



Información de Autorización Médica para Atletas Diagnosticados con COVID-19

Información y guía en cuanto a COVID-19 continúa cambiando mientras aprendemos más de los efectos del virus. Alguna información actualizada es como el virus afecta el corazón en los atletas (vea la información abajo). Para la seguridad de los atletas, las escuelas Bend-LaPine han implementado nuevas directrices para aquellos atletas que han sido diagnosticados con el virus. **A partir del 31 de Marzo**, atletas diagnosticados con COVID-19 quienes participen en alguna actividad patrocinada por Bend-LaPine, deberán obtener la autorización *Regreso a Jugar* de parte de Bend-LaPine antes de poder participar de nuevo en sus actividades. Atletas que hayan sido diagnosticados con COVID-19 en los últimos seis meses, es fuertemente recomendable que se sometan a una evaluación cardíaca por su proveedor médico.

Información para deportistas diagnosticados con el COVID-19

¿Qué significa realmente una autorización médica (*clearance*) para regresar jugar? ¿Por qué es importante?

A medida que regresamos con mucho entusiasmo a los deportes, queremos asegurar que nuestros deportistas estén seguros para reanudar una actividad física, incluyendo aquellos que han sido diagnosticados con el COVID-19. La información sigue cambiando sobre cómo el COVID-19 afecta el corazón de los deportistas.

El COVID-19 puede afectar el corazón de las personas que no tienen síntomas, así como también a quienes tienen síntomas leves, moderados y severos. Por esta razón, es extremadamente importante que los deportistas sean evaluados por un proveedor de cuidados médicos antes de regresar a las actividades deportivas. Esta evaluación debe incluir una evaluación cardíaca. El tipo de evaluación cardíaca dependerá de la severidad de los síntomas. Para cada deportista con una prueba positiva del COVID-19, una evaluación cardíaca debe completarse después de 10 días del comienzo de los síntomas (o 10 días después de la prueba positiva para personas sin síntomas) y con síntomas mejorados o resueltos (incluyendo la ausencia de fiebre por 24 horas sin usar un medicamento para reducir la fiebre). La evaluación cardíaca debe incluir un examen de miocarditis y una isquemia miocárdica (dolor/opresión de pecho con el ejercicio, pérdida de conciencia inexplicada, disnea/fatiga con un esfuerzo físico inexplicada, palpitaciones nuevas y presencia de un soplo del corazón). Si el deportista no tuvo ningún síntoma o tuvo síntomas leves durante la enfermedad del COVID-19 y cumplió con los criterios de síntomas anteriores, el deportista puede recibir una autorización médica para comenzar el "Procedimiento gradual para regresar a jugar". Sin embargo, si el deportista no pasó la evaluación o tuvo síntomas del COVID-19 moderados o severos, podría justificarse una evaluación cardíaca adicional. Otra evaluación cardíaca puede incluir una consultación cardíaca con un cardiólogo pediatra.

Después de que el deportista reciba una autorización médica de un proveedor de cuidados médicos para reanudar las actividades atléticas, el deportista necesitará completar todas las fases en el "Procedimiento gradual para regresar a jugar" de OSAA.



El deportista debe completar la progresión de 5-7 días explicada abajo sin que tenga un dolor de pecho, opresión de pecho, falta de respiración, palpitaciones, mareo ligero, presíncope y síncope. Si estos síntomas se presentan, el deportista debe suspender la actividad inmediatamente y referirse nuevamente al proveedor evaluador.

- **Etapa 1:** (1-2 días) Actividad ligera (caminar, trotar, bicicleta fija) por 15 minutos o menos con una intensidad no mayor al 70% del ritmo cardíaco máximo. NO se permite hacer un entrenamiento de resistencia.
- **Etapa 2:** (1-2 días) Agregar actividades de movimiento simples (como ejercicios de correr) por 30 minutos o menos con una intensidad no mayor al 80% del ritmo cardíaco máximo.
- **Etapa 3:** (1-2 días) Progresar a un entrenamiento más complejo por 45 minutos o menos con una intensidad no mayor al 80% del ritmo cardíaco máximo. Puede agregarse un entrenamiento de resistencia ligero.
- **Etapa 4:** (1-2 días) Actividad de entrenamiento normal por 60 minutos o menos con una intensidad no mayor al 80% del ritmo cardíaco máximo.
- **Etapa 5:** Regresar a la actividad por completo.

Para más información sobre cómo regresar a los deportes y actividades físicas después de un diagnóstico del COVID-19, contacta a tu proveedor de cuidados médicos, enfermera escolar o director de deportes. También puedes visitar:

[Guía Provisional sobre COVID-19 de la Academia Estadounidense de Pediatría: Regreso a los deportes y actividades físicas](#)

[Guía de OSAA para el regreso de deportistas niños y adolescentes a los deportes después de una infección del COVID-19](#)



To be completed by
school nurse only

Nurse Initials: _____
Date: _____

Bend-La Pine COVID-19 Return to Play Form

Athletes who have tested positive for COVID-19 or have been diagnosed as presumptive positive* (within the last 6 months) must be cleared for Return to Play Progression (RTP) described on page 2, by an Oregon licensed health care provider. (MD, DO, PA, or NP)

**OHA defines presumptive as an individual who has had close contact with a COVID positive individual in the past 14 days and has at least 2 high risk symptoms: shortness of breath, cough, fever, new loss of smell or taste.*

Athlete's Name:	DOB	Positive Test Date	Symptom Onset Date (if applicable)
School: _____ Sport: _____			

THE RETURN TO PLAY EVALUATION Completed on _____, 2021

A. Cardiac Screening Questions (if any of the following are YES, the athlete needs cardiac clearance before proceeding):

- | | | |
|--|------------------------------|-----------------------------|
| Chest pain/tightness with exercise | YES <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| Unexplained Syncope/near syncope | YES <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| Unexplained/excessive dyspnea/fatigue w/exertion | YES <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| New palpitations | YES <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| Heart murmur on exam | YES <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| Diagnosed with MIS-C | YES <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| Hospitalized in ICU due to Covid-19 | YES <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |
| Abnormal cardiac testing during/since Covid-19 | YES <input type="checkbox"/> | NO <input type="checkbox"/> |

If all of the above responses are NO, then choose B or C below

B. MILD category (<4 days fever > 100.4 AND <7 days of myalgias, chills, or lethargy) – must meet all criteria to return.

- 10 days have passed since positive Covid test OR date symptoms first appeared
- No fever >100.4 for 24 hours without fever reducing medication
- Symptoms, if any, are improving

C. MODERATE category (≥4 days or fever > 100.4 OR ≥7 days of myalgias, chills, or lethargy) – must meet all criteria to return.

- Appropriate cardiac evaluation completed.
- 10 days have passed since positive Covid test OR date symptoms first appeared
- No fever >100.4 for 24 hours without fever reducing medication
- Symptoms, if any, are improving

- Athlete HAS satisfied the above criteria.
- Athlete HAS NOT satisfied the above criteria.

Provider Name:		Provider Signature:	
Medical Office Name:	Office Location:	Office Phone:	



TO BE COMPLETED BY SCHOOL PERSONNEL
Return to Play (RTP) Procedures After COVID-19 Infection

Athletes must complete the progression below without development of chest pain, chest tightness, palpitations, lightheadedness, pre-syncope or syncope. If these symptoms develop, patient should be referred back to the evaluating provider who signed the form.

- **Stage 1: Day 1 and Day 2 - (2 Days Minimum)** Light Activity (Walking, Jogging, Stationary Bike) for 15 minutes or less at intensity no greater than 70% of maximum heart rate. NO resistance training.
- **Stage 2: Day 3 - (1 Day Minimum)** Add simple movement activities (EG. running drills) for 30 minutes or less at intensity no greater than 80% of maximum heart rate
- **Stage 3: Day 4 - (1 Day Minimum)** Progress to more complex training for 45 minutes or less at intensity no greater than 80% maximum heart rate. May add light resistance training.
- **Stage 4: Day 5 and Day 6 - (2 Days Minimum)** Normal Training Activity for 60 minutes or less at intensity no greater than 80% maximum heart rate
- **Stage 5: Day 7 - Return to full activity/participation (I.E. - Contests/Competitions)**

Cleared for Full Activity/Participation by School Personnel (Based on RTP Stages): _____