

Las lesiones en la cabeza y la seguridad en la bicicleta

¿Cuál es el problema?

Millones de estadounidenses andan en bicicleta, pero menos de la mitad lleva puesto el casco cuando lo hace. Por ejemplo, una encuesta a nivel nacional realizada entre los años 2001 y 2003 reveló que solamente el 48 % de los niños con edades comprendidas entre los 5 y los 14 años llevaban puesto el casco al andar en bicicleta (1); en el caso de niños mayores, la probabilidad de llevar casco era incluso menor que en los niños más pequeños.

En el año 2010, en los Estados Unidos murieron 800 ciclistas y unos 515,000 sufrieron lesiones relacionadas con el uso de la bicicleta que requirieron que fueran atendidos en el departamento de emergencias. Aproximadamente la mitad de estos ciclistas eran niños y adolescentes menores de 20 años (2). De estas lesiones relacionadas con el uso de la bicicleta entre niños y adolescentes, 26,000 casos por año corresponden a lesiones cerebrales traumáticas que se tratan en departamentos de emergencias (3).

¿Quiénes corren riesgos?

Cualquier ciclista que no lleve puesto el casco tiene un mayor riesgo de sufrir una lesión en la cabeza.

¿Puede evitarse?

Sí. Un método de prevención destacado para evitar lesiones consiste en que usted y sus hijos lleven un casco que se ajuste bien a la cabeza cada vez que salgan a andar en bicicleta. En caso de que los niños no quieran ponerse el casco, intente averiguar cuál es el motivo. A veces, algunos niños no quieren ponerse el casco porque temen que sus compañeros se rían de ellos por que se ven raros, o porque creen que los cascos son incómodos, les dan calor o porque se ven poco agraciados al llevarlos. Hable sobre todos estos temas con sus hijos y elija un casco que les guste como para que quieran llevarlo puesto. También hay otras estrategias para prevenir lesiones:

- Siga las normas de la carretera:
 - circule por el lado derecho de la carretera, siguiendo el sentido del tráfico, nunca circule en sentido contrario;
 - haga caso de las señales de tráfico del mismo modo que lo haría si fuera manejando un automóvil;
 - use correctamente las señales con las manos;
 - deténgase cuando así lo indiquen las señales y cuando los semáforos estén en rojo;

- deténgase y mire a ambos lados antes de entrar a una calle.
- Es posible que haya caminos y senderos laterales que puedan utilizar los niños, según las normas de la comunidad en la que viva.
- Si circula en bicicleta al amanecer, al anochecer o de noche, lleve ropa que refleje la luz (no basta con llevar ropa de colores) y asegúrese de que la bicicleta cuenta con una luz frontal y un reflector de color rojo en la parte trasera o una luz roja destellante.

Consejos para guiones

- **INFORME** a los televidentes que cada año miles de personas sufren lesiones en la cabeza relacionadas con la bicicleta.
- **EDUQUE** a los televidentes y enséñeles que los cascos protegen eficazmente de las lesiones en la cabeza.
- **RECUERDE** a los padres que deben ser un modelo para sus hijos y que, si utilizan el casco, es más probable que sus hijos también lo hagan.
- **ACONSEJE** a los televidentes e infórmeles de que las lesiones en la cabeza pueden tener efectos devastadores, y que pueden necesitar mucho tiempo para recuperarse; de hecho, una lesión grave en la cabeza podría provocar que una persona no pueda ir a clase o al trabajo.

Ejemplos de casos:

1. Un adolescente que anda en bicicleta sin llevar el casco recibe el impacto de un automóvil y sufre una grave lesión en la cabeza. Durante meses, debe acudir a rehabilitación, sufre terribles dolores de cabeza y tiene problemas para hablar y cicatrices en la cara. Esto provoca que pierda la confianza en sí mismo y cada vez se aísla más socialmente. Después de su recuperación, promete no volver a salir a andar en bicicleta sin llevar el casco.
2. Un padre divorciado recibe la visita de sus dos hijas pequeñas y salen a andar en bicicleta en uno de los sábados que le toca pasar con ellas. La madre de las niñas siempre insiste en que las niñas lleven puesto el casco, pero el padre nunca se compró uno, y él y sus hijas salen con las bicicletas, pero sin cascos. Una de las niñas se cae de la bicicleta y se golpea la cabeza contra el suelo, por lo que le tienen que dar puntos en la cabeza, algo que le duele mucho. El padre se siente terriblemente culpable y sale a comprar un casco que usará para ser buen modelo para sus hijas.
3. Un niño de diez años no quiere ponerse el casco porque ninguno de sus amigos lo hace y cree que, si se lo pusiera, parecería el raro del grupo. Su madre le lleva a comprar un casco, pero el niño no está demasiado interesado. Cuando llegan a la tienda, la madre se pone a hablar con el vendedor, un chico joven, mientras el hijo da una vuelta por la tienda, así que no les oye. El vendedor, que además de joven es atractivo y de constitución atlética, empieza a hablar con el niño sobre bicicletas y le pregunta cuál tiene, por dónde suele andar en bicicleta y también qué tipo de casco suele llevar en sus salidas. El niño no sabe qué responder, por lo que el vendedor le dice: «Ven conmigo, te voy a enseñar qué tipo de casco uso yo». El niño se siente halagado y muestra interés por ver los distintos tipos de casco.
4. Una niña quiere una bicicleta para su cumpleaños, pero su padre sabe que no le gustan los cascos. Por eso, el padre le dice: «Hagamos un trato: te regalo la bicicleta, pero con ella viene incluido el casco. Si te subes en la bicicleta, te lo tienes que poner. ¿Hay trato? La niña acepta el trato and escoge su bicicleta muy contenta.
5. Dos chicos deciden ir a la tienda en bicicleta. Uno de ellos dice que tiene que subir a su habitación a buscar el casco, pero el otro le contesta que no hace falta, que no van muy lejos. Entonces el primero responde que no quiere ver como sus sesos quedan desparramados por la calle y sube a buscar el casco.

Enlaces relacionados

- [National Center for Injury Prevention and Control, CDC](#)
- [National Highway Traffic Safety Administration](#)

Referencias

1. Dellinger AM, Kresnow MJ. Bicycle helmet use among children in the United States: The effects of legislation, personal and household factors. *Journal of Safety Research* 2010;41:375-380.
2. Centers for Disease Control and Prevention. Nonfatal Traumatic Brain Injuries Related to Sports and Recreation Activities Among Persons Aged ≤ 19 Years — United States, 2001–2009. *Morbidity and Mortality Weekly Report* 2011; 60(39); 1337-1342.
3. Centers for Disease Control and Prevention [CDC]. [Web-based Injury Statistics Query and Reporting System \(WISQARS\)](#). Atlanta, GA: National Center for Injury Prevention and Control, Centers for Disease Control and Prevention.

¿Es usted escritor o productor que está trabajando en un proyecto para cine o televisión en la actualidad? [Comuníquese con el programa para recibir asistencia técnica.](#)