

## Utilización de los cascos de bicicleta

FUENTE: “EN FAMILIA. ASOCIACIÓN ESPAÑLA DE PEDIATRÍA, AEPED”

Más del 70% de los niños con edades comprendidas entre los 5 y 14 años montan en bicicleta. Esta actividad, aunque supone un medio popular de transporte y una actividad deportiva recomendable, no está exenta de riesgos. En España, según datos de la Dirección General de Tráfico (DGT) ([link is external](#)), aproximadamente un 20% de los fallecidos en accidente de tráfico entre 10 y 14 años eran usuarios de bicicleta. Las lesiones en la cabeza fueron la causa principal de fallecimiento. El uso del casco en bicicleta puede prevenir o reducir el riesgo de sufrir lesiones graves de cabeza, incluso cuando la causa del accidente es una colisión con un automóvil.

A través de estudios realizados al respecto, se estima que el uso correcto del casco en la bicicleta reduce el riesgo de lesión craneal y cerebral en un 63-88%, y el riesgo de fallecimiento es un 26% menor. Pese a ello, la gran mayoría de los usuarios de bicicletas, incluidos niños, no utilizan el casco, o lo usan de manera inadecuada.

Aunque no es obligatorio el uso del casco en las vías urbanas, desde organismos como la DGT se recomienda utilizarlo en cualquier tipo de vía.

Recomendaciones del comité de seguridad y prevención de lesiones en la infancia

Todos los niños y adolescentes deben utilizar el casco cada vez que circulen en bicicleta.

Los padres y demás adultos deben ponerse el casco siempre que utilicen la bicicleta.

Los padres deben dar ejemplo a la hora de promover conductas seguras para sus hijos, y explicarles por qué es necesario proteger su cabeza.

El casco debe usarse correctamente. Para ello tiene que:

Estar homologado por los organismos competentes. Los requerimientos estándar especifican que el casco ha de ser duradero, de peso reducido, bien ventilado, fácil de quitar y poner, debe permitir su uso con gafas y no interferir en la capacidad de oír el ruido del tráfico. También debe ofrecer un ángulo de visión de al menos 105º hacia izquierda y derecha, un ángulo de 25º hacia arriba y de 40º hacia abajo.

Estar en perfecto estado: Se debe cambiar de casco si ha sufrido un golpe, si está dañado o si se ha quedado pequeño. Así mismo se recomienda que, aunque aparentemente se encuentre en perfecto estado, se cambie por lo menos cada 5 años o cuando el fabricante lo recomiende.

Tener el tamaño adecuado: Los cascos vienen en varios tamaños según el fabricante. El tamaño adecuado debe corresponderse al tamaño del perímetro cefálico. Los cascos suelen traer almohadillas adicionales o un anillo de ajuste para que ajusten bien en cualquier cabeza.

Estar correctamente colocado: Debe encajar cómoda y firmemente sobre la parte superior de la cabeza, cubriendo la parte superior de la frente (a uno o dos dedos por encima de las cejas). Así mismo las correas laterales y de la barbilla, como la hebilla, deben estar debidamente ajustadas de tal manera que quede ceñido y cómodo. El casco no se debe mover de lado a lado ni de adelante hacia atrás.

En el caso de los niños pequeños que van como pasajeros:

Además de usar un casco debidamente ajustado, deben viajar en un asiento adicional homologado.

Según el Reglamento General de Circulación ([link is external](#)), el conductor de la bicicleta debe ser mayor de edad y el pasajero no tener más de 7 años, debiendo viajar en un asiento

## Utilización de los cascos de bicicleta

homologado. Los remolques para bicicletas que parecen ser más seguros para el transporte de niños todavía no están contemplados en la normativa española.

Para el transporte seguro de niños en la bicicleta, éstos al menos deben ser mayores de 1 año, edad a la cual poseen la suficiente fuerza muscular para controlar la movilidad de la cabeza en el caso de que se tenga que frenar bruscamente, aún con el peso adicional del casco.

Padres y niños deben conocer todos los aspectos esenciales acerca del uso seguro de la bicicleta.

La utilización del casco es solo uno de los aspectos de la seguridad en la bicicleta. Tanto padres como niños deben conocer y adoptar otras medidas de seguridad como pueden ser:

utilizar vestimenta adecuada,

llevar un reflectante trasero rojo en la bicicleta,

llevar ropa reflectante al anochecer, así como una luz blanca delantera y roja trasera, y

estar familiarizado con las normas de circulación por las vías públicas.

### Conclusiones

El casco de bicicleta es una de las pocas medidas de seguridad pasiva que tienen los ciclistas (tanto niños como adultos) a su alcance para minimizar los daños en una caída.

Si el uso del casco en la edad adulta es importante, su colocación en los niños y adolescentes es esencial. Estas edades son claves para inculcar la importancia de pedalear siempre protegidos y para resguardar la cabeza de quienes menos suelen ver el peligro.

### Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:  
Comunicación  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45