

# Frequently Asked Questions Concerning the Annual Health and Medical Record

## Preguntas Frecuentes Respecto al Registro Médico y de Salud Anual

<p>Q. Why do we need a new health form?</p> <p>A. Based on input from individual Scouters, the Order of the Arrow, local councils, health and safety and risk management committees, and high-adventure bases, there was confusion on when to use any of more than 20 different health forms in use across the nation. There was also an immediate need to update a medical form for the 2010 National Scout Jamboree. The Health and Safety Committee took on the challenge and the opportunity to establish one Annual Health and Medical Record for all ages and known risks. It is simple and yet comprehensive enough to be used for both health and wellness evaluations as well as emergency situations.</p>	<p>P. ¿Por qué necesitamos un nuevo formulario de salud?</p> <p>R. Con base en recomendaciones de Scouters, la Order of the Arrow, concilios locales, comités de salud y seguridad y gestión de riesgos, y bases de aventura extrema, existía confusión sobre cuándo utilizar cualquiera de los más de 20 diferentes formularios de salud utilizados a lo largo de la nación. Existía también una necesidad inmediata de actualizar el formulario médico para el Jamboree Nacional Scout de 2010. El comité de Salud y Seguridad asumió el reto y la oportunidad de establecer un Registro Médico y de Salud Anual para todas las edades y riesgos conocidos. Es sencillo y sin embargo lo suficientemente completo para ser utilizado tanto para evaluaciones de salud y bienestar así como en situaciones de emergencia.</p>
<p>Q. What are the major changes?</p> <p>A. A health history is still sufficient for typical activities lasting less than 72 hours (Parts A and C of the new form—similar to the old Class 1 form). For activities lasting longer than 72 hours, a medical evaluation by a health-care provider is now required annually (Part B). For high-adventure activities for which medical care may be delayed, restrictions based on standardized height/weight ratios are now mandatory.</p>	<p>P. ¿Cuáles son los principales cambios?</p> <p>R. Un historial de salud es todavía suficiente para actividades típicas que duren menos de 72 horas (Partes A y C del nuevo formulario, similar al antiguo formulario Clase 1). Para actividades que superen las 72 horas, se requiere una evaluación médica por un proveedor de atención médica (Parte B). Para actividades de aventura extrema para las cuales la atención médica puede retrasarse, las restricciones con base en rangos</p>

	estándares de estatura/peso son ahora obligatorias.
<p>Q. When does the Annual Health and Medical Record go into effect? I am used to the old form and would rather use it.</p> <p>A. Transition and change can be exciting and easy, especially if it positions the BSA for the future. Everyone should begin using the Annual Health and Medical Record immediately. The existing stock of Class 1, 2, and 3 forms can continue to be used while supplies last in 2009. The only supported form effective January 1, 2010, is the Annual Health and Medical Record. Its use will be mandatory for the 2010 National Scout Jamboree.</p>	<p>P. ¿Cuándo entra en vigor el Registro Médico y de Salud Anual? Estoy acostumbrado al formulario anterior y preferiría utilizarlo.</p> <p>R. La transición y cambio pueden ser emocionantes y sencillos, especialmente si posicionan a BSA para el futuro. Todos deberían empezar a utilizar el Registro Médico y de Salud Anual de inmediato. Las existencias de los formularios Clase 1, 2 y 3 pueden seguirse utilizando hasta agotar existencias en 2009. El único formulario admitido a partir del 1 de enero, 2010, es el Registro Médico y de Salud Anual. Su uso será obligatorio para el Jamboree Nacional Scout 2010.</p>
<p>Q. Where can I find the Annual Health and Medical Record?</p> <p>A. It can be found at your council's Scout shop and is posted in a downloadable PDF format on Scouting Safely on Scouting.org.</p>	<p>P. ¿En dónde puedo encontrar el Registro Médico y de Salud Anual?</p> <p>R. Se puede encontrar en la tienda Scout de su concilio y es descargable en formato PDF en Scouting Safely en Scouting.org</p>
<p>Q. Can I keep a record of my Annual Health and Medical Record somewhere at my council's office or online?</p> <p>A. Districts and councils are discouraged from keeping any medical records, whether digital or paper, unless required by local or state ordinances. However, the electronic version of the Annual Health and Medical Record is intended to be filled out and saved by individual Scouts and Scouters. The electronic Annual Health and Medical Record should not be transmitted via e-mail or stored by units, districts, or councils. Units are encouraged to keep paper copies of their participants' Annual Health and Medical Records in a confidential medical file for quick access in</p>	<p>P. ¿Puedo conservar un registro de mi Registro Médico y de Salud Anual en alguna parte en la oficina de mi concilio o en línea?</p> <p>R. No es recomendable que los distritos y concilios conserven cualquier registro médico, ya sea en papel o en formato digital, a menos que sea requerido por los reglamentos locales o estatales. Sin embargo, la versión electrónica del Registro Médico y de Salud Anual está diseñada para ser llenada y guardada por Scouts y Scouters individuales. El Registro Médico y de Salud Anual electrónico no deberá ser transmitido vía correo electrónico ni almacenado por unidades, distritos o concilios. Se recomienda a las unidades que conserven copias de los</p>

<p>an emergency and to be prepared for all adventures.</p>	<p>Registros Médicos y de Salud Anuales de sus participantes en un archivo médico confidencial para su acceso rápido en caso de emergencia y para estar preparados para todas las aventuras.</p>
<p>Q. The old Class 1, 2, and 3 forms were based on age. What about the Annual Health and Medical Record?</p> <p>A. There is no longer a difference in the exam interval based on age. The Annual Health and Medical Record is for everyone.</p>	<p>P. Los antiguos formularios Clase 1, 2 y 3 estaban basados en la edad. ¿Qué es del Registro Médico y de Salud Anual?</p> <p>R. Ya no existe una diferencia en el intervalo del examen con base en la edad. El Registro Médico y de Salud Anual es para todos.</p>
<p>Q. There are three parts to the Annual Health and Medical Record, which part do I need to fill out?</p> <p>A. All participants should fill out Parts A and C for any event. Part B (the physical examination) should be completed if you are participating in an event that exceeds 72 consecutive hours, such as jamborees, summer camps, and Wood Badge training courses. Part B also is required for participation in a resident camp setting or when the nature of the activity is strenuous and demanding such as service projects, work weekends, or high-adventure treks. It is important to note that if the event will take your unit beyond a radius wherein emergency care is more than 30 minutes by ground transportation, the height/weight chart found at the bottom of Part B should be strictly followed. Please note that individual units, districts, or councils may have policies in place to exceed this standard based on their unique risks.</p>	<p>P. Existen tres partes en el Registro Médico y de Salud Anual, ¿cuál necesito llenar?</p> <p>R. Todos los participantes deberán llenar las Partes A y C para cualquier evento. La Parte B (el examen médico) deberá ser completado si se va a participar en un evento que exceda 72 horas consecutivas, tales como jamborees, campamentos de verano y cursos de capacitación Insignia de Madera. La Parte B también se requiere para participar en un entorno de campamento de residencia o cuando la naturaleza de la actividad es extenuante y exigente, tal como proyectos de servicio, fines de semana laborales o excursiones de aventura extrema. Es importante subrayar que si el evento lleva a la unidad más allá de 30 minutos por transporte terrestre, la tabla de estatura/peso que se encuentra al final de la Parte B, debe ser seguida estrictamente. Favor de tomar en cuenta que las unidades, distritos o concilios individuales pueden tener políticas en vigor que sobrepasen este estándar con base en sus riesgos particulares.</p>
<p>Q. How often will I need to renew/update my Annual Health and Medical Record?</p> <p>A. This form will need to be updated</p>	<p>P. ¿Qué tan seguido necesitaré renovar/actualizar mi Registro Médico y de Salud Anual?</p>

<p>annually, just as many schools or sporting leagues require an annual update. Many changes can happen throughout a year, including changes in disease processes, medication, address, and insurance.</p>	<p>R. Este formulario necesitará ser actualizado anualmente, al igual que muchas escuelas o ligas deportivas requieren una actualización anual. Pueden ocurrir muchos cambios a lo largo de un año, incluyendo cambios en cuanto a enfermedades, medicamentos, domicilio y seguro médico.</p>
<p>Q. What is meant by “Annual” and “valid for 12 calendar months”?</p> <p>A. If you complete your record on March 9, 2009, it will be valid through March 2010, but you must complete a new Annual Health and Medical Record by April 1, 2010. Please note that the 2010 National Scout Jamboree will have a specific window when the record must be submitted.</p>	<p>P. ¿A qué se refiere con “Anual” y “válido por 12 meses calendario”?</p> <p>R. Si usted completa su registro el 9 de marzo, 2009, será válido hasta marzo 2010, pero deberá completar un nuevo Registro Médico y de Salud Anual antes del 1 de abril, 2010. Por favor tome en cuenta que el Jamboree Nacional Scout tendrá un plazo específico en el que el registro deberá entregarse.</p>
<p>Q. I have several children in the program and a health care plan that does not provide cheap co-pays for physicals. What can be done to divert the increased cost of participation?</p> <p>A. Many units, districts, and councils offer physical exams. Facilitating such an event could be a positive experience, as well as decreasing costs. Several county clinics offer physicals at a very low price in order to assist children across the nation maintain a well and healthy life.</p>	<p>P. Tengo a varios niños en el programa y un programa de atención médica que no proporciona copagos baratos para exámenes físicos. ¿Qué se puede hacer para eludir el alto costo de participación?</p> <p>R. Muchas unidades, distritos y concilios ofrecen exámenes físicos. Facilitar un evento como éste podría ser una experiencia positiva, y permitiría reducir costos. Varias clínicas del condado ofrecen exámenes físicos a costo reducido a fin de ayudar a los niños a lo largo del país a mantener una vida saludable.</p>
<p>Q. I heard a physical for an adult can be very expensive. Is that true?</p> <p>A. As participants age, physicians (MDs, DOs), NPs, and PAs may require extra testing in order to approve and/or clear their participation in events. Participants who are on medications should already be checked annually.</p>	<p>P. Escuché que un examen físico para un adulto puede ser muy costoso. ¿Es cierto?</p> <p>R. Conforme los participantes maduran, los médicos pueden requerir exámenes adicionales a fin de aprobar y autorizar su participación en eventos. Los participantes que están bajo medicación deberían ser examinados anualmente.</p>

<p>Q. Do I really need to explain everything about myself or my child, such as learning disabilities or depression? I don't want myself or my child to be treated differently.</p> <p>A. As hard as it may be to share these aspects about yourself or your child, this information is needed to structure safe activities and is imperative when giving emergency care. Please be thorough and honest. Our experience also indicates that a Scouting activity is not the place to experiment with or stop medications, especially those that address these issues.</p>	<p>P. ¿Necesito realmente explicar todo acerca de mi hijo o de mí , tal como problemas de aprendizaje o depresión? No quiero que nos traten diferente a mi hijo o a mí.</p> <p>R. Por muy difícil que pueda ser revelar dichos aspectos acerca de usted o su hijo, esta información es necesaria para estructurar actividades sanas y es imperativo para proporcionar atención médica en caso de emergencia. Por favor sea minucioso y honesto. Nuestra experiencia también ha demostrado que una actividad Scouting no es el lugar para experimentar con su medicación o dejar de tomarla, especialmente aquélla que trata dichas condiciones.</p>
<p>Q. Why do I need to put my child's or my own social security number on the record?</p> <p>A. It is your choice as to whether you fill in this number; however, in many states, medical care cannot be rendered without it.</p>	<p>P. ¿Por qué necesito proporcionar mi número de seguro social o el de mi hijo en el registro?</p> <p>R. Es decisión suya proporcionar o no este número, sin embargo, en muchos estados, no se puede proporcionar atención médica sin él.</p>
<p>Q. What does "grade completed" mean?</p> <p>A. If your son has completed the 6th grade and is currently enrolled in 7th grade, you would enter 6th grade here. You may always update your information more frequently than annually.</p>	<p>P. ¿Qué significa "grado escolar completado"?</p> <p>R. Si su hijo ha completado el 6º grado y está actualmente cursando el 7º grado, usted escribirá 6º grado aquí. Usted siempre podrá actualizar su información con más frecuencia, no sólo anualmente.</p>
<p>Q. What if I don't want to have my child immunized for tetanus or other immunizations due to religious or philosophical reasons, do I have to sign a release?</p> <p>A. Yes, the recommendations of the immunization task force were accepted by the Health and Safety Support Committee in October 2008 and are listed on</p>	<p>P. En caso de que yo no quiera que mi hijo sea vacunado contra el tétanos u otras vacunas debido a creencias religiosas o razones filosóficas, ¿acaso tengo que firmar un documento de consentimiento?</p> <p>R. Sí, las recomendaciones del grupo especial de vacunación fue aceptado por el Comité de Apoyo de Salud y Seguridad en octubre 2008 y están publicados en</p>

<p>Scouting.org under Scouting Safely. If you choose not have your child immunized, the release form can also be found there. Declining or inadequate immunizations will require verification by a certified and licensed physician (MD, DO), NPs, or PAs that a communicable disease is not present. Inadequately immunized participants will be identified so that they can be located in case of a necessity for isolation or quarantine as per local public health official directives.</p>	<p>Scouting.org bajo Scouting Safely. Si usted decide no vacunar a su hijo, el documento de consentimiento también se puede encontrar allí. Rechazar vacunas o si éstas son inadecuadas, requerirá verificación por un médico certificado y con licencia que una enfermedad transmisible no está presente. Los participantes con vacunación inadecuada serán identificados para que puedan ser localizados en caso de necesidad de aislamiento o cuarentena según los lineamientos oficiales de salud pública locales.</p>
<p>Q. Can I decline medical treatment?</p> <p>A. Yes, but a release must be signed. The release can be found under Scouting Safely on Scouting.org. This practice is highly discouraged because this choice can put the entire unit at risk, both mentally and physically. Declining medical treatment will require verification by a certified and licensed physician (MD or DO), NP, or PA that a communicable disease is not present.</p>	<p>P. ¿Puedo rechazar tratamiento médico?</p> <p>R. Sí, pero se debe firmar un documento de consentimiento. Dicho documento se puede localizar en Scouting.org bajo Scouting Safely. No se recomienda esta práctica porque esta decisión puede poner en riesgo a toda la unidad, tanto mental como físicamente. Rechazar tratamiento médico requerirá la verificación por un médico certificado y con licencia de que no exista alguna enfermedad transmisible.</p>
<p>Q. Can I use another medical exam, such as a school sports exam, and attach it to the Annual Health and Medical Record?</p> <p>A. No. In an effort to maintain standards of preparedness and fitness for participation, and to make sure that the medical professional conducting the examination knows the various outdoor adventures than can occur in Scouting, the BSA requires completion of Part B. Part B also includes the height/weight chart for high adventure situation where emergency medical care is not readily available.</p>	<p>P. ¿Puedo usar otro examen médico, tal como un examen deportivo escolar y anexarlo al Registro Médico y de Salud Anual?</p> <p>R. No. A fin de mantener estándares de preparación y condición física para participar, y para asegurarse de que el profesional médico que realice el examen conozca las diversas aventuras al aire libre que pueden ocurrir en Scouting, BSA requiere que se complete la Parte B. Asimismo, la Parte B incluye una tabla de estatura y peso para situaciones de aventura extrema en donde la atención médica no está disponible de inmediato.</p>
<p>Q. Why can't I use the Annual Health and Medical Record for participation at the</p>	<p>P. ¿Por qué no puedo utilizar el Registro Médico y de Salud Anual para participar en</p>

<p>high-adventure bases?</p> <p>A. The high-adventure bases have very specific activities that are unique to each of them. They each provided valuable input to position the Annual Health and Medical Record for use in the future. YOU are responsible to Be Prepared for your high-adventure trek and understand and follow all high-adventure base rules, procedures, and guidelines.</p>	<p>las bases de aventura extrema?</p> <p>R. Las bases de aventura extrema tienen actividades muy específicas que son únicas según la base. Cada una proporcionó valiosa información para incluir en el Registro Médico y de Salud Anual y usar en el futuro. USTED es responsable de Estar Listo para su excursión de aventura extrema y entender y seguir todas las reglas, procedimientos y lineamientos de la base de aventura extrema.</p>
<p>Q. Why is there a talent release on the Annual Health and Medical Record? It doesn't really have anything to do with health.</p> <p>A. In response to requests from several councils to eliminate paperwork, we have included the talent release as part of the Annual Health and Medical Record.</p>	<p>P. ¿Por qué hay una cesión de derechos como talento en el Registro Médico y de Salud Anual? Realmente no tiene nada que ver con salud.</p> <p>R. En respuesta a solicitudes de varios concilios de eliminar papeleo, hemos incluido la cesión de derechos como talento como parte del Registro Médico y de Salud Anual.</p>
<p>Q. Can I still use my son's Class 2 medical form through 2009? It was supposed to be good for 36 months.</p> <p>A. Yes, if it is still current, unless your council, district, or unit states otherwise. However, remember the Annual Health and Medical Record is required for national Scouting events, including the National Order of the Arrow Conference and the 2010 National Scout Jamboree, and needs to be in place for activities after January 1, 2010.</p>	<p>P. ¿Aún puedo utilizar el formulario médico Clase 2 de mi hijo en 2009? Se supone que era válido por 36 meses.</p> <p>A. Sí, si aún está vigente, a menos que su concilio, distrito o unidad establezca lo contrario. Sin embargo, recuerde que el Registro Médico y de Salud Anual se requiere para eventos nacionales Scouting, incluyendo la Conferencia Nacional Order of the Arrow y el Jamboree Nacional Scout 2010, y necesita estar vigente para actividades después del 1 de enero, 2010.</p>
<p>Q. Our camp is at least 30 minutes from the local hospital by ambulance or EMS. Does this mean that we automatically have to meet the height/weight requirements for all activities at the camp?</p> <p>A. While response time for basic or advanced life support should be a</p>	<p>P. Nuestro campamento está por lo menos a 30 minutos del hospital local en ambulancia o servicios de emergencia médica. ¿Significa esto que automáticamente necesitamos cumplir con los requisitos de estatura y peso para todas las actividades en el campamento?</p>

<p>consideration for a camp's emergency action plan, it is not the record's intent. If your travels by foot, bicycle, horseback, afloat, or whatever the mode of transportation take you more than 30 minutes off of an accessible roadway where in an emergency vehicle can reach you, you will need to meet the height/weight requirements.</p>	<p>R. A pesar de que el tiempo de respuesta para la reanimación básica o avanzada deberá ser una consideración para el plan de acción en caso de emergencia del campamento, no es esta la intención del registro. Si sus desplazamientos a pie, en bicicleta, a caballo, a flote, o en cualquier otro modo de transporte le llevan a más de 30 minutos de distancia de un camino accesible en donde un vehículo de emergencia lo pueda encontrar, necesitará cumplir con los requisitos de estatura y peso.</p>
<p>Q. When does the height/weight chart apply? We have differing opinions in our unit/district. A. When the Annual Health and Medical Record goes into effect, the height/weight chart will apply in the following known adventure activities:</p> <p>When your travels take you more than 30 minutes off of an accessible roadway, fire lane, camp road, etc., where you float, walk, hike, bike, or otherwise go into the backcountry. Depending on the terrain and local conditions, this might be a couple hundred yards or a couple of miles into the backcountry.</p> <p>Most BSA high-adventure camps that include a backcountry component (ask them about their requirements before you go). Philmont Scout Ranch has this standard in place as an example.</p> <p>When your lodge, unit, district, or council requires it as part of a program. The height/weight chart generally would not apply (unless your lodge, unit, district, or council says it does) in the following:</p> <p>The majority of BSA resident camps, as most Cub Scout/Boy Scout resident camps (not high-adventure camps) have drive-up campsites and don't require packing in or</p>	<p>P. ¿En qué casos aplica la tabla de estatura y peso? Difieren las opiniones en nuestra unidad/distrito.</p> <p>R. Cuando el Registro Médico y de Salud Anual entre en vigor, la tabla de estatura y peso aplicará en las siguientes actividades de aventura conocidas:</p> <p>Quando sus viajes lo lleven a más de 30 minutos de distancia de un camino accesible, carril de bomberos, camino de campamento, etc. en donde la navegación, caminata, excursión o demás le lleve a zonas aisladas. Dependiendo del terreno y de las condiciones locales, esto puede ser doscientas yardas o dos millas en la zona desolada.</p> <p>La mayoría de los campamentos BSA de aventura extrema que incluyan zonas desoladas (pregúnteles acerca de sus requerimientos antes de ir). El Rancho Scout Philmont tiene este estándar en vigor como ejemplo.</p> <p>Quando su logia, unidad, distrito o concilio lo requiere como parte del programa.</p> <p>La tabla de estatura y peso generalmente no aplicará (a menos que su logia, unidad,</p>

<p>out.</p> <p>Cub Scout programs. (Backcountry and high-adventure are not age-appropriate for Cub Scouting/)</p> <p>Wood Badge courses in a typical resident camp setting. Again, Philmont Scout Ranch has this requirement in place.</p> <p>The <a href="#">2010 National Scout Jamboree</a>. (However, please review the <a href="#">Be Prepared link</a> to review all medical risk factors, including excessive body weight.)</p>	<p>distrito o concilio diga que sí) en los siguientes casos:</p> <p>La mayoría de los campamentos de residencia BSA, casi todos los campamentos de residencia Cub Scout/Boy Scout (no campamentos de aventura extrema) tienen campamentos con acceso vehicular y no requieren empacar o desempacar.</p> <p>Programas Cub Scout. (Zonas desoladas y de aventura extrema no son aptas para la edad Cub Scouting)</p> <p>Los cursos Insignia de Madera en entornos de campamentos de residencia típicos. De nuevo, el Rancho Scout Philmont tiene este requisito en vigencia.</p> <p>El Jamboree Nacional Scout 2010. (Sin embargo, por favor consulte el enlace Be Prepared para repasar todos los factores de riesgo médicos, incluyendo el sobrepeso corporal.)</p>
<p>Q. Is the height/weight chart mandatory for the 2010 National Scout Jamboree?</p> <p>A. No. However, if you review the risk factors on <a href="http://www.bsajamboree.org">www.bsajamboree.org</a> under the <a href="#">Be Prepared</a> tab, you can see that we recommend a body mass index (BMI) of less than 30 (obese) for adult staff positions requiring moderate to high physical exertion. We recommend that youth fall within the 5th and 85th percentiles. As with past jamborees, this 100th Anniversary jamboree promises that everyone will be walking at least 5 miles per day. In order to make this the best, most exciting, fun-filled, safest jamboree ever, being prepared and in the best Scouting shape possible is a must. Youth with BMIs over the 95th percentile and adults with BMIs over 40 (morbidly obese)</p>	<p>P. ¿Es obligatoria al tabla de estatura y peso para el Jamboree Nacional Scout 2010?</p> <p>R. No. Sin embargo, si consulta los factores de riesgo en <a href="http://www.bsajamboree.org">www.bsajamboree.org</a> bajo la pestaña Be Prepared, puede ver que recomendamos un índice de masa corporal (IMC) menor de 30 (obeso) para cargos de personal adulto que requieran esfuerzo físico moderado a alto. Recomendamos que los jóvenes estén entre el 5º y 85º percentil. Al igual que los jamborees anteriores, este jamboree del 100 Aniversario promete que todos caminarán por lo menos cinco millas al día. A fin de hacer que este sea el mejor jamboree, el más emocionante, lleno de diversión y más seguro, es un deber estar preparado y en la mejor forma Scouting posible. Los jóvenes con IMC mayor del percentil 95 y adultos</p>

<p>should reconsider participation. This subject was discussed in the January 2009 issue of Scouting magazine. Watch the jamboree newsletters and Web site for more information.</p>	<p>con IMC mayores al 40 (mórbidamente obeso) deberían reconsiderar su participación. Este tema fue discutido en el ejemplar de la revista Scouting de enero 2009. Consulte los boletines informativos del jamboree y el sitio Web para obtener más información.</p>
<p>Q. I believe my body fat percentage will prove that I am fit and able to participate in the events described in the Annual Health and Medical Record requiring the use of the height/weight chart. Can I obtain a body fat test from my physician and use those results?</p> <p>A. Yes, body fat percentage may be used if your weight is 295 pounds or less. (Acceptable body fat percentage for women is 10 to 31 percent. Acceptable body fat percentage for men is 2 to 25 percent. Verification by a physician is required.)</p>	<p>P. Creo que mi porcentaje de grasa corporal probará que estoy en condición y puedo participar en los eventos descritos en el Registro Médico y de Salud Anual que requieren el uso de la tabla de estatura/peso. ¿Puedo obtener de mi médico una prueba de grasa corporal y utilizar esos resultados?</p> <p>R. Sí, el porcentaje de grasa corporal puede ser utilizado si su peso es de 295 libras o menos. (El porcentaje de grasa corporal aceptable para mujeres es del 10 al 31 por ciento. El porcentaje de grasa corporal aceptable para hombres es del 2 al 25 por ciento. Se requiere verificación médica.)</p>
<p>Q. Where did the BSA height/weight chart and alternative body fat percentage come from?</p> <p>A. The Annual Health and Medical Record is based on several evidence-based sources, including the revised Dietary Guideline for Americans from the U.S. Department of Agriculture and the Department of Health and Human Services, and has been successfully deployed by our high-adventure bases. The maximum weight for each height in this chart correlates to a Body Mass Index (BMI) of 32 to 33, which is into the obese category. Please refer to these links that explain BMI and body fat percentage.</p>	<p>P. ¿De dónde provienen la tabla de estatura/peso de BSA y el porcentaje alternativo de grasa corporal?</p> <p>R. El Registro Médico y de Salud Anual está basado en varias fuentes factuales, incluyendo la versión actualizada de los Lineamientos Dietéticos para Norteamericanos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. y del Departamento de Salud y Servicios Humanos, y ha sido utilizado con éxito por nuestras bases de aventura extrema. El peso máximo por cada estatura en esta tabla correlaciona al Índice de Masa Corporal (IMC) de 32 a 33, que está en la categoría obesa. Por favor consulte los siguientes enlaces que explican el IMCA y el</p>

	porcentaje de grasa corporal.
<p>Children and Teens:  <a href="http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/">http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/</a></p> <p>According to the U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC), BMI is a reliable indicator of body fatness for most children and teens. As with BMI, a healthy body fat percentage in kids depends on their age as well as several other factors. Your pediatrician should be able to determine what your healthy body fat percentage is, dependent upon your height and your age.  (<a href="http://pediatrics.about.com/od/bmi/a/806_bmi_crtcms.htm">http://pediatrics.about.com/od/bmi/a/806_bmi_crtcms.htm</a> )</p>	<p>Niños y Adolescentes:  <a href="http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/">http://apps.nccd.cdc.gov/dnpabmi/</a></p> <p>De acuerdo a los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), el IMC es un indicador confiable de obesidad corporal para la mayoría de los niños y adolescentes. Al igual que con el IMC, un porcentaje de grasa corporal saludable en los niños depende de su edad así como de otros factores. El pediatra debería de poder determinar cuál es su porcentaje de grasa corporal saludable, dependiendo de su altura y edad.  (<a href="http://pediatrics.about.com/od/bmi/a/806_bmi_crtcms.htm">http://pediatrics.about.com/od/bmi/a/806_bmi_crtcms.htm</a> )</p>
<p>Childhood Obesity:  <a href="http://pediatrics.about.com/od/obesity/a/408_obesity_hub.htm">http://pediatrics.about.com/od/obesity/a/408_obesity_hub.htm</a></p> <p>Adults: Adult BMI calculations:  <a href="http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html">http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html</a></p> <p>American Council on Exercise and International Sports Sciences Association recommendations for Body Fat Percentage:  <a href="http://stanford.wellsphere.com/weight-loss-article/ideal-body-fat-percentage/9646">http://stanford.wellsphere.com/weight-loss-article/ideal-body-fat-percentage/9646</a></p> <p>Understanding Adult Obesity:  <a href="http://win.niddk.nih.gov/publications/PDFs/understandingobesityrev.pdf">http://win.niddk.nih.gov/publications/PDFs/understandingobesityrev.pdf</a></p>	<p>Obesidad Infantil:  <a href="http://pediatrics.about.com/od/obesity/a/408_obesity_hub.htm">http://pediatrics.about.com/od/obesity/a/408_obesity_hub.htm</a></p> <p>Adultos: Cálculos del IMC para adultos:  <a href="http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html">http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html</a></p> <p>Recomendaciones de Porcentaje de Grasa Corporal del Consejo Norteamericano de la Asociación de Ciencias del Ejercicio y Deportes Internacionales:  <a href="http://stanford.wellsphere.com/weight-loss-article/ideal-body-fat-percentage/9646">http://stanford.wellsphere.com/weight-loss-article/ideal-body-fat-percentage/9646</a></p> <p>Entender la Obesidad en Adultos:  <a href="http://win.niddk.nih.gov/publications/PDFs/understandingobesityrev.pdf">http://win.niddk.nih.gov/publications/PDFs/understandingobesityrev.pdf</a></p>
<p>Q. My child is underweight according to the chart on the Annual Health and Medical Record. Can he still participate in high-adventure activities?</p> <p>A. Yes, if he is cleared by his health-care</p>	<p>P. Mi hijo está por debajo del peso según la tabla del Registro Médico y de Salud Anual. ¿Aún puede participar en actividades de aventura extrema?</p> <p>R. Sí, si lo autoriza su proveedor de</p>

<p>provider as stated on the record. Based on our experience, excessive body weight is a much higher risk. See <a href="http://www.bcm.edu/cnrc/bodycomp/bmiz2.html">http://www.bcm.edu/cnrc/bodycomp/bmiz2.html</a> for further information concerning underweight youth. If his high-adventure activity includes backpacking, make sure his pack weighs no more than 25 to 30 percent of his body weight as recommended by Philmont Scout Ranch and the Health Lodge Task Force.</p>	<p>atención médica tal como lo indica el registro. Con base en nuestra experiencia, el peso corporal en exceso es un riesgo mucho mayor. Consulte <a href="http://www.bcm.edu/cnrc/bodycomp/bmiz2.html">http://www.bcm.edu/cnrc/bodycomp/bmiz2.html</a> para obtener más información con respecto a jóvenes con bajo peso. Si su actividad de aventura extrema incluye excursionismo con mochila, asegúrese de que su mochila no pese más del 25 ó 30 por ciento de su peso corporal tal como lo recomienda el Rancho Scout Philmont y el Grupo de Trabajo de la Logia de Salud.</p>
--	--