

Disfrute del paseo

Guía sobre la seguridad al andar en bicicleta



Datos importantes:

- Un casco de calce adecuado puede reducir el riesgo de lesiones a la cabeza en al menos 45%; aun así, menos de la mitad de los niños de 14 años o menores usan un casco ciclístico.
- Los cascos pueden reducir el riesgo de lesiones cerebrales severas en un 88%.
- Una mayor cantidad de niños de entre 5 y 14 años de edad son atendidos en las salas de emergencias por lesiones relacionadas con el ciclismo más que por cualquier otro deporte.
- Los adolescentes y adultos jóvenes tienen el mayor índice de lesiones ciclistas atendidas en los departamentos de emergencias de los Estados Unidos.

Preparación para el paseo

- Use ropa de colores fuertes y utilice luces/reflectores para ayudar a que otros conductores lo vean.
- Use un casco. Esta es la principal y más efectiva medida de seguridad que existe para reducir las lesiones a la cabeza y las muertes de ciclistas.
- Al elegir una bicicleta del tamaño correcto para su hijo, asegúrese de que los pies del niño puedan tocar el piso al estar sentado en el asiento de la bicicleta.
- Revise la cadena de la bicicleta; asegúrese de que los frenos estén funcionando adecuadamente, los cambios entren suavemente y las llantas estén en buenas condiciones e infladas apropiadamente.

Durante el paseo

- Todo niño es diferente pero, desde el punto de vista del desarrollo, hasta la edad de 10 años puede ser difícil para los niños juzgar la velocidad y la distancia de los autos. Los niños menores de 10 años de edad deben andar en bicicleta solamente en la acera, los parques o los senderos para bicicletas.
- Acompañe a los niños en bicicleta hasta que usted tenga la seguridad de que pueden andar solos.
- Los adultos deben dar el ejemplo y enseñar buenos hábitos ciclistas.
- Maneje la bicicleta en la acera cuando pueda. Al manejar en la calle, hágalo en la misma dirección del tráfico, lo más cerca del lado derecho que pueda. Independientemente de dónde maneje su bicicleta, enséñele al niño a permanecer alerta y prestar atención a los autos.
- Al cruzar la calle, deténgase. Mire hacia la izquierda, luego hacia la derecha y hacia la izquierda nuevamente antes de salir a una calle o cruzar en una intersección. Enseñe a sus niños a hacer contacto visual con los conductores, asegurándose de que los conductores vayan a detenerse, antes de cruzar la calle.
- Haga que sus hijos crucen la calle caminando si hay mucho tráfico.
- Esté atento a todo lo que está a su alrededor y preste atención a los ruidos del tráfico, como por ejemplo, las bocinas y los motores de los autos.
- Aprenda y use las señales de manos, y siga las reglas viales.
- Los niños deberían poder demostrar competencia ciclistica y conocimiento de las reglas viales antes de conducir una bicicleta en el tráfico.

Cómo evaluar el calce de un casco

De acuerdo a la Academia Estadounidense de Pediatría, los niños menores de 1 año de edad tienen el cuello débil. Ni los cascos ni los paseos en bicicleta son recomendados para niños menores de 1 año.

- **Tamaño:** El casco debe quedar cómodamente ajustado. Si el casco tiene una perilla reguladora (dial), úsela para lograr un ajuste más seguro.
- **Posición:** El casco debe calzar horizontalmente en la cabeza, no más de 2 dedos por encima de las cejas.
- **Correas laterales:** Ajuste el deslizante en ambas correas hasta formar una "V" por debajo y levemente por delante de las orejas.
- **Correa de mentón:** Abroche y ajuste la correa de mentón hasta que la sienta cómodamente apretada, de manera tal que no pueda insertar más de 2 dedos entre ella y su piel.
- **Verifique el calce:** Para verificar si el casco está correctamente colocado, pídale al niño que abra bien la boca. Al hacer esto, el casco debería moverse visiblemente hacia abajo.

Permitirle al niño elegir o decorar su propio casco (para que lo sienta suyo) aumentará la probabilidad de que lo use cada vez que ande en bicicleta.

Otros deportes sobre ruedas

- Los niños siempre deben usar un casco para todos los deportes sobre ruedas.
- Un casco ciclista de calce adecuado es igualmente efectivo al manejar un monopatín (*scooter*), patines tradicionales o patines en línea.
- Si el niño va a andar en patineta (*skateboard* o *longboard*), asegúrese de que use un casco certificado por CPSC.

Contáctenos

Para más información, contacte al Programa de Prevención de Lesiones del Hospital de Niños Helen DeVos de los Hospitales Corewell Health de Grand Rapids: **616.391.SAFE (7233)**
helendevoschildrens.org/injuryprevention.