

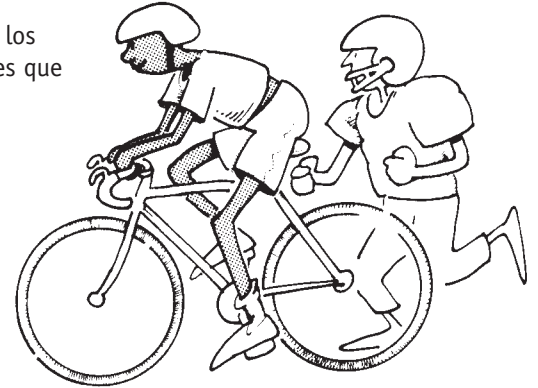
Considere los siguientes datos:

- ★ Cada año, alrededor de 50 residentes del estado de Nueva York mueren en accidentes de bicicletas.
- ★ Cada año, alrededor de 2,200 residentes del estado de Nueva York son hospitalizados debido a lesiones sufridas en accidentes de bicicletas. De esas hospitalizaciones, aproximadamente el 38% de los lesionados sufre una lesión cerebral.
- ★ Casi el 75% de los ciclistas lesionados a escala nacional son hospitalizados para el tratamiento de traumatismo craneal. Los que sobreviven tienen sólo un 33% de posibilidades de recobrase sin sufrir una discapacidad.

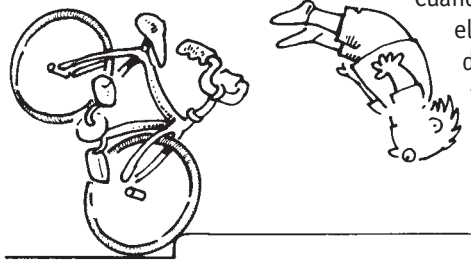


¿Por qué se debe usar el casco?

- ★ Los atletas profesionales y aficionados en muchos deportes usan casco. Los jugadores de fútbol americano, hockey e incluso béisbol usan casco. Los ciclistas también necesitan protección por los riesgos especiales que corren.
- ★ Las lesiones más graves que suelen sufrir los ciclistas son las cerebrales. El uso del casco evita muchas de estas lesiones o reduce su gravedad.
- ★ Estudios realizados en los Estados Unidos y en otras partes han demostrado que los ciclistas que usan casco tienen menos probabilidades de sufrir lesiones cerebrales que los que no lo usan.
- ★ Las bicicletas, aun cuando estén en manos de niños pequeños, pueden ser vehículos que se mueven a gran velocidad y que fácilmente alcanzan velocidades de 20 millas por hora o más.
- ★ En comparación con el costo humano y en dólares, el casco es un seguro económico.



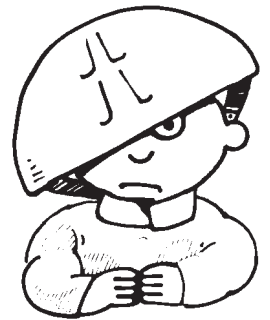
¿Cómo ayuda el casco?



Cuando la cabeza golpea contra el suelo, el cráneo se detiene pero el cerebro sigue desplazándose, y choca contra el cráneo. El impacto del cerebro contra el cráneo lastima y daña el delicado tejido cerebral. Esto a menudo provoca cambios permanentes en la manera de pensar, actuar, sentir y moverse. El casco amortigua el choque del impacto y evita o reduce la gravedad del choque entre el cerebro y el cráneo.

¿Qué se debe tener en cuenta al comprar un casco?

- ★ Sólo compre cascos que hayan pasado las pruebas de seguridad de *American National Standards Institute (ANSI)*, la *American Society for Testing and Materials (ASTM)* o la *Snell Memorial Foundation*. Estas organizaciones someten a los cascos duros y blandos a rigurosas pruebas.
- ★ El casco debe estar construido de poliestireno grueso y firme o de otro material amortiguador. Ese es la característica esencial de seguridad. El poliestireno se aplasta por el impacto y amortigua el choque de la caída, con lo que se reduce la probabilidad de una lesión cerebral. Muchos cascos tienen almohadillas de goma espuma, que se usan por razones de comodidad y tamaño pero que no proporcionan protección alguna contra accidentes.
- ★ El casco debe tener una correa y un sujetador fuertes para asegurar que no se salga en una caída.
- ★ Pruébese el casco y ajuste las correas para que le quede bien ajustado. Para estar en la posición correcta, el casco debe cubrir la parte superior de la frente. Además, debe tener sólo un movimiento limitado de adelante hacia atrás y de arriba hacia abajo. Si no se lo puede ajustar para minimizar ambos tipos de movimiento, pruébese un casco de otro tamaño, estilo o marca. Si el casco no se coloca como es debido, no lo protegerá ante un accidente.
- ★ Si se cae y se golpea la cabeza, el casco habrá cumplido su cometido. No lo vuelva a usar. Es probable que el material amortiguador esencial del casco que le protege la cabeza en un accidente no conserve sus propiedades amortiguadoras después de una caída. Dado que el daño no siempre es visible, solicite al fabricante que revise el casco para asegurarse de que lo puede seguir usando. De lo contrario, cómprese uno nuevo.



¿Puedo tomar otras precauciones al andar en bicicleta?

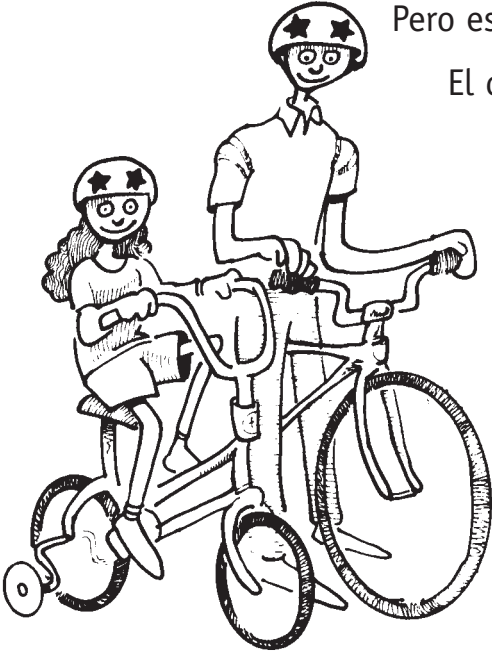
- ★ Siempre circule en el sentido del tráfico.
- ★ No lleve pasajeros en la bicicleta.
- ★ Respete todos los semáforos y letreros. Cuando vaya a doblar, indíquelo.
- ★ Circule en una sola hilera.
- ★ Use una bocina o una campanilla.
- ★ Asegúrese de que su bicicleta esté en buenas condiciones de funcionamiento.
- ★ Si circula de noche, cerciórese de que su bicicleta tenga reflectores, faro y luz trasera. Considere usar más luces así como bandas, chalecos y ropa reflectantes para aumentar su visibilidad.
- ★ Manténgase a la derecha pero deje suficiente lugar para poder evitar los obstáculos del camino y las puertas de automóviles que puedan abrirse de repente.

¡El casco salva vidas!

Es la temporada de las bicicletas. Las llantas están infladas, la cadena está limpia. Tal vez hasta acceda a comprarles a los más pequeños esos shorts de ciclista con la tira verde fosforescente al costado.

Pero espere... falta algo.

El casco.



Sin el casco, ninguna persona que ande en bicicleta está preparada adecuadamente para su seguridad.

Por eso, cuando salga en bicicleta, **salga con el casco puesto.**

Ley de uso obligatorio del casco para ciclistas:

Por ley, todos los ciclistas menores de 14 años deben usar cascos aprobados al andar en bicicleta o al ir como pasajeros en bicicleta en el estado de Nueva York. La multa máxima por infringir esta ley es de \$50. No obstante, si el padre puede probar que se ha obtenido un casco, podrá evitar la multa.

7/00

State of New York
Department of Health

3083



¡El casco salva vidas!

¡Y es la ley!

