

Suaves MOVIMIENTOS



Para informarse mejor sobre la seguridad con los skateboards, comuníquese con el Departamento de Salud del Estado de Nueva York, Oficina de Prevención de Lesiones en injury@health.state.ny.us.

Financiado por la Administración Nacional de Seguridad de Tráfico en las Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration, NHTSA) con un subsidio del Comité de Seguridad de Tráfico del Gobernador del Estado de Nueva York (New York State Governor's Traffic Safety Committee).



Estado de Nueva York
Departamento de Salud

Según la Comisión de Seguridad de los Productos de Consumo Masivo de los Estados Unidos, cada año se trata a alrededor de 26,000 personas por lesiones relacionadas con skateboards en los departamentos de emergencia de hospitales. La mayoría de ellos son niños.

En el estado de Nueva York, cada año se hospitaliza a unas 150 personas por lesiones relacionadas con skateboards. Alrededor de tres cuartos de los hospitalizados son niños y adolescentes de 5 a 19 años de edad. Más de la mitad tiene menos de 10 años. Más del 80% de los hospitalizados por lesiones relacionadas con skateboards son de sexo masculino.

Las caídas causan la mayor parte de estas lesiones, que usualmente se producen en las muñecas, los brazos y las manos. Éstas incluyen fracturas, luxaciones, contusiones y rozaduras. No obstante, muchos usuarios de skateboards sufren traumatismos de cerebro, el tipo más grave de lesión de cráneo, que puede derivar en discapacidad de por vida.

Los usuarios de skateboards también pueden lesionarse cuando intentan pruebas riesgosas o andan sobre superficies irregulares, como escaleras, barandas y rampas. Algunas caídas y choques con automóviles también han ocasionado muertes.

Muchos jóvenes que andan en skateboard no tienen las habilidades necesarias de buen equilibrio y control del cuerpo, y no reaccionan con la rapidez suficiente para evitar las lesiones. No obstante, se puede hacer mucho para evitar las lesiones por andar en skateboard.

¡Estos son algunos excelentes consejos para andar en skateboard con seguridad! Asegúrese de que sus hijos también los conozcan.

Los niños deben andar en un skateboard que sea adecuado para ellos:

- Asegúrese de que el skateboard se adapte al tipo de uso que le dará su hijo. Algunos skateboards son especiales para hacer esláalom, estilo libre o velocidad.
- Asegúrese de que el skateboard sea adecuado para su talla y peso.
- Asegúrese de que el skateboard esté en buen estado. Verifique y repare las partes sueltas o rotas, los bordes afilados, los daños en las ruedas o las superficies resbaladizas.

Ande en un lugar seguro:

- Los usuarios de skateboards nunca deben andar en la calle. Use las sendas para bicicletas o las pistas de patinaje, lejos del tráfico de vehículos.
- Ande en superficies uniformes y pavimentadas. Evite patinar en calles, entradas de vehículos u otras superficies con agua, arena, grava o residuos. Controle que no haya orificios, rocas, montículos u otros obstáculos o residuos.

Ande en un horario seguro:

- Evite andar en skateboard al atardecer o de noche.
- Si anda al amanecer o anochecer, use ropa reflectante, no simplemente ropa de colores claros o brillantes.

Ande de manera segura:

- Siempre use elementos de seguridad, como casco, muñequeras y protectores de codos y rodillas.
- Las leyes del estado de Nueva York exigen que todos los menores de 14 años usen un casco aprobado cuando andan en skateboard. La sanción máxima por incumplimiento es una multa de \$50. Se perdonará la multa si se consigue un casco.
- Pueden utilizarse cascos para múltiples deportes (que ofrecen una mayor protección a la parte posterior del cráneo) al practicar diversas actividades, incluida skateboarding.
- El casco debe quedarle bien al usuario, tener banda para el mentón, ser cómodo y no obstruir la visión.
- Nunca use cascos diseñados para otros usos, como andar en motocicleta o en motonieve. Estos cascos pueden hacer que el usuario pierda el equilibrio, o pueden interferir con su visión y provocar caídas.
- Hay chaquetas y pantalones cortos acolchados, que protegen las caderas, las rodillas y los codos, así como muñequeras y guantes especiales que pueden reducir el impacto en las caídas.
- Asegúrese de que el acolchado no sea tan apretado que restrinja los movimientos, ni tan suelto que se mueva fuera de su lugar.
- Aprenda a detenerse de manera segura.
- Aprenda a caer de manera segura de su skateboard y a reducir las probabilidades de lesionarse:
 - póngase de cuclillas, de modo que caiga desde una distancia más corta
 - intente aterrizar con una parte carnosa del cuerpo, como los muslos o las nalgas
 - ruede para absorber la fuerza con sus brazos
 - relaje el cuerpo mientras cae. No se ponga rígido.
- Debe andar sólo una persona por skateboard.
- Nunca se agarre de un automóvil, camión o bicicleta.