

## Protegerse la cabeza es lo sensato

Por Teddi Dineley Johnson

¿Tiene la cabeza demasiado dura como para llevar casco cuando monta en bicicleta o en motocicleta? Si es así, vuelva a pensarlo, ahora que todavía tiene el cerebro intacto. Los accidentes ocurren y los ciclistas y motociclistas que por cabezonería se niegan a protegerse la cabeza podrían darse cuenta sin quererlo de que tienen mucho en común con un huevo que se cae al suelo desde el mostrador de la cocina.

En el mundo del ciclismo y el motociclismo, a los cascos a menudo se les llama "cubo para el cerebro" y "protegecocos" y por un muy buen motivo: los cascos son el medio más eficaz de prevenir una lesión en la cabeza que podría producir la muerte o a una discapacidad permanente.

Según la Asociación Estadounidense contra Lesiones Cerebrales (Brain Injury Association of America) el uso correcto del casco para cualquier actividad recreativa que tenga que ver con la velocidad y la cabeza, entre ellas el patinaje en línea, el esquí, la equitación y muchos otros deportes, es una medida preventiva que puede disminuir en gran medida el riesgo de sufrir una lesión en la cabeza que podría resultar grave o mortal.

### Cause impacto

#### No se rompa el coco:

"Una lesión en el cerebro altera toda la vida," nos dice Richard O'Brien, MD, FACEP, médico de emergencias en Moses Taylor Hospital en Scranton, Pennsylvania, y portavoz nacional del American College of Emergency Physicians.

"Nadie debería andar en un vehículo con dos ruedas, ya sea una bicicleta Schwinn o una Harley, sin usar casco," dice O'Brien.

Los cascos para bicicletas son eficaces en casi un 90 por ciento en cuanto a la prevención

de lesiones cerebrales, según lo indica el American College of Emergency Physicians. También previenen cientos de miles de lesiones en



el cuero cabelludo y en el rostro anualmente.

"Así que póngase a decidir si necesita o no un casco de seguridad mientras su cabeza se precipita hacia el pavimento a 55 millas por hora," dice O'Brien.

Piense en la alternativa.



Un casco es una especie de cráneo adicional que funciona como un freno o amortiguador de impactos. Cuando un casco, con una cabeza adentro, golpea contra un objeto rígido, por ejemplo una roca, una pared o el pavimento, la fuerza del impacto se distribuye por la cubierta exterior dura. El revestimiento interior blando se aplasta y se rompe, lo cual consume mucha de la energía. Dicho esto, ¿no es más inteligente dejar que el casco absorba el impacto en lugar de que lo haga su cerebro?

La Administración Nacional de Seguridad en el Transporte en Carreteras (National Highway Transportation Safety Administration) calcula que los cascos salvaron las vidas de 1,546 motociclistas en el año 2005. Se hubieran podido salvar otros 728 viajeros si todos los motociclistas hubieran usado cascos.

La aprobación de leyes sobre el uso de casco resultó ser uno de los métodos más eficaces para aumentar su uso. Cuando los estados abandonan o debilitan las leyes sobre el uso obligatorio del casco, el índice de muertes aumenta. Actualmente todos los estados, salvo cuatro, Colorado, Illinois, Iowa y New Hampshire, requieren que algunos o todos los motociclistas usen cascos.

¿No está seguro de cuál es el casco que debe usar para un determinado deporte? La Asociación contra las Lesiones Cerebrales (Brain Injury Association of America), junto con la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo (Consumer Product Safety Commission) promueve el uso correcto de cascos de seguridad mediante un folleto gratuito que se puede descargar, "Which Helmet for Which Activity?" (¿Qué casco para qué actividad?), y que está disponible en Internet en [www.biausa.org](http://www.biausa.org).

#### Cuidado con la cabeza

¿Está pelado? Intente usar una bandana debajo del casco para que absorba la tran-

spiración y minimice la fricción de su casco contra el cuero cabelludo.

¿Tiene la suerte de tener una abundante cabellera? El calor y la humedad dentro del casco le dejarán con lo que se llama "pelos de casco." Pero es mejor que le salgan los pelos por todas partes que no los sesos, ¿verdad que sí?

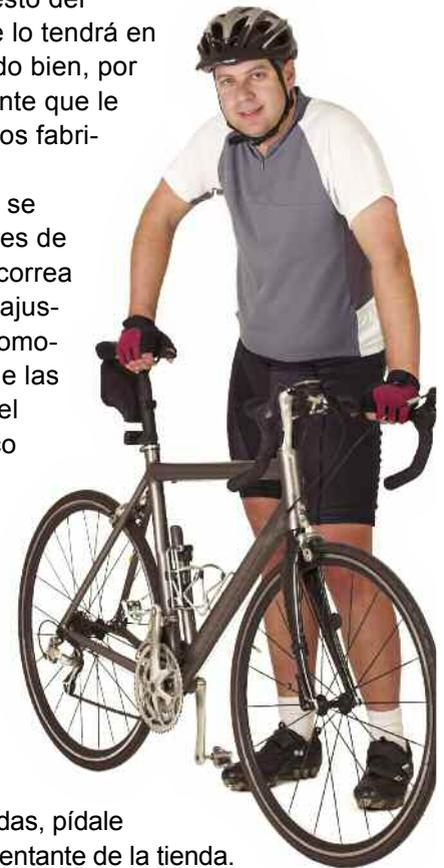
#### De moda en monopatín

Los actuales monopatines, con sus ruedas veloces y diseños

elegantes, ponen en mayor riesgo a los pequeños usuarios de perder el control y sufrir accidentes. Obligar a su hijo a usar casco cuando anda en monopatín reduce el riesgo de lesión en la cabeza en un 85 por ciento, según el Colegio Estadounidense de Médicos de Emergencia (American College of Emergency Physicians).

#### Que le quede bien es importante

Durante su vida útil, la protección promedio de un casco solamente entra en juego durante dos a cuatro segundos aproximadamente. El resto del tiempo solamente lo tendrá en su cabeza luciendo bien, por lo que es importante que le quede cómodo. Los fabricantes de cascos recomiendan que se pruebe varios antes de comprar uno. La correa del mentón debe ajustarle bien y con comodidad alrededor de las orejas y debajo del mentón, y el casco no debe desplazarse por la cabeza. Además, el casco se debe llevar bien metido hasta la parte de abajo de la frente, justo sobre las cejas. Cuando tenga dudas, pídale ayuda a un representante de la tienda.



American Public  
Health Association