

# Cascos para bicicleta: Inspeccion breve para ajuste apropiado

Use estos tres puntos sencillos para verificar el ajuste apropiado del casco

## 1. Ojos

El casco se posiciona nivelado en la cabeza de su niño apoyado a la altura de la frente, con uno a dos dedos de ancho sobre las cejas. Su niño debe poder ver el borde del casco con solo alzar la mirada, sin tener que mover la cabeza. Un casco que apunta hacia arriba no protegerá bien la cara o la cabeza en una caída o accidente.

## 2. Orejas

Las correas están niveladas y forman una “Y” debajo de cada lóbulo de la oreja. Las correas deben quedar ajustadas cómodamente a la cabeza.

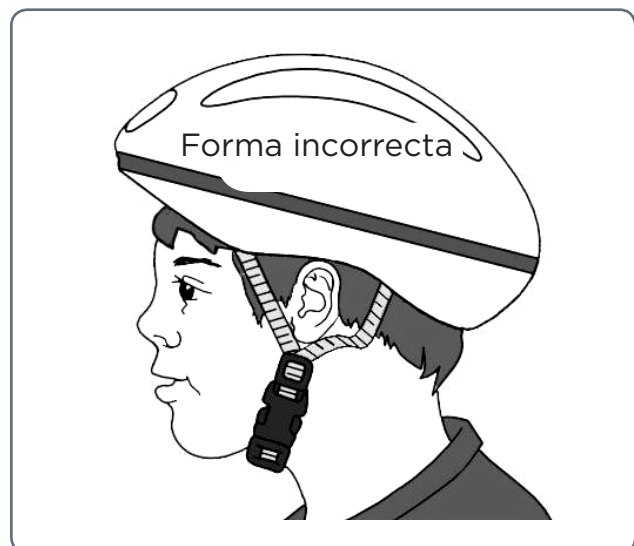
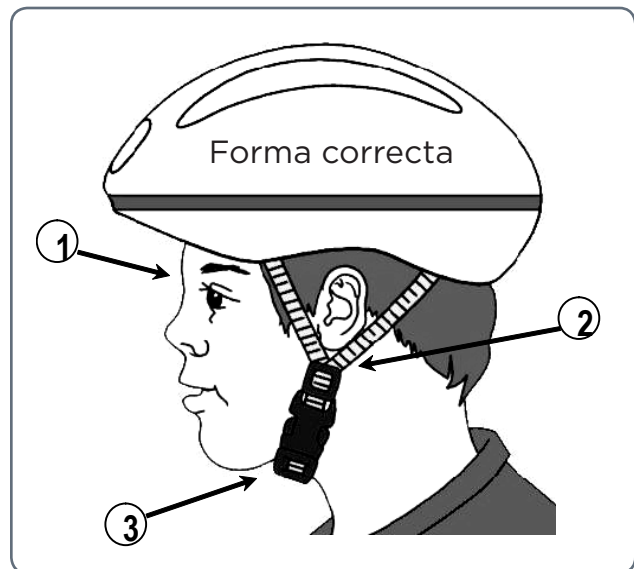
## 3. Boca

La hebilla de la correa debe dejar espacio suficiente para permitir que su niño pueda respirar. Debe haber espacio suficiente para colocar un dedo entre la hebilla y la barbilla, pero debe estar suficientemente apretada que cuando su niño abra la boca usted note que la punta superior del casco se inclina hacia abajo.

## ¿Por qué son necesarios los cascos?

Los cascos proporcionan la mejor protección contra las lesiones, ya sea si su niño está andando en bicicleta, patineta o patines. Usando el casco se pueden prevenir cerca del 85% de las lesiones en la cabeza por accidentes de bicicletas. Sin embargo, el casco sólo protegerá al estar bien ajustado.

Ayude a sus niños a tener el hábito de usar el casco desde muy jóvenes. Sea usted un buen ejemplo y también use cascos.



La prueba de “ojos, orejas, y boca” es cortesía de la coalición de ciclismo de Maine.

## ¿Cómo elijo un casco?

- Elija un casco que cumpla con los estándares de seguridad. Fíjese en la etiqueta de la Comisión de Seguridad de Productos al Consumidor de los Estados Unidos (CPSC, siglas en inglés) o de Snell que está en el interior del casco.
- El costo de un casco varía. Los cascos más caros no siempre son los mejores. Elija uno que a su niño le guste y que esté dispuesto a usarlo. Permita que su niño le ayude a escoger un casco que le sirva y le quede bien.
- Revise cuidadosamente los cascos usados o de segunda mano y nunca use un casco cuarteado, roto o que haya estado en un accidente. Los cascos usados pueden tener cuarteaduras que no se pueden ver a simple vista. Los cascos viejos podrían no cumplir con los estándares actuales de seguridad.

## ¿Para qué son las almohadillas?

Los cascos vienen con cojincillos para ayudar a lograr el ajuste adecuado. Use los cojincillos donde quede un espacio al frente, atrás y a los costados del casco para lograr un mejor ajuste. Mueva los cojincillos hasta que toquen de manera uniforme todo el rededor de la cabeza de su niño. Vaya reemplazando los cojincillos gruesos por más delgados a medida que su niño vaya creciendo.

## ¿Cómo verifico que esté bien ajustado?

Con una mano, suavemente levante el frente del casco hacia arriba y hacia abajo. El casco no debe moverse hacia arriba o hacia atrás ni mostrar la frente. Si esto pasa, apriete la correa que pasa frente a la oreja. Ahora levante la parte posterior del casco y muévela hacia delante. ¿Puede mover el casco más de una pulgada? Si lo puede hacer, apriete la correa posterior. Si puede mover el

casco de lado a lado, agregue cojincillos más gruesos en los costados.

Una vez que haya acabado de ajustarlo, el casco debiera sentirse nivelado, solidamente ajustado en la cabeza de su niño y ser confortable. Si no es así, continúe ajustándolo con los cojincillos y correas o pruebe otro casco.

## Consejos de seguridad

- Enseñe a su niño a quitarse el casco antes de jugar en el parque o subirse a los juegos y árboles. Las correas pueden atorarse en palos, ramas y podrían obstruir la respiración de su niño.
- Deje el cabello suelto o amárrelo atrás en la base del cuello.
- Los cascos para bicicletas pueden usarse igualmente con patines de ruedas o monopatines. Para patinetas o patinetas para nieve, necesitará otro tipo de casco.
- Si su niño hace trucos, practica un patinaje extremadamente agresivo o usa patinetas en la nieve, busque un casco para múltiple impacto que tenga una etiqueta en el interior diciendo que cumple con los requerimientos ASTM F1492.
- Los cascos sólo sirven para un accidente. Después de un accidente reemplace el casco.

### Para mas información

- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)
- [www.bhsi.org](http://www.bhsi.org), Instituto de Seguridad de cascos para bicicleta
- [www.cbcef.org](http://www.cbcef.org), Fundación de Educación Club de Bicicletas Cascade

---

Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al 206-987-5205 o 206-987-2280 TTY.

Este volante ha sido revisado por personal clínico del Hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 1995, 1998, 2001-2004, 2007, 2009 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

6/09  
CE222S