UPONLY LEARNING PRESENTA MUÉVASE CADA DÍA

Prueba del habla y señales de alerta



Moderada: su estudiante puede hablar, pero no cantar.
Vigorosa: su estudiante solo puede decir unas pocas palabras antes de hacer una pausa para respirar. (CDC)

Deténgase y comuníquese con el médico de su estudiante si nota: desmayo durante el ejercicio o justo después, dolor en el pecho, mareo, un episodio parecido a una convulsión al hacer ejercicio, falta de aire o cansancio fuera de lo común, el corazón muy acelerado (Hospital Infantil de Filadelfia).
Si su estudiante se desmaya o tiene dolor en el pecho durante la actividad, busque ayuda médica de inmediato. En una emergencia, llame al 911.

Fuentes: Centers for Disease Control and Prevention (CDC), What counts for children and teens (2024) (en inglés), https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/adding-children-adolescents/what-counts.html
Children's Hospital of Philadelphia, Know the warning signs: how you can prevent sudden cardiac death (s. f.) (en inglés), https://www.chop.edu/news/health-tip/know-warning-signs-how-you-can-prevent-sudden-cardiac-death

Recorte por la línea punteada y guarde la tarjeta con las cosas de educación física.

Lea esto: Muévase cada día es contenido educativo general, no consejo médico. Consulte con el médico de su estudiante antes de empezar un nuevo programa de actividad si su estudiante tiene una condición del corazón, de los pulmones u otra condición de salud, una lesión o una discapacidad que afecte el movimiento. Deténgase y busque ayuda médica si su estudiante se desmaya, tiene dolor en el pecho, mucha falta de aire o mareo durante la actividad. En una emergencia, llame al 911 (o al número de emergencias de su país).