



SOLICITUD PARA ATLETA PROFESIONAL - BOXEO

Todos los puntos de esta solicitud son obligatorios. Si no se aplica, utilice N/A. Si no proporciona alguno de los datos solicitados, se retrasará la tramitación de su solicitud.

Tarifa de solicitud: \$60	<i>Solo para uso de oficina</i>	<i>Solo para uso de oficina</i>
LA TARIFA DE SOLICITUD NO ES REEMBOLSABLE	N.º de recibo	
	Fecha de cobro:	Fecha de recepción

SECCIÓN 1: INFORMACIÓN PERSONAL				
Nombre		Segundo nombre		Apellido
SSN/ITIN		Número de teléfono () -		Dirección de correo electrónico
Dirección de residencia		Ciudad		Estado
				Código postal
Masculino	Femenino	Fecha de nacimiento (MM / DD / AAAA)		Altura
				Pies Pulgadas
				Peso libras

SECCIÓN 2: CATEGORÍA DE PESO			
Especifique la categoría de peso MÁS BAJA en la que piensa competir:			
Peso paja/minimosca	hasta 105 lb	Peso superligero/wélter junior	135.1-140 lb
Peso mosca ligero/mosca junior:	105.1-108 lb	Peso wélter	140.1-147 lb
Peso mosca	108.1-112 lb	Peso superwélter/mediano junior	147.1-154 lb
Peso supermosca/gallo junior	112.1-115 lb	Peso mediano	154.1-160 lb
Peso gallo	115.1-118 lb	Peso supermediano	160.1-168 lb
Peso supergallo/pluma junior	118.1-122 lb	Peso mediopesado/semipesado	168.1-175 lb
Peso pluma	122.1-126 lb	Peso crucero	175.1-195 lb
Peso superpluma/ligero junior	126.1-130 lb	Peso pesado	195.1 lb o más
Peso ligero	130.1-135 lb		
NOTA: La Comisión permite a los atletas subir de categoría de peso a discreción del atleta. Sin embargo, un atleta no podrá bajar de categoría de peso sin la aprobación previa de la Comisión.			

SECCIÓN 3: REQUISITOS MÉDICOS	
Para obtener la licencia se requieren los siguientes chequeos médicos. Visite el sitio web de la Comisión para obtener los formularios correspondientes.	
1. Examen físico	4. Imágenes por resonancia magnética (IRM) y resumen de la revisión de IRM
2. Examen de la vista	5. Electrocardiograma (ECG) e historial cardiovascular
3. Examen neurológico	6. Análisis de sangre

SECCIÓN 4: EXPERIENCIA
Récord de boxeo amateur:
Victorias: _____ Victorias por KO/TKO: _____ Derrotas: _____ Derrotas por KO/TKO: _____

SECCIÓN 5: HISTORIAL DE LICENCIAS

1. Si actualmente tiene o ha tenido licencia de la Comisión Atlética del Estado de California, de otra comisión atlética o de cualquier autoridad gubernamental similar, proporcione la siguiente información para cada licencia, mencionando primero la más reciente:

TIPO DE LICENCIA	FECHA(S)	COMISIÓN DEL ESTADO/OTRA/AUTORIDAD GUBERNAMENTAL
------------------	----------	--

2. ¿Alguna vez su licencia fue suspendida, revocada o multada por la Comisión Atlética del Estado de California, otra comisión atlética o alguna autoridad gubernamental similar? No Sí Si respondió que Sí, proporcione la siguiente información:

TIPO DE LICENCIA	ACCIONES ADOPTADAS	MOTIVO DE LA ACCIÓN	FECHA(S)
------------------	--------------------	---------------------	----------

SECCIÓN 6: ANTECEDENTES

1. ¿Alguna vez usó otro(s) nombre(s)? NO Sí Si respondió que sí, indique los nombres: _____

2. ¿Alguna vez lo descalificaron en alguna competición? NO Sí Si respondió que sí, explíquelo: _____

3. ¿Alguna vez perdió el peso que le correspondía para un combate profesional? NO Sí
Si respondió que sí, ¿cuándo y cuánto peso perdió? _____

4. ¿Cuál es la cantidad máxima de peso que ha cortado para un combate (en libras)? _____

5. ¿Alguna vez lo internaron en un hospital por problemas de adelgazamiento o deshidratación? NO Sí

6. ¿Se le ha denegado, suspendido o retirado alguna vez la licencia en algún estado o país por motivos médicos (DISTINTOS DEL VIH, el VHB o el VHC)? NO Sí Si respondió que sí, explíquelo: _____

7. ¿Hay cargos pendientes contra usted por parte de la Comisión Atlética del Estado de California, otra comisión atlética o cualquier autoridad gubernamental similar? NO Sí Si respondió que Sí, proporcione la siguiente información:

DELITO	FECHA DEL DELITO	AUTORIDAD GUBERNAMENTAL	FECHA(S) DE LA AUDIENCIA/JUICIO
--------	------------------	-------------------------	---------------------------------

8. ¿Ha sido condenado alguna vez por algún delito que no sea una infracción leve de tránsito? NO Sí
Si respondió que sí, proporcione la siguiente información:

NOTA: Debe incluir todos los delitos menores y graves, incluso si la adjudicación fue retenida, o la condena fue absuelta, anulada o eliminada.

DELITO	FECHA DEL DELITO	AUTORIDAD GUBERNAMENTAL	FECHA(S) DE LA AUDIENCIA/JUICIO
--------	------------------	-------------------------	---------------------------------

9. ¿Hay alguna acusación pendiente contra usted por parte de algún organismo policial? NO Sí
Si respondió que sí, proporcione la siguiente información:

DELITO	FECHA DEL DELITO	AUTORIDAD GUBERNAMENTAL	FECHA(S) DE LA AUDIENCIA/JUICIO
--------	------------------	-------------------------	---------------------------------

SECCIÓN 7: CUESTIONES MILITARES		
1. ¿Ha servido o sirve actualmente en las Fuerzas Armadas de EE.UU.?	NO	SÍ
2. ¿Solicita la agilización de esta solicitud para miembros de las Fuerzas Armadas de los EE.UU. licenciados con honores?	NO	SÍ
<i>Debe aportar pruebas satisfactorias de haber sido licenciado con honores como miembro en servicio activo de las Fuerzas Armadas de EE.UU.</i>		
3. ¿Solicita que se acelere la tramitación de esta solicitud para los cónyuges o parejas de hecho de un miembro en servicio activo de las Fuerzas Armadas de EE.UU.?	NO	SÍ
<i>Deberá aportar pruebas satisfactorias de estar casado o en pareja de hecho o en otra unión legal con un miembro en servicio activo de las Fuerzas Armadas de EE.UU. que esté destinado en un lugar de servicio en California en virtud de órdenes oficiales, y una licencia en vigor en otra jurisdicción de concesión de licencias de los EE.UU.</i>		

SECCIÓN 8: ESTADO DE REFUGIADO, ASILADO O INMIGRANTE ESPECIAL	
<p>La sección 135.4 del Código de Negocios y Profesiones establece que el PTBC debe acelerar el proceso de licencia inicial para ciertos postulantes que se describen a continuación y también puede ayudar en el proceso. ¿Se aplica a usted alguna de las siguientes afirmaciones?</p> <ul style="list-style-type: none"> Haber sido admitido en los Estados Unidos como refugiado en virtud de la sección 1157 del título 8 del Código de los Estados Unidos; Que el secretario de Seguridad Nacional o el fiscal general de los Estados Unidos le haya concedido asilo de acuerdo con la sección 1158 del título 8 del Código de los Estados Unidos; o, Tener un visado especial de inmigrante y que se le haya concedido un estatus de acuerdo con la sección 1244 de la Ley Pública 110-181, la Ley Pública 109-163, o la sección 602(b) del título VI de la división F de la Ley Pública 111-8, relativa a los traductores/intérpretes iraquíes y afganos o a los que trabajaron para el gobierno de los Estados Unidos o en nombre de este. 	<p>NO SÍ</p>

SECCIÓN 9: INFORMACIÓN DE CONTACTO EN CASO DE EMERGENCIA
<p>Nombre _____ Relación _____ Número de teléfono _____</p> <p>Dirección _____ Ciudad _____ Estado _____</p> <p>Código postal _____</p>

SECCIÓN 10: DECLARACIÓN DEL SOLICITANTE
<p>Declaro bajo pena de perjurio en virtud de las leyes del Estado de California, que he leído la solicitud de licencia anterior y que todas las respuestas dadas son mías. También declaro que todas las respuestas son verdaderas. Entiendo que cualquier declaración falsa de hechos materiales en esta solicitud constituirá motivo para denegar o revocar la licencia.</p> <p>Firma del solicitante: _____ Fecha: _____</p>

ALERTA: A partir del 1 de julio de 2012, la Comisión está obligada a denegar una solicitud de licencia y a suspender la licencia de cualquier solicitante o titular de licencia que tenga obligaciones tributarias pendientes adeudadas a la Junta de Impuestos (Franchise Tax Board (FTB)) o a la Junta Estatal de Ecuilización (State Board of Equalization (BOE)) y aparezca en las listas certificadas de la FTB o de la BOE de las 500 mayores moras tributarias superiores a \$100,000. (AB 1424, Perea, Capítulo 455, Estatutos de 2011)

Una vez que se ha determinado que un solicitante o el titular de una licencia está en una lista certificada, el solicitante o titular de una licencia tiene 90 días a partir de la emisión de un aviso preliminar de suspensión para satisfacer todas las obligaciones fiscales pendientes o entrar en un programa de pago a plazos con la FTB o la BOE. Se denegará o suspenderá la licencia de cualquier persona que no cumpla la normativa hasta que la Comisión reciba una autorización de la FTB o la BOE. El formulario para solicitar la autorización se incluirá en el aviso preliminar de suspensión. La ley prohíbe a la Comisión reembolsar el dinero pagado por la expedición o renovación de una licencia en caso de denegación o suspensión de la misma, tal como exige el AB 1424. La FTB y la BOE están ampliando actualmente las listas certificadas de 250 a 500, pero puede comprobar si está actualmente en la lista certificada de la FTB en: www.ftb.ca.gov/individuals/txdlngnt.shtml o en la lista certificada de la BOE en: www.boe.ca.gov/cgi-bin/deliq.cgi. Si cree que está en alguna de las listas por error, llame a la FTB al (866) 418-3702 o a la BOE al 916-445-5167.

AUTORIZACIÓN PARA DIVULGAR INFORMACIÓN

La autoridad para proporcionar esta información a la Comisión Atlética del Estado de California se establece en virtud de las secciones 18640, 18642 y 18643 del Código de Negocios y Profesiones. La divulgación de su número de Seguro Social es obligatoria en virtud de la sección 30 del Código de Negocios y Profesiones y la Ley Pub. L.94-455 (42 USCA 405(c)(2)(C)) autoriza la recopilación de su número de Seguro Social. Su número de Seguro Social se utilizará exclusivamente a efectos de cumplimiento de las obligaciones fiscales, así como a efectos de cumplimiento de cualquier sentencia u orden de manutención familiar de conformidad con la sección 17520 del Código de Familia. El número de Seguro Social también se utiliza para notificar y acreditar los pagos del fondo de pensiones de boxeadores en aplicación de los artículos 18880, 18881, 18882, 18883, 18884, 18887 y 18888 del Código de Negocios y Profesiones. Si no revela su número de Seguro Social, no se tramitará su solicitud de licencia inicial o de renovación Y será denunciado ante la Junta de Impuestos (Franchise Tax Board), que puede imponerle una multa de \$100.

Todos los puntos de esta solicitud son obligatorios; ninguno es voluntario. Si no se facilita alguno de los datos solicitados, la solicitud será rechazada por considerarse incompleta. La información facilitada se utilizará para determinar la cualificación para la obtención de la licencia. La información que figura en su solicitud y en el informe del examen físico puede comunicarse a los organismos del orden público. Los solicitantes tienen derecho a revisar su solicitud con sujeción a las disposiciones de la Ley de Prácticas de Información. El Director Ejecutivo es el custodio de los registros.



California State Athletic Commission
 2005 Evergreen Street, Suite 2010
 Sacramento, CA 95815
 www.dca.ca.gov/csac/
 (916) 263-2195 FAX (916) 263-2197



FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN AL PLAN DE PENSIONES PARA BOXEADORES PROFESIONALES
 Complételo para inscribirse por primera vez o para actualizar su inscripción actual.

Nombre legal completo:

 (First Name/Nombre) (Middle Name/Apellido Materno) (Last Name/Apellido Paterno)

Fecha de nacimiento: ____/____/____ **Número de seguro social:** ____ - ____ - ____

Número de identificación federal: _____ **Vence:** ____/____/____

Dirección del boxeador: _____

Ciudad: _____ **Estado:** _____ **País:** _____ **Código postal:** _____

Fecha de la primera licencia como boxeador profesional: ____/____/____
 (Mes) (Día) (Año)

Fecha del primer combate profesional: ____/____/____
 (Mes) (Día) (Año)

Estado civil: (si está casado, divorciado o viudo, indique la fecha de matrimonio, divorcio o viudez)

Casado	Divorciado	Viudo	Soltero
____/____/____	____/____/____	____/____/____	
(Mes) (Día) (Año)	(Mes) (Día) (Año)	(Mes) (Día) (Año)	

Nombre legal completo del esposo/a:

 (First Name/Nombre) (Middle Name/Apellido Materno) (Last Name/Apellido Paterno)

Dirección del esposo/a: _____

Ciudad: _____ **Estado:** _____ **País:** _____ **Código postal:** _____

Recibí el Resumen de la Descripción del Plan (**SPD**) que describe el Plan de Pensiones para Boxeadores Profesionales. Entiendo que el **SPD** es solo un resumen de las disposiciones del Plan. No puede proporcionar todos los detalles que puedan afectar mis derechos o prestaciones en virtud del Plan. En caso de discrepancias entre la descripción que figura en el SPD, y las disposiciones del Plan completo (incluidas en el estatuto y los reglamentos), acepto que prevalecerán las disposiciones del Plan (y sus respectivas modificaciones), y no las del **SPD**. Entiendo que una copia completa del Plan está disponible para su inspección en las oficinas de la Comisión Atlética del Estado de California durante el horario laboral. También puedo obtener una copia del Plan y otros documentos si los solicito o si mi representante autorizado los solicita. También entiendo que se me puede pedir que pague un cargo razonable por las copias de esos documentos.

Por la presente solicito la condición de Participante en el Plan. Al solicitar la participación en el Plan, autorizo a la Comisión a facilitar toda la información necesaria sobre mí, obtenida de los formularios del Plan u otros registros de la Comisión, a los agentes y representantes autorizados, según considere necesario para la correcta administración del Plan. Entiendo que solicitar la condición de Participante no garantiza la inscripción en el plan y que debo cumplir ciertos requisitos resumidos en el SPD para participar.

 Boxeador profesional (nombre en letra de imprenta)

 Atestiguado por el representante de la Comisión
 (nombre en letra de imprenta)

 (Firma)

 (Firma)

Fecha: ____/____/____
 (Mes) (Día) (Año)

Fecha: ____/____/____
 (Mes) (Día) (Año)

Para uso de la Oficina Aprobado por: _____ Fecha: _____ Aprobado por: _____ Fecha: _____
--



California State Athletic Commission
 2005 Evergreen Street, Suite 2010
 Sacramento, CA 95815
www.dca.ca.gov/csac/
 (916) 263-2195 FAX (916) 263-2197



PLAN DE PENSIONES PARA BOXEADORES PROFESIONALES

DESCRIPCIÓN RESUMIDA DEL PLAN (SPD)

1. Información general sobre el plan de pensiones.

El nombre del plan es Plan de Pensiones para Boxeadores Profesionales. Todo el plan está redactado en el Código de Negocios y Profesiones de California ("Código") y en el Título 4 del Código de Regulaciones de California, secciones 400 a 409 ("Regulaciones").

El plan está administrado por la Comisión Atlética del Estado de California ("Comisión"). El plan tiene una finalidad pública porque ayuda a los boxeadores elegibles a beneficiarse de ciertas prestaciones cuando se jubilan.

Si existiera algún conflicto entre este Resumen y el Plan, tal y como está redactado en el Código y las Regulaciones, regirán el Código y las Regulaciones.

2. ¿Quién contribuye al plan?

El promotor realiza aportes al plan en función del número de entradas vendidas y del número de entradas regaladas sin costo alguno por evento, hasta un aporte máximo de \$4,600 por espectáculo.

La ley establece que todo boxeador californiano con licencia debe participar en el plan de pensiones.

3. ¿Quién es elegible para las prestaciones?

Todo boxeador profesional que tenga licencia en California y que pelee en California ("boxeador") después del 1 de julio de 1981 puede ser elegible para recibir prestaciones. Es elegible para percibir prestaciones si:

- Luchó en 10 asaltos programados por año calendario, durante cada uno de los cuatro años calendario posteriores al 1 de julio de 1981, **sin una interrupción intercalada del servicio;** y
- Luchó en 75 asaltos programados después del 1 de julio de 1981, **sin interrupción del servicio.**

Si luchó en al menos 20 asaltos programados entre el 1 de julio de 1981 y el 30 de junio de 1984, también recibirá crédito por los asaltos en los que combatió entre el 30 de junio de 1978 y el 1 de julio de 1981.

Una "interrupción del servicio" significa que no ha luchado al menos 10 asaltos programados en California durante 36 meses seguidos después del 1 de julio de 1981 y antes de cumplir 50 años.

Si es elegible para prestaciones y fallece antes de los 50 años, las prestaciones pueden abonarse al beneficiario que usted elija. Si no ha elegido a nadie, la Comisión elegirá a la persona que recibirá sus prestaciones, en el orden indicado en el Código Sucesorio de California. La decisión de la Comisión es definitiva.

4. ¿Cuándo puedo recibir prestaciones?

Un boxeador que haya cumplido los criterios de elegibilidad expuestos en el punto 3 anterior puede recibir prestaciones calculadas al final del año en que se encuentre cuando él o ella:

- Alcance la edad de 50 años;
- Alcance la edad de 36 años, se retire del boxeo y solicite una prestación de formación profesional que se abonaría directamente a la escuela; o bien
- Fallezca antes de los 50 años y las prestaciones se abonen a su beneficiario.

5. ¿Qué prestaciones se ofrecen?

La Comisión decide cómo abonarle las prestaciones. La Comisión puede abonarle las prestaciones en un pago global único.

Opciones

Si cumple los requisitos para recibir una prestación, puede solicitar por escrito a la Comisión que le pague de otra manera. Debe darle a la Comisión una serie de justificaciones para modificar el modo en que abona las prestaciones. Entre las justificaciones se incluyen que usted se está muriendo o se está jubilando debido a una discapacidad, o que la compra de un contrato de renta vitalicia no es práctica. Puede solicitar que se le pague de una de las siguientes maneras:

- Un único pago en efectivo;
- Pagos en efectivo iguales cada tres meses, o un porcentaje específico de su cuenta de pensión que se abonará a lo largo de un máximo de cinco (5) años; o
- Prestaciones de jubilación anticipada por formación profesional. Si tiene al menos 36 años y se retiró del boxeo, puede solicitarle a la Comisión que le pague la totalidad o una parte de las prestaciones de su pensión para seguir una formación académica o profesional que le ayude a prepararse para otra carrera. Si la Comisión aprueba su solicitud, abonará el dinero directamente a la escuela a la que asista. La escuela tiene que demostrarle a la Comisión que asiste a clase.

6. ¿Qué entra en mi cuenta?

El dinero aportado por los boxeadores, los representantes y promotores antes del 17 de junio de 1997 y el aportado por los promotores después de esa fecha va a parar a su cuenta de pensiones. La cantidad ingresada en su cuenta de pensiones depende del número de asaltos que haya disputado y del monto de la bolsa que se le haya pagado. La mitad del dinero aportado por los promotores se divide entre los boxeadores en función del número de asaltos programados peleados en California por cada boxeador como porcentaje del número total de asaltos programados peleados por todos los boxeadores en California durante un año. La otra mitad se divide en función del monto de la bolsa recibido por los boxeadores por las peleas celebradas en California durante un año.

Por ejemplo, si peleó 20 del total de 2,000 asaltos de boxeo programados en California durante un año, su parte es el 1% de la cantidad aportada por el total de asaltos. Si se le pagaron \$30,000 en concepto de bolsa de un monto de bolsa total en California durante un año de \$900,000, su parte sería el 3% de la cantidad aportada por la bolsa total. Además, se puede añadir dinero a su cuenta de pensión procedente de la confiscación de las cuentas de pensión de los boxeadores que no son elegibles para recibir prestaciones.

7. ¿Qué ocurre si tengo una interrupción del servicio?

Una interrupción del servicio significa que no ha combatido al menos 10 asaltos programados en California durante 36 meses seguidos antes de cumplir 50 años.

Si se produce una interrupción del servicio antes de ser elegible para recibir prestaciones, el dinero de su cuenta de pensiones se retira y se reparte entre los demás boxeadores. Esto se denomina "confiscación".

Si se produce una interrupción del servicio después de ser elegible para recibir prestaciones, su cuenta de pensión pasa a estado inactivo. Esto significa que no seguirá participando en el reparto de los aportes de los promotores, pero se seguirá añadiendo dinero a su cuenta procedente de las confiscaciones, si las hubiera.

8. ¿Puedo ceder mis prestaciones a otra persona?

No puede vender, transferir, comprometer ni ceder de ningún modo sus prestaciones a otra persona antes de que le sean abonadas. Además, sus prestaciones no pueden ser retiradas del plan por ninguna otra persona para pagar deudas, contratos, responsabilidades o cualquier agravio que haya cometido. No obstante, puede elegir a otra persona para que reciba sus prestaciones en caso de fallecimiento.

9. ¿Cómo puedo solicitar las prestaciones?

Usted o su beneficiario pueden solicitar a la Comisión información sobre derechos y prestaciones y la Comisión le dará una respuesta, por escrito, en un plazo de 30 días.

Usted o su beneficiario deben presentar una solicitud de prestaciones por escrito a la Comisión. La Comisión debe indicar por escrito, en un plazo de 30 días, si la solicitud está completa. La Comisión dispone de 60 días luego de recibir una solicitud completa para tomar una decisión por escrito y comunicársela. Si la Comisión deniega sus solicitudes de prestaciones, debe darle las razones por las que denegó la solicitud e indicar las partes específicas del plan en las que basó su denegación. La Comisión también debe explicar cómo revisa las solicitudes denegadas.

10. ¿Cómo solicito la revisión de una solicitud denegada?

Si la Comisión deniega una solicitud de prestaciones, usted o su beneficiario pueden pedirle a la Comisión, por escrito, que revise la denegación. Esta solicitud debe presentarse en un plazo de 90 días a partir de la recepción de la denegación. La Comisión debe notificar por escrito al solicitante que ha recibido la solicitud de revisión y que dispone de 30 días para entregarle a la Comisión una declaración escrita y los documentos que considere que apoyan su solicitud. La Comisión debe examinar todo el expediente y tomar una decisión en un plazo máximo de 30 días a partir de la fecha límite para que la persona facilite información a la Comisión. Si la Comisión vuelve a denegar la solicitud, la decisión escrita le proporcionará a usted o a su beneficiario el mismo tipo de información que le dio la primera vez que se denegó la solicitud.

11. ¿Con quién puedo ponerme en contacto para obtener más información?

Para obtener más información sobre este plan de pensiones, póngase en contacto con la Comisión Atlética del Estado de California en 2005 Evergreen Street, Suite 2010, Sacramento, CA 95815, (916) 263-2195.



LOS PELIGROS DE ADELGAZAR Y DESHIDRATARSE



Las prácticas de adelgazamiento poco saludables y peligrosas siguen siendo un problema grave en los deportes de combate. Un estudio reciente reveló que el 39% de los luchadores de MMA entraban en competición en estado de deshidratación. Las enfermedades causadas por el calor y la muerte de atletas ya se han producido en los deportes de lucha libre y MMA. Se ha demostrado que la pérdida excesiva de peso, la pérdida rápida de peso y los ciclos repetidos de aumento y pérdida de peso provocan una disminución del rendimiento, un desequilibrio hormonal, una disminución de la nutrición y un mayor riesgo de lesiones. Otros problemas potencialmente mortales asociados a la pérdida de peso inadecuada y a la deshidratación incluyen:

- **Disminución de la fuerza y la resistencia muscular:** La disminución del flujo sanguíneo a los músculos hace que funcionen peor.
- **Disminución de la función cardíaca y cardiovascular:** El corazón trabaja más y con menos eficacia.
- **Reducción de la utilización de la energía, del intercambio de nutrientes y de la acidosis:** Con la disminución del flujo sanguíneo a los tejidos, los nutrientes no llegan, y los productos de desecho del cuerpo no se eliminan tan bien. Se produce una acumulación de ácido que altera las funciones de las células del organismo.
- **Enfermedad por calor:** Se presenta en cuatro formas: calambres por calor, síncope por calor (pérdida de conciencia), agotamiento por calor e insolación (que puede ser mortal). La deshidratación provoca una disminución del flujo sanguíneo a la piel y los músculos. A esto le sigue una disminución de la capacidad para regular la temperatura corporal. La capacidad de transpirar se ve afectada y la temperatura corporal puede aumentar. Esto aumenta la amenaza de todos estos síntomas para los atletas mal hidratados que realizan entrenamientos extenuantes.
- **Disminución de la función renal:** La deshidratación conduce a la disminución del flujo sanguíneo renal y a la disminución de la función renal. Esto contribuye a los problemas enumerados en los puntos de aquí, además de la disminución de la diuresis, la orina concentrada y la filtración de proteínas en la orina. (Se desconoce si estos cambios pueden provocar daños renales permanentes).
- **Problemas de electrolitos:** La disminución de la función renal provoca desequilibrios de electrolitos, como aumentos poco saludables de potasio y sodio.
- **Cambios de humor y mentales:** Todo lo anterior contribuye a aumentar los cambios de humor, la falta de concentración y enfoque, la desorientación y otros cambios mentales.
- **Problemas oculares:** La deshidratación puede causar visión borrosa y sequedad ocular.
- **Mayor riesgo de lesión cerebral:** Es probable que aumenten los riesgos de hemorragia cerebral y conmoción cerebral.

NO:

- No use métodos extremos para bajar de peso, como métodos de calor excesivo (trajes de goma, salas de vapor, saunas), sesiones de ejercicio excesivamente intensas, vómitos, laxantes y diuréticos.
- No utilices la deshidratación como pilar para bajar de peso. Además de lo anterior, lo pone en riesgo de técnicas de rehidratación inadecuadas -cuando, en realidad, la rehidratación adecuada toma de varias horas a días. (Se han registrado muchos casos de uso de líquidos intravenosos para la rehidratación tras el pesaje, lo que constituye una infracción de dopaje en varias organizaciones).

SÍ:

- Comprométase a seguir durante todo el año una dieta y un entrenamiento adecuados para controlar el peso y la composición corporal.
- Si mantiene su peso durante todo el año cerca de un peso de competición adecuado y no compite en una categoría de peso fuera de la que le corresponde, ayudará a evitar grandes oscilaciones de peso.
- Mantenga un buen estado de hidratación bebiendo líquido a lo largo del día y permaneciendo hidratado durante los entrenamientos.
- Siga programas nutricionales que satisfagan sus necesidades de cantidades adecuadas de calorías procedentes de una dieta equilibrada rica en carbohidratos saludables, el mínimo necesario de grasas y cantidades apropiadas de proteínas.
- Desconfíe de los suplementos nutricionales, ya que no están regulados por la FDA y algunos han demostrado ser perjudiciales.

Para más información, visite: www.associationofringsidephysicians.org

Rev. 02-16-15