



SEGURIDAD DEL CASCO PARA JÓVENES

La bicicleta es una de las principales causas de lesiones en la cabeza en niños de hasta 14 años, lo que provoca unas 20,000 visitas al servicio de emergencias del hospital al año en Estados Unidos. Muchos más reciben tratamiento de médicos de familia o profesionales paramédicos en incidentes que no se notifican. En Indiana, de acuerdo con el Departamento de Salud de Indiana, aproximadamente 9 de cada 10 niños que van en bicicleta dicen que rara vez o nunca llevan casco.

Los cascos están diseñados para absorber el impacto de los choques en lugar de que lo hagan la cabeza y el cerebro, por tanto, deben usarse siempre que se utilice cualquier tipo de equipo que le transporte más rápido que sus propios pies, como bicicletas, scooters, patinetas y patines. De hecho, los estudios demuestran que los cascos pueden reducir las probabilidades de sufrir lesiones graves en la cabeza en accidentes en un 70% y lesiones mortales en la cabeza en un 65%.

El Departamento de Seguridad Nacional de Indiana anima a todos los habitantes de Indiana a usar casco cuando vayan en bicicleta. Utilice la guía de seguridad sobre cascos que aparece a continuación para aprender a encontrar un buen casco y a usarlo correctamente.

CONSEJOS RÁPIDOS

- Los adultos deben dar buen ejemplo a los niños y usar también cascos de bicicleta.
- Compre cascos que se ajusten correctamente a la persona.
- Asegúrese de que el casco del niño se ajuste correctamente al tamaño actual de su cabeza. No permita que use un casco que "le quedará bien con el tiempo."
- Reemplace los cascos que hayan sufrido un accidente o si la espuma está agrietada.
- Asegúrese de que los niños lleven el casco puesto cada vez que salgan en bicicleta.

CONSEJOS DE SEGURIDAD SOBRE CASCOS PARA JÓVENES

DATOS Y CONSEJOS

- Los accidentes pueden ocurrir en cualquier lugar. Muchos niños no usan cascos porque no van en bicicleta por la carretera, pero las lesiones graves no se limitan al tráfico de los vehículos, y dichas

lesiones suelen ser lesiones en la cabeza. Teniendo esto en cuenta, se debe usar el casco independientemente de por dónde vayan los niños en bicicleta.

- Los cascos son el dispositivo de seguridad más eficaz disponible para reducir las lesiones en la cabeza y la muerte por accidentes de bicicleta. Los padres deben asegurarse de que los niños usen el casco cada vez que vayan en bicicleta.
- Asegúrese de que los cascos se ajusten y de que los niños sepan cómo ponérselos correctamente. Los cascos deben quedar nivelados por encima de la cabeza y no deben inclinarse hacia adelante, hacia atrás ni de lado a lado. Las correas del casco deben estar siempre abrochadas, pero no demasiado apretadas.
- ¡Los padres que llevan casco marcan una gran diferencia! Alrededor del 86% de los padres que dicen que siempre usan casco dicen que sus hijos también lo hacen, pero solo el 38% de los niños usan casco cuando sus padres no lo hacen. Dé un buen ejemplo y use casco en cada paseo.
- Los padres deben revisar los cascos de los niños con regularidad. Reemplace un casco si se ha usado en un choque o si la espuma se ha agrietado (incluso por dejar caer el casco).

¿Lo sabía?

- Cada dos minutos, se atiende a un niño en un servicio de emergencias por un incidente no intencionado relacionado con la bicicleta.
- Se atiende a más niños de entre 5 y 14 años en servicios de emergencias por lesiones relacionadas con la bicicleta que por cualquier otro deporte.
- El uso del casco es la forma más eficaz de reducir las muertes relacionadas con la bicicleta.
- Los scooters no motorizados causan más lesiones a los niños que cualquier otro juguete.
- Cada \$12 gastados en un casco de bicicleta para un niño se generan \$580 en beneficios de ahorro de costos para la sociedad.

Fuentes: Safe Kids Worldwide, Safe Kids Indiana

ENCUENTRE EL CASCO ADECUADO

Elegir un casco de calidad puede ayudar a reducir el riesgo de lesiones, pero ¿qué casco debe usar un niño?

No todos los cascos son iguales. Están diseñados para diferentes actividades y es posible que no protejan la cabeza en todas las situaciones. Los cascos de bicicleta están hechos específicamente para ir en bicicleta y se fabrican de acuerdo con las normas federales de seguridad, mientras que otros tipos de cascos pueden fabricarse únicamente según normas de seguridad voluntarias. Desde 1999, todos los cascos de bicicleta deben cumplir con las normas de la Comisión de Seguridad de Productos de Consumo (CPSC) para brindar protección contra fracturas de cráneo y lesiones cerebrales graves. Consulte las normas aplicables para cascos de bicicleta y otros tipos de cascos en el sitio web de la CPSC.

Tenga en cuenta que existen cascos inseguros o falsificados que no cumplen con las normas de seguridad existentes y que a menudo se venden en línea. Los cascos con certificación de la CPSC deben contener un adhesivo en el interior que incluya información sobre su cumplimiento, incluido el mes y el año de su fabricación. Encuentre los requisitos sobre las instrucciones y etiquetas que deben acompañar a todos los cascos con certificación de la CPSC.

Selección del tamaño de un casco

Recuerde que los cascos deben seleccionarse en función del tamaño de la cabeza, ¡no de la edad! Siga los pasos que se indican a continuación para encontrar el tamaño de casco necesario y, a continuación, consulte la tabla de correspondencia entre el tamaño de la cabeza y el tamaño del casco.

- Use una cinta métrica flexible y colóquela por encima de las cejas.

- Sostenga la punta de la cinta sobre las cejas y gírela alrededor de la cabeza hasta que los dos extremos de la cinta se encuentren.
- Anote la distancia en pulgadas. Esta es la circunferencia de la cabeza.
- Compare la medición con el tamaño de casco correspondiente utilizando la tabla que aparece a continuación.

Circunferencia de la cabeza (pulgadas)	Tamaño de casco de bicicleta (aproximado)
Hasta 18 ½ pulgadas	Extrapequeño (X-Small) (niño pequeño)
18 1/2 pulgadas a 20 7/8 pulgadas	Pequeño
20 7/8 pulgadas a 22 ¾ pulgadas	Mediano (Medium)
22 3/4 pulgadas a 24 1/8 pulgadas	Grande (Large)
Más de 24 1/8 pulgadas	Extragrande (X-Large)

Nota: Los fabricantes pueden tener diferentes tamaños y pueden combinar tamaños (por ejemplo, pequeño/mediano, mediano/grande). Fuente: Helmets.org

Compra de un casco

Al comprar un casco, deje que los niños elijan el que quieran; así será más probable que quieran usarlo en cada paseo. Si lo compra en una tienda, asegúrese de que los niños se prueben los cascos de acuerdo con los pasos de la sección "Ajuste correcto del casco" que aparece a continuación.

La Facultad de Medicina de la Universidad de Indiana cuenta con una tienda de seguridad que ofrece productos de seguridad infantil de alta calidad y bajo costo, así como educación gratuita sobre prevención de lesiones. La tienda está ubicada en el Hospital Riley para Niños de Indianápolis y vende cascos de bicicleta, que también se pueden pedir en línea.

AJUSTE CORRECTO DEL CASCO

En general, los cascos deben quedar ajustados y cómodos en la cabeza en todo su contorno, nivelados y lo suficientemente estables como para permanecer en su sitio durante los accidentes. No debe haber espacios entre la cabeza y la espuma del casco. Compre un casco que se ajuste al tamaño actual de la cabeza del niño y no uno que "le vaya a quedar bien con el tiempo". Siga los pasos que se indican a continuación para llevar un casco correctamente.

Pasos para ajustar un casco

- Asegúrese de que la parte inferior del casco no sobrepase las cejas por más de uno o dos dedos. El casco debe estar nivelado y bajo en la frente (no inclinado) y la parte de atrás del casco no debe tocar la parte superior del cuello.
- A cada lado del casco, ajuste las correas laterales de modo que las correas delantera y trasera formen una V por debajo y ligeramente por delante de las orejas. Bloquee el deslizador si tiene uno. Puede que le resulte más fácil hacerlo con el casco quitado.
- Ajuste la hebilla de la correa de la barbilla para que quede centrada debajo de la barbilla. Puede que le resulte más fácil hacerlo con el casco quitado.

- Con el casco puesto, asegúrese de que el casco sigue quedando bajo y nivelado, y luego abroche la correa de la barbilla. Apriete la correa hasta que quede lo suficientemente ajustada como para que solo quepan uno o dos dedos entre la barbilla y la correa.
- Pídale al niño que abra la boca como si fuera a bostezar. El casco debe ajustarse firmemente a la cabeza. Si no es así, apriete la correa de la barbilla.
- Compruebe que el casco no se mueva hacia adelante y hacia atrás, ni de un lado a otro por más de una pulgada. Si lo hace, acorte las correas y vuelva a apretar la correa de la barbilla, y pruebe de nuevo.
- Pídale al niño que mire hacia arriba y de lado a lado. El niño debe poder ver la parte delantera del casco cuando mira hacia arriba, y el casco no debe obstruir la visión. Si no se puede ver el casco, entonces no está lo suficientemente bajo. Si obstruye la visión, se deben volver a ajustar las correas. Pregúntele al niño cómo siente el casco. Debe sentirse ajustado pero no demasiado apretado. Si el casco tiene un acolchado extraíble o un anillo de ajuste universal, ajústelo según sea necesario.