguridad?

Previendo lesiones a los participantes y espectadores es un objetivo principal del manejo de riesgo. Los participantes y espectadores en un evento de Olimpiadas Especiales esperan que la actividad sea conducida de forma razonable y prudente. El Manual de Manejo de Riesgo de Olimpiadas Especiales (Sección C) proporciona lineamientos para ayudarlo a desarrollar programas y técnicas para reducir el riesgo de lesión a los atletas. Las áreas cubiertas incluyen:

- **Preparación** — Proporcionar planificación apropiada para cada paso del entrenamiento y competición.
- **Ambiente** — Seleccionar instalaciones apropiadas y usar equipo apropiado.
- **Instrucción y Competición** — Asegurar instrucción apropiada de destrezas deportivas para la práctica y competición.
- **Composición del Grupo de Atletas** — Unir de acuerdo a la fuerza, tamaño y habilidad.
- **Evaluación del Atleta** — Evaluar continuamente a cada atleta para su participación en actividades apropiadas dentro de su habilidad.
- **Supervisión** — Asegurar supervisión aceptable y mantener una proporción adecuada de voluntario-atleta.
- **Peligros Inherentes** — Informar a los atletas de riesgos inherentes asociados con un deporte específico.
- **Plan de Acción de Emergencia** — Establecer y usar un plan de acción de emergencia que incluya procedimientos para apoyo médico de emergencia, aplazamientos, cancelación, comunicación y reporte de incidente y accidente.
- **Asistencia Médica** — Debe proporcionarse apoyo médico todo el tiempo. Mientras más riesgo tenga una actividad, mayor es el nivel de apoyo médico requerido.

Como entrenador, ¿de qué planificación de supervisión soy responsable?

Cada entrenador hace un plan de supervisión que incluye asignaciones para entrenadores asistentes y chaperones. El entrenador jefe debe revisar cada plan y proporcionar aclaración de responsabilidades conforme sea necesario.

Algunas de las responsabilidades de un entrenador incluyen:

- Proporcionar tiempo de entrenamiento, instrucción, condición física y experiencias de competición adecuados
- Estar familiarizado con las tendencias del deporte
- Asegurar instalaciones apropiadas: caminar por las instalaciones para familiarizarse con el apoyo médico, cumplimiento de reglas, etc.
- Familiarizar a los atletas con los alrededores y características de las instalaciones
- Entender los temas específicos y únicos de salud de los atletas como medicamentos, enfermedades, sensibilidades o intolerancias
- Coordinar transporte hacia y desde el entrenamiento o competición
- Asegurar un área de cambio de ropa separado para hombres y mujeres
- Monitorear la condición física y emocional de los atletas
- Ayudar con destrezas de vida para situaciones de pasar la noche fuera
- Monitorear las condiciones del clima que pueden afectar el entrenamiento, competición y viaje hacia y desde los eventos de los atletas
- Chaperonear eventos especiales como bailes y Ceremonias de Apertura y Clausura
- Entender reglas de Olimpiadas Especiales y cuerpos rectores internacionales del deporte específico

¿Qué puede hacer para ayudar a prevenir lesiones?

Existen dos factores para prevenir lesiones que se deben conocer: proporcionar un ambiente seguro para los atletas y espectadores, y crear un ambiente seguro de trabajo. El Manual de Manejo de Riesgo proporciona información extremadamente útil para ayudar a lograr estas metas.

Además de proporcionar un ambiente seguro para los atletas que usted entrena, usted también debe hacer su parte para proporcionar a los voluntarios y trabajadores un ambiente apropiado y seguro en el que ellos contribuyan. Un aspecto de un lugar de trabajo seguro es capacitar al personal en técnicas apropiadas de trabajo, como levantar cosas, ergonomía del espacio de trabajo, uso de herramientas y maquinaria y conducción defensiva. El personal necesita conocer los peligros del lugar de trabajo y esforzarse por minimizar los riesgos, ya sea por medio de prácticas seguras de trabajo o la pronta corrección de situaciones peligrosas.

¿Qué necesito saber sobre crisis y manejo de emergencia?

Un plan de manejo de crisis es vital para asegurar que el personal y voluntarios del Programa de Olimpiadas Especiales sepan qué hacer y cómo comunicarse apropiadamente durante una crisis. Este plan es absolutamente necesario porque los incidentes que involucran a los atletas y voluntarios pueden ocurrir durante los eventos de Olimpiadas Especiales. La planificación previa es a menudo la única diferencia entre un incidente manejado apropiadamente y una crisis desorganizada, que aumenta rápidamente. Cada Programa de Olimpiadas Especiales debe estar preparado para manejar cualquier tipo de situación de emergencia.

¿Cómo puedo desarrollar un plan de acción de emergencia?

Aunque esta Guía del Entrenador no está diseñada para proporcionarle a usted un Plan de Manejo de Crisis, debe saber que cuatro pasos son esenciales para crear un plan efectivo de comunicación de crisis:

1. Establecer una cadena de mando
2. Identificar un vocero para los medios
3. Preparar una declaración para los medios
4. Seguir procedimientos del plan de acción de emergencia

Los detalles sobre cómo desarrollar un plan de acción de manejo de crisis o de emergencia se pueden encontrar en el Manual de Manejo de Riesgo de Olimpiadas Especiales (Sección E). Además, varios Programas de Olimpiadas Especiales han creado planes muy efectivos y completos que pueden ser adaptados a otros grupos.

¿Qué hay sobre un plan de comunicación de crisis?

Es absolutamente esencial planificar con anticipación cuando se desarrolla un plan de comunicación de crisis. Olimpiadas Especiales ha incluido un capítulo sobre comunicación de manejo de crisis en el Manual de Relaciones Públicas de Olimpiadas Especiales, que está disponible por medio del departamento de comunicaciones de la oficina matriz o en línea en el Sistema de Administración de Conocimiento de Olimpiadas Especiales (KMS). Si usted está involucrado con Olimpiadas Especiales y le gustaría establecer un nombre de usuario y contraseña, complete esto **Solicitud de Cuenta de Usuario KMS**.

¿Qué es preparación de emergencia médica y cómo me preparo?

Responda las preguntas en la **siguiente página** para evaluar su preparación para una respuesta de emergencia médica. La respuesta a todas las preguntas debe ser “sí”. Si la respuesta es “no” usted debe tomar medidas para resolver la situación.

Conocimiento de Emergencia Médica

1. ¿Conocen los entrenadores y chaperones los problemas médicos pre-existentes de los atletas, como diabetes, epilepsia o reacción alérgica a una picadura de abeja?
2. ¿Tienen fácil acceso a los Formularios de Exoneración del Atleta/Padre los entrenadores y chaperones que dan permiso para tratamiento médico en caso de una emergencia?
3. ¿Tienen disponibles los entrenadores y chaperones estas exoneraciones en cada sesión de entrenamiento y en competencias?
4. ¿Hay un kit de primeros auxilios bien equipado disponible en las sesiones de entrenamiento y competencias?
5. ¿Han sido instruidos los entrenadores sobre cómo usar los materiales en el kit de primeros auxilios?
6. Si ocurre una emergencia médica en un lugar de entrenamiento, ¿conocen los entrenadores la ubicación del teléfono más cercano para llamar al número adecuado de emergencia? Si ese teléfono está bajo llave, ¿tienen ellos una llave? ¿Está un encargado trabajando y se encuentra fácilmente? Si el teléfono no funciona, ¿conocen ellos la ubicación de otro teléfono disponible? Es un teléfono de planta; ¿saben cómo obtener una línea de salida?
7. Si ocurre una emergencia médica en un evento o lugar de entrenamiento, ¿hay entrenadores asistentes o voluntarios adecuados disponibles para quedarse con otros miembros del equipo mientras se siguen los procedimientos de la emergencia médica?
8. Si ocurre una emergencia médica en un evento de competición, ¿conocen el entrenador y voluntarios el plan de emergencia: a quién contactar, ubicación del contacto, método de comunicación y procedimientos de seguimiento? ¿Se ha desarrollado un plan de emergencia, y se ha incluido en la capacitación pre-evento de cada voluntario?
9. Si se debe llamar a paramédicos, ¿encontrarán ellos puertas con llave que bloqueen el acceso al atleta lesionado? Si es así, ¿tienen los entrenadores o voluntarios una llave para esas puertas o forma de obtener una rápidamente?
10. ¿Tienen los entrenadores o chaperones una lista de nombres y números telefónicos de los padres o proveedores de cuidado para llamar en caso de una lesión seria?
11. ¿En dónde se encuentra el hospital más cercano al lugar de entrenamiento o competición? ¿Es ese el lugar a donde una ambulancia llevará el atleta lesionado?
12. Si la respuesta a cualquier pregunta es “no”, los entrenadores o voluntarios no están preparados para manejar una emergencia médica en un evento o lugar de entrenamiento.

Si la respuesta a cualquier pregunta es no, los entrenadores o voluntarios no están preparados para manejar una emergencia médica en un evento o lugar de entrenamiento.

Procedimientos Médicos de Emergencia Recomendados

1. No mueva a un atleta que usted crea puede estar seriamente lesionado, especialmente en caso de una lesión en la cabeza, cuello o espalda.
2. Una persona responsable debe quedarse con el atleta lesionado en todo momento y tener el Formulario de Exoneración Médica del atleta disponible.
3. Para una emergencia médica en los Estados Unidos, una persona responsable debe llamar al 911 a los paramédicos lo más rápido posible, y salir a encontrarlos en la entrada del lugar.
4. Contacte al padre o proveedor de cuidado lo antes posible.

Información para dar al operador de emergencia:

- Nombre de la persona que llama
- Nombre del lugar y ubicación de las calles que se cruzan
- Ubicación del atleta lesionado en el lugar
- Tipo de lesión

Primeros Auxilios

Kits de Primeros Auxilios

Los equipos de Olimpiadas Especiales deben tener acceso a un kit de primeros auxilios en todas las competencias, entrenamientos, clínicas y otras funciones deportivas. Todos los kits de primeros auxilios deben incluir los siguientes artículos.

Artículo	Ejemplo	Cantidad
Crema hidrocortisona	Benadryl. Cortaid (1%)	1 tubo de 1-oz.
Crema antibacterial	Neosporin	1 tubo de 1-oz.
Amoníaco	Cápsulas	10 cápsulas
Crema deportiva	Hielo-Calor. Flex 454	1 tubo de 1-oz.
Amoníaco	Toallitas húmedas	10 paquetes
Lavado salino para los ojos	Bausch & Lomb	1 botella de 6 oz.
Gotas de ojos	Visina, Murine	1 botella de 1 oz.
Agua oxigenada		2 botellas de 8 onzas
Bálsamo para los labios	Carmex, Chap stick	1 tubo de 2 onzas
Hisopos	Q-tips	25 hisopos
Vendas adhesivas	Curad, Band-Aid	25 vendas adhesivas
Vendas adhesivas para nudillos	Johnson & Johnson	14 vendas adhesivas
Gasas: 4" x 4"	J & J. Kendall	50 gasas estériles
Rollos de gasa: 2", 3" & 4 "	J & J. Kendall	5 rollos de cada tamaño
Vendas elásticas: 3", 4" & 6"	Ace	3 rollos de cada tamaño
Vendas triangulares	Johnson & Johnson	4 vendas
Cinta adhesiva: 1" y 2"	Johnson & Johnson	2 rollos de cada tamaño
Cinta atlética: 2"	Mueller	4 rollos
Cinta elástica: 2"	Coban	4 rollos
Bolsas ziplock: tamaño de litro	GladLock	10 bolsas
Toallas sanitarias	Maxi-Pads	4 toallas
Pinzas	Revlon	1 par
Corta uñas	Revlon	1 par

Tijeras para vendas: 5"	Revlon	1 par
Guantes No de Látex		
Mascarilla para la Boca		

Medicamentos

Los medicamentos (con receta y sin receta) no serán entregados sin el consentimiento escrito del padre y/o tutor del atleta. Si se da permiso para entregar medicamentos, debe ser en su envase original con el nombre del atleta, fecha, instrucciones y nombre del médico. Los medicamentos entregados estarán limitados a los normales de toma oral que no requieren conocimiento especial o destrezas de los entrenadores y/o chaperones.

Olimpiadas Especiales anima a los entrenadores que están interesados en información adicional a contactar la Cruz Roja y a recibir capacitación de Primeros Auxilios y/o RCP que cuenta para los requerimientos de educación continua.

Primeros Auxilios para Convulsiones

(Convulsiones, tónico-clónico generalizadas, gran mal)

Aunque la mayoría de las convulsiones terminan naturalmente sin tratamiento de emergencia, una convulsión en alguien que no tiene epilepsia puede ser una señal de enfermedad seria. Llame para asistencia médica si:

- La convulsión dura más de cinco minutos
- Usted no encuentra ninguna identificación de "desorden de epilepsia/convulsión"
- Hay recuperación lenta, una segunda convulsión o tiene dificultad para respirar después
- Embarazo u otra identificación médica
- Cualquier signo de lesión

Manejando Convulsiones Parciales

Las convulsiones parciales simples no requieren ninguna respuesta especial excepto reconocer lo que está pasando y ser soporte cuando pase la convulsión.

Para convulsiones parciales complejas, los siguientes pasos pueden ayudar:

1. Remover peligros o cualquier cosa del área que pueda lesionar a alguien que no sepa en dónde está o qué está haciendo.
2. De seguridad a los otros. Explique que cualquier conducta inusual es una condición temporal que se presentó por la convulsión y que terminará en pocos minutos.
3. No detenga a la persona durante una convulsión parcial compleja,



especialmente si ya está agitado y confundido. Los esfuerzos para detenerlos pueden producir una respuesta agresiva inconsciente.

4. Retire y bloquee el acceso a cualquier cosa que puede ser peligrosa para alguien en un estado semi-inconsciente, como fuego o una calle transitada.
5. Manténgase retirado mientras el episodio termina, si la persona aparece obviamente agitada o agresiva.
6. Déle seguridad y ayúdelo cuando recupera la consciencia. Recuerde que la gente puede recobrar la habilidad de escuchar y entender antes de poder hablar nuevamente. Confusión, depresión, agitación, irritabilidad, agresividad y/o somnolencia son posibles efectos posteriores de las convulsiones.
7. Observe la hora. La mayoría de las convulsiones parciales duran un minuto o dos, pero las personas se pueden sentir confundidas hasta por media hora después. Períodos más largos de confusión pueden significar que la actividad de la lesión continúa y la persona necesita ayuda médica.

Fuentes de Web site

Epilepsia: <http://www.efa.org/>

Diabetes: <http://www.diabetes.org/>

Información de Salud/Primeros Auxilios: www.healthy.net/clinic/firstaid

Parálisis Cerebral: <http://www.cerebralpalsyinfocenter.com/>

Cuidado Para Lesiones Menores Comunes

Es responsabilidad del entrenador mantener un ambiente lo más seguro posible. Se recomienda enfáticamente que los entrenadores tengan certificación de RCP y Primeros Auxilios o que sean reclutados voluntarios que ya tengan capacitación de primeros auxilios, capacitación médica atlética o certificación de cuidado de emergencia. Los formularios médicos del atleta deben ser revisados antes del inicio de la práctica y estar disponibles en todos los entrenamientos y competencias. Debe haber un plan para emergencias. Usando el Listado de Verificación de Seguridad del Entrenador ayudará a prevenir lesiones asegurando supervisión, equipo, instalaciones, calentamiento y estiramiento adecuados.

Cuando ocurre una lesión, permanezca calmado, y proporcione únicamente primeros auxilios. Cuando tenga duda, o cuando se necesite más cuidado, consulte a la familia del atleta y a un médico.

Tratando Quemaduras por Fricción, Torceduras, Contusiones, Golpes Menores y Moretones

- D — Descansar, detenga cualquier actividad que cause dolor
- H — Hielo por 24-36 horas después de la lesión
- C — Comprimir con venda elástica si es necesario
- E — Elevar para evitar edema e hinchazón posterior

Condiciones que Requieren Atención Médica

- Hinchazón significativa o dislocación de una extremidad
- Deformidad obvia de un brazo o pierna
- Dolor severo
- Inhabilidad de sostener peso en una extremidad inferior
- Laceraciones con o sin fracturas. Hinchazón significativa de una articulación; por ejemplo, codo, muñeca, rodilla, tobillo
- Pérdida de sensación en una extremidad

Condiciones que Mandan que Únicamente Personal Médico con Experiencia Nueva al Atleta

- Pérdida del conocimiento
- Lesión del cuello o espalda con pérdida de sensaciones o fuerza motora en brazos o piernas
- Lesión en la cabeza con desorientación y/o cambios visuales

Si un brazo o pierna pudiera estar fracturado — que lo está si se ve deformado o tiene mucha hinchazón y está blando — trátelo como fractura. Lleve al atleta a un médico.

Siempre tenga a alguien familiarizado con soporte básico de vida y resucitación cardiovascular (RCP) en cada sesión de entrenamiento. Aunque la posibilidad de paro cardíaco es mucho

mayor en la sección de espectadores que con los atletas, siempre está presente. Las medidas iniciales incluyen:

- Establecer falta de respuesta
- Pedir ayuda
- Colocar a la víctima

Rehabilitación/Tratamiento para Heridas Crónicas

Ampollas

- Quite la presión de las ampollas nuevas usando “rosquilla” afelpada.
- En donde la piel esté rasgada, tener extremo cuidado.
- Mantenerla limpia y cortar la piel a la mitad alrededor del perímetro sin remover la piel.
- Aplicar ungüento antiséptico y cobertura estéril.
- Cuando el tejido subyacente se endurece, cortar el resto de la piel.

Abrasiones y contusiones (quemaduras por fricción y moretones profundos)

- Manténgalos limpios.
- Expóngalos al aire cuando sea posible.
- Manténgalos secos.
- Fomente actividad suave.

Dolor crónico de rodilla, sobrecarga del músculo del muslo, tendinitis, fracturas por tensión o esguince del ligamento.

- Seguir las instrucciones del doctor, que generalmente incluirán:
- Descansar por 5-7 días.
- Hielo para el dolor.
- Estirar los músculos relacionados para fortalecerlos.
- Mover suavemente, deteniéndose en el punto de dolor.
- Ejercitar para fortalecer áreas afectadas conforme sanan.

Exposición al Calor

Las prácticas, competencias y actividades de Olimpiadas Especiales a menudo son conducidas en el exterior. Las siguientes sugerencias proporcionan algunos procedimientos básicos de seguridad para ayudar a mantener a todos seguros y frescos. Los problemas del calor a menudo ocurren cuando los atletas juegan mucho tiempo y duro, y permanecen en el sol mucho tiempo. Ya que la luz del sol se refleja en superficies brillantes, estar cerca del agua puede aumentar la exposición. La quemadura de sol puede ocurrir en días nublados y en días soleados. Cuando los atletas están al sol, necesitan usar loción bloqueadora resistente al agua que proporcione la máxima protección. Las gafas de sol y una gorra proporcionan protección extra.

Seguir las técnicas simples de manejo de riesgo detalladas abajo puede ayudar a prevenir lesiones y enfermedades por insolación.

- Proporcione pausas consistentes y períodos de descanso para todos los atletas y entrenadores.
- Proporcione sistemas de sombra/ventiladores /enfriamiento si es posible. Durante períodos cuando los atletas no estén entrenando o compitiendo sino esperando en las líneas laterales, no deben pararse o sentarse en el sol o sentarse en carros sin aire acondicionado por largos períodos de tiempo.
- Mantenga un suministro fresco de agua para beber en todas las prácticas y competencias en el exterior.
- Tenga acceso al personal médico en el lugar, si es posible.
- Promueva el uso de bloqueador solar y tenga este disponible.
- Asegure que los atletas usen ropa de algodón, floja y de colores claros y gorras si es posible.
- Considere el Índice de Calor — temperatura y humedad combinadas. Suspenda la competición o práctica si las condiciones de calor se vuelven muy pesadas, o si varios atletas muestran cualquiera de los síntomas mencionados abajo.
- Evite actividades durante la hora más caliente del día, usualmente a principios y media tarde — 11 a-m- - 2 p.m.

Síntomas de Acaloramiento y Deshidratación

Cualquiera que experimente los síntomas siguientes necesita atención médica inmediata:

- Mucha sed
- Dolor de cabeza
- Boca seca y lengua inflamada
- Debilidad
- Mareo
- Confusión

- Lentitud
- Vómitos
- Inhabilidad de sudar

Para aumentar el consumo de líquido de un atleta que se ha deshidratado o está empezando a mostrar cualquiera de los síntomas anteriores, haga que el atleta pruebe los siguientes métodos.

- Tomar pequeñas cantidades de agua. Tomar mucha agua muy rápido no es efectivo e incluso puede ser dañino.
- Tomar bebidas de carbohidratos, que contienen electrolitos (ejemplo, PowerAde o Pedialite). Refrescos gaseosos o bebidas con cafeína no deben ser consumidos.
- Mantener paletas de helado en la boca hechas de jugos o bebidas deportivas.
- Mantener pedacitos de hielo en la boca.
- Tomar con pajilla o pitillo.
- Colocar una toalla mojada fría alrededor de la parte de atrás del cuello.

Golpe de Calor

Los signos y síntomas incluyen, piel caliente, roja; temperatura corporal muy alta; conmoción; o pérdida del conocimiento

Qué Hacer

Tratar la insolación como una emergencia de amenaza de vida, y llamar a los paramédicos. Enfriar a la víctima sumergiéndolo/a en un baño frío o envolviéndolo/a en sábanas mojadas y ventilándolo. Cuidar la conmoción acostando al atleta y elevando sus pies. No darle nada en la boca.

Agotamiento por Calor

Los signos y síntomas incluyen piel fría, pálida, húmeda; pulso débil; debilidad/mareo; náusea/vómitos

Qué Hacer

Tratar el agotamiento por calor como una emergencia y llamar a los paramédicos. Llevar al atleta al lugar más fresco disponible. Colocar al atleta sobre su espalda con los pies elevados. Enfriar al atleta aplicando sábanas o toallas mojadas en el cuerpo y ventilándolo. Dar medio vaso de agua para tomar cada 15 minutos durante una hora.

Calambres por Deshidratación

Los signos y síntomas incluyen dolores y espasmos musculares, usualmente en las piernas o el abdomen.

Qué Hacer

Llevar al atleta al lugar más fresco disponible. Dar medio vaso de agua para tomar cada 15 minutos durante una hora.

Prevención

Buscar protección del sol y calor extremo. Reemplazar los líquidos por agua, bebidas deportivas o jugos de fruta.