

## “Declaración de derechos” de boxeadores profesionales

1. Tiene derecho a ser tratado de manera profesional y ser informado sobre todos los aspectos relativos a su deporte.
2. Tiene derecho a recibir por escrito todos los términos de cualquier contrato con un promotor o representante.
3. Tiene derecho a que se le expliquen y lean todos los contratos, ya sea por el representante de la comisión local o cualquier persona que usted elija (incluyendo un abogado).
4. Antes de cualquier pelea, usted tiene derecho a conocer el nombre de su oponente, su historial de peleas, la clasificación de la pelea conforme al peso, el número de rounds y el monto de la bolsa que le corresponde, incluyendo los gastos de traslado y preparación. Para conocer el historial de cualquier boxeador, incluyendo el suyo, comuníquese con (Fight Fax) al (856) 396-0533.
5. Tiene derecho a revisar, obtener y conservar copias de cualquiera de sus contratos.
6. Tiene derecho a recibir directamente cualquier y todos los pagos derivados de una pelea conforme se establezcan en su acuerdo de la pelea.
7. Tiene derecho a recibir un informe contable por escrito posterior a la pelea ya sea del promotor o su representante, o ambos, que muestre cómo se distribuyó la suma total de su bolsa. Si se hacen deducciones de su bolsa, tiene derecho a solicitar un informe contable por escrito relativo a qué deducciones se hicieron y por qué se dedujeron de su bolsa.
8. Tiene derecho a contar con un médico al costado del ring en todo momento, así como personal de emergencias médicas y/o una ambulancia presente en el lugar en todo momento.
9. Tiene derecho a contar con un seguro médico que cubra cualquier lesión derivada de una pelea y conocer el nombre de la compañía aseguradora y el monto de la cobertura provista.

10. Tiene derecho a contratar personas de su elección para operar como representantes, entrenadores o asistentes. No se exige que usted contrate alguna persona para obtener una pelea.
11. Tiene derecho a conocer por qué cambió su clasificación en algún organismo regulador y los motivos del cambio. Esto se puede realizar escribiendo a la organización y preguntando por qué cambió su clasificación. La organización debe darle una respuesta, por escrito, en un plazo de siete días.
12. Tiene derecho a apelar cualquiera y todas las suspensiones y a ser informado sobre la causa exacta de su suspensión y la duración de la suspensión. Para verificar si usted se encuentra en la Lista Nacional de Suspensiones, visite [www.fightfax.com](http://www.fightfax.com) y haga clic en “Suspensions” (suspensiones) (aplican tarifas).
13. Tiene derecho a comunicarse con su comisión local o con la Asociación de Comisiones de Boxeo para reportar cualquier violación, hacer cualquier pregunta o solicitar asesoría.

**Usted debería leer** los dos proyectos de ley federales de boxeo que detallan muchos de sus derechos y responsabilidades. Estos proyectos de ley son:

- la Ley de Seguridad de Boxeo Profesional de 1996
- la Ley Muhammad Ali de 2000 sobre Consejos de Seguridad y Desempeño

### Duración de la suspensión

- suspensión de 7 días
- otro número de días (determinado por el médico del evento)
- nocaut técnico (30 días)
- nocaut (60 días)
- médica indefinida (determinada por el médico del evento)

Tiene derecho a impugnar cualquier suspensión comunicándose con el Department of Licensing.

## Consejos de seguridad y desempeño

- El agua simple no es la mejor bebida para reemplazar el líquido perdido con el sudor. Incluya electrolitos, como sodio y pequeñas cantidades de potasio, y carbohidratos para ayudar en la absorción del sodio.
- Una bebida fría acelera la absorción de fluidos en su estómago.
- El sabor cuenta. Elija un buen sabor.
- Si está deshidratado, algunos alimentos acelerarán el reemplazo adecuado de sales:
- Salsa de tomate: 1,481 mg de sodio por taza
- Sopa de tallarines con pollo: 1,107 mg de sodio por 8 onzas
- Jugo de tomate: 822 mg de sodio por taza
- Pretzels salados: 483 mg de sodio por onza
- Si tiene exceso de grasa corporal, ¡haga planes con anticipación! La tasa óptima de pérdida de peso es de 1 a 2 % de su peso corporal por semana.
- Para prevenir la deshidratación, tome su peso antes y después de cada sesión de entrenamiento. Por cada libra de peso corporal perdido, se necesitan 16 onzas (473.17 ml.) de líquidos para reemplazar y recuperar el peso perdido.
- La sed por sí sola no es una guía precisa para el reemplazo de líquidos. Si siente sed, usted ya se atrasó en su balance adecuado de líquidos.
- La orina debe ser clara o de color limón. Si la orina es oscura (color del jugo de manzana), usted está deshidratado y necesita beber más líquidos durante y después de sus entrenamientos.
- No use trajes de plástico o hule, diuréticos o laxantes, o baños de sauna, vapor o salas de entrenamiento que se encuentren por encima de los 79° F. (26° C.)

Estos consejos fueron elaborados por: Asociación de Comisiones de Boxeo, [www.abcboxing.com](http://www.abcboxing.com)

Joseph Estwanik, MD 2007, Asociación Estadounidense de Médicos Profesionales junto al Ring, [www.ringsidedoc.com](http://www.ringsidedoc.com)

Boxergenics, [www.boxergenics.com](http://www.boxergenics.com)

## Conmociones cerebrales

### ¿Qué es una conmoción cerebral?

Una conmoción es una lesión cerebral causada por un impacto, golpe o sacudida violenta de la cabeza. Estas varían de leves a severas y pueden perturbar la forma en que el cerebro funciona normalmente. Aun un pequeño golpe o una sacudida de la cabeza pueden ser peligrosos.

### ¿Cuáles son las señales o los síntomas?

Usted no puede ver una conmoción cerebral. Los síntomas y las señales de una conmoción cerebral pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden aparecer varios días o semanas después.

Síntomas reportados por el atleta	Señales observadas por otros
Dolor de cabeza o dolor de cuello que no desaparece	Parece aturrido
Problemas de memoria, concentración o toma de decisiones	Está confundido
Lentitud al pensar, hablar, actuar o leer	Olvida con facilidad
Se pierde o se confunde fácilmente	No está seguro sobre qué hacer
Se siente cansado todo el tiempo, no tiene energía ni motivación	Se mueve con torpeza
Cambios de humor (se siente triste o molesto sin razón aparente)	Responde a las preguntas con lentitud
Cambios en el patrón del sueño (duerme más o menos)	Muestra cambios en el comportamiento o la personalidad
Se siente aturrido o mareado, o pierde el equilibrio	No puede recordar eventos anteriores al golpe
Urgencia de vomitar (náuseas)	No puede recordar eventos tras el golpe
Aumento de sensibilidad a la luz, el sonido o las distracciones	
Visión borrosa u ojos que se cansan fácilmente	

Pérdida del sentido del gusto o el olfato	
Zumbido en los oídos	

### Precauciones para lesiones por conmoción cerebral

Si sufrió una conmoción cerebral, busque atención médica de inmediato. La mayoría de las conmociones cerebrales no involucran la pérdida de consciencia, así que no es forzoso que lo noqueen para que experimente una conmoción cerebral. Normalmente, una radiografía, tomografía computarizada (TC) o imagen por resonancia magnética (IRM) aparecería como normal, por lo que el diagnóstico se realiza en base al historial de la lesión, los síntomas que usted presente y los resultados de su examen físico. Las conmociones cerebrales pueden involucrar inflamación del cerebro, hemorragias al interior del cráneo y aumento de la presión en la cabeza. Eso ocurre **tras** la lesión inicial, por lo que usted podría experimentar un aumento peligroso en los síntomas horas después. Esta es la razón por la que es importante tomar las siguientes precauciones tras la lesión:

1. Durante las siguientes 12 horas, pida que alguien lo supervise respecto a cualquier cambio en su comportamiento o consciencia.
2. Si muestra cambios en la consciencia, o aumenta su dolor de cabeza, vomita o tiene problemas con el habla, el movimiento o la memoria, busque atención médica de emergencia de inmediato. ¡Eso puede salvar su vida!
3. No participe en ningún deporte o ejercicios hasta que los síntomas, incluyendo los dolores de cabeza, hayan desaparecido por completo.
4. Cumpla con el periodo de descanso requerido para permitir que su cerebro se recupere.



*Estamos comprometidos a proporcionar acceso igualitario a nuestros servicios. Para obtener más información, visite [dol.wa.gov/access](http://dol.wa.gov/access) (para TDD/TTY, llame al 711).*

PA-611-400sp-usa (R/3/16)VWA

Estado de Washington  
Department of Licensing

Boxeadores  
profesionales  
y artes  
marciales  
mixtas



[dol.wa.gov](http://dol.wa.gov)