

información sobre la seguridad

La seguridad con los cascos

La ley en California dice que todas las personas menores de 18 años deben usar un casco aprobado por la Comisión de seguridad de los productos para el consumidor (CPSC, siglas en inglés) al montar en bicicletas, monopatines, patinetas, patines y patines en línea. El usar un casco de la manera correcta reduce el riesgo de lesión cerebral en un accidente al **88 por ciento y ayuda a salvar vidas**. A continuación, se incluyen consejos de seguridad para proteger la cabeza y el cerebro de su hijo contra lesiones.

- **Escoja su casco.** Permita que su niño seleccione el casco. Los niños tendrán más probabilidades de usar los cascos que les gusten y no uno que creen se ve “ridículo”.
- **Ajuste adecuado.** Realice la prueba de ajuste del casco comprobando lo siguiente:



- **Los ojos:** El casco queda en la parte baja de la frente y su hijo debe poder ver el borde inferior del mismo. Un casco que se empuja hacia atrás no protegerá bien la cara o la cabeza en caso de caída o choque.
 - **Las orejas:** Las correas de adelante y de atrás deben formar una letra “V” justo debajo de las orejas.
 - **La boca:** Solo un dedo debe caber entre la barbilla y la correa de la barbilla. El casco no debe moverse más de ½ pulgada en ninguna dirección. Use acolchonamiento más grueso o más delgado y ajústelo según sea necesario.
- **Acolchonamiento protector.** Use protección para las rodillas y codos cuando monte en monopatín.
 - No use muñequeras cuando conduzca con manillares como en las bicicletas y monopatines. (Es difícil agarrar los manillares cuando se usan resguardos para las muñecas).
 - **Seguridad peatonal:** Siempre obedezca las reglas de la carretera y use colores vivos para ser visto por otros.

Cuando sucede un accidente, CHOC Children's está listo con el único departamento de emergencias y centro de traumatología en el condado de Orange dedicado para pacientes pediátricos. Para obtener más consejos importantes para la prevención de lesiones en niños y adolescentes, visite choc.org/safety.