

Anexo I

Fecha de la comunicación

Persona que comunica

Nombre y apellidos:

Número de teléfono:

Atleta

Nombre y apellidos:

Edad:

Nivel asignado

☐ Verde

☐ Amarillo

☐ Rojo

Señales de alerta

☐ Cambios bruscos o sostenidos en el estado de ánimo (irritabilidad, apatía, tristeza, llanto).

☐ Cansancio, tensión y/o fatiga muscular que no se recupera con el descanso.

☐ Descenso brusco en el rendimiento deportivo sin causa justificada.

☐ Disminución de la sociabilidad o aislamiento.

☐ Aumento de ausencias a entrenamientos o retrasos frecuentes.

☐ Descenso del autocuidado y falta de higiene personal.

☐ Cambios en los hábitos alimentarios o preocupación desproporcionada por el peso y las calorías.



-
- ☐ Acude al baño tras la ingesta de comida y/o señales de vómito.
 - ☐ Ejercicio compulsivo o rechazo absoluto a los días de descanso.
 - ☐ Aparición de dolencias físicas sin causa médica (mareos, desmayos, debilidad, sensación de frío constante).
 - ☐ Autoexigencia extrema y perfeccionismo.
 - ☐ Nunca está satisfecho/a y/o minimiza los logros conseguidos.
 - ☐ Reacciones de ira/autocastigo ante los errores.
 - ☐ Miedo irracional a las lesiones.
 - ☐ Ansiedad ante la evaluación.
 - ☐ Presencia de cortes, quemaduras o marcas físicas inexplicables.
 - ☐ Uso de manga larga o accesorios ante cualquier circunstancia climática.
 - ☐ Expresiones verbales sobre deseos de morir, desaparecer o sentirse una carga.
 - ☐ Conductas inusuales de despedida o publicación de mensajes de despedida en redes sociales.
-

Otras señales de alerta:



Hechos observados

(Descripción, no juicios):

**Fecha en la que aparecieron
las primeras señales:**

Evolución

- ☐ Empeora
- ☐ Estable
- ☐ Mejora
- ☐ No sé/No contesto

