4 CUARTOS

SOBRE LA SEGURIDAD DE LOS CASCOS DE FÚTBOL AMERICANO

PADRES Y ENTRENADORES

AJUSTE CORRECTO

CUARTO 1

Visión – Asegúrese de que los ojos del atleta sean visibles y de que éste pueda ver hacia adelante y de lado a lado.

Cobertura – La almohadilla delantera del casco debe cubrir la cabeza del atleta desde la mitad de su frente hasta la parte trasera de su cabeza. El casco no debe quedar ni muy alto ni muy bajo. Para comprobarlo, asegúrese de que los orificios para orejas estén alineados con las orejas del atleta

Correa para la barbilla – La correa para la barbilla debe estar centrada debajo de la barbilla del atleta y quedarle ajustada. Aunque no existe un estudio científico que demuestre que los protectores bucales reducen el riesgo de conmociones cerebrales, los atletas deben usar un protector bucal para ayudar a prevenir lesiones dentales o faciales.

Ajuste —El casco debe "sentirse" ajustado, sin espacio entre las almohadillas y la cabeza del atleta. El casco no debe resbalar en la cabeza con la correa de la barbilla inmóvil.

¿Por qué es importante el ajuste? Un casco que no esté ajustado correctamente puede representar un mayor riesgo de lesiones para el atleta.

Los cascos ayudan a reducir el riesgo de lesiones cerebrales severas y fracturas de cráneo, pero NINGÚN casco puede prevenir todas las conmociones cerebrales. No existe un casco que sea "anticonmoción" y un casco no le hará invulnerable frente a otras lesiones. Es importante evitar golpes en la cabeza, incluso cuando se lleva un casco.

UN JUEGO MÁS SEGURO

CUARTO 2

Asegúrese que su atleta:

- Practique fútbol prestando "Atención" ("Heads Up" football), al nunca bajar su cabeza durante una colisión o guiar con su casco;
- Use técnicas adecuadas para bloquear y hacer un tackle;
- Siga las reglas del juego y demuestre un buen espíritu deportivo y autocontrol en todo momento.

Aprenda señales y síntomas de conmociones cerebrales y cómo reaccionar.

Si cree que un atleta ha tenido una conmoción cerebral:

1. Sáquelo inmediatamente del juego; y
2. Busque atención médica de inmediato con un profesional capacitado e informado.

NUNCA permita que un atleta regrese al juego el día de la lesión y hasta que un profesional de la salud cualificado e informado lo apruebe. Aunque la mayoría de los atletas con conmociones cerebrales se recuperan eventualmente, el descanso es la mejor forma de asegurar que su cerebro se recupere.

Si tiene dudas, el atleta no debe participar en el juego y recibir una evaluación de jugador. La salud a largo plazo del atleta es más importante que el resultado de un juego.

Recuerde enseñarle a los atletas a jugar de forma inteligente– ¡se trata de sus cerebros! Es mejor no jugar un juego que toda la temporada.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

CUARTO 3

Inspeccione el casco de su atleta para determinar si hay daños.

- NO permita que su atleta use un casco rajado o roto.
- Revise si hay componentes que faltan o están sueltos.
- Revise si el caso tiene la cantidad de aire adecuada (en cascos con cámaras de aire).
- Limpie el casco regularmente por dentro y por fuera con agua tibia y un detergente suave.
- NO sumerja ninguna parte del casco, exponga a calor extremo o emplee solventes o agentes limpiadores fuertes.
- NO permita que nadie se siente.
- Un casco debe almacenarse en un ambiente con temperatura controlada, lejos de la luz solar directa.

REACONDICIONAMIENTO Y REMPLAZO

CUARTO 4

Los cascos deben reacondicionarse y recertificarse periódicamente por un miembro autorizado por la NAERA.*

- Los cascos deben tener una etiqueta que muestre la certificación por el NOCSAE* u otra entidad, según lo permitan las reglas de su liga, la fecha de fabricación y la fecha del reacondicionamiento y la recertificación, en caso de que no sean nuevos.
- No deben utilizarse cascos que no tengan la fecha de fabricación visible.
- Deshabilite y deseche TODOS los cascos que hayan sido rechazados por su reacondicionador de NAERA.
- Según la política de la NAERA, los cascos deben remplazarse a más tardar a los 10 años de su fecha de fabricación. Puede que muchos cascos deban remplazarse antes, dependiendo del desgaste por uso.

MARCADOR FINAL: ¡UN TOUCHDOWN PARA LA SEGURIDAD!

PARA MÁS INFORMACIÓN VISITE >> **http://www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/spanish/youth.html**

*O contacte al fabricante del casco, su miembro certificado y con licencia de NAERA, o visite nocsae.org (National Operating Committee on Standards for Athletic Equipment/Comité Operativo Nacional para Normas de Equipos Deportivos) o naera.net (National Athletic Equipment Reconditioning Association /Asociación Nacional de Reacondicionamiento de Equipos Deportivos).

082012
Pub. 348