

Cascos y deportes de invierno

Cuando los niños que esquían y andan en patineta de nieve llevan el casco puesto y correctamente ajustado, el riesgo de que sufran lesiones en la cabeza disminuye a casi la mitad. Lo mismo se observa en niños que andan en trineo o patinando sobre hielo. Además de correr menos peligro cuando hacen deportes de invierno, también les protege contra la intemperie.

Como elegir y ajustar el casco

Para esquiar y deslizarse en patineta de nieve (snowboarding):

Elija un casco de marca certificada que sea sólo para hacer deportes en la nieve y que cumpla con los estándares ASTM F2040, Snell RS-98, S-98 o CEN 1077.

El ajuste apropiado es esencial. Si es posible, pida ayuda al vendedor para elegir y ajustar el casco de su niño. Traiga las gafas de esquiar que su niño usará en las pistas de esquiar para ajustarlas con el casco que escoja.

Antes de comprar o usar un casco prestado, asegúrese de que:

- No quede espacio entre las almohadillas y las mejillas y frente de su niño.
- La parte de atrás del casco no llegue a tocar la nuca del cuello de su niño.
- Le quede ajustado pero no apretado y lleve la correa bajo la barbilla abrochada.
- El casco quede derecho y no sobre más de 1 pulgada entre el borde del frente y las cejas de su niño.
- El casco no se mueve ni hacia delante ni hacia atrás.
- No se mueva cuando su niño sacuda la cabeza de un lado a otro.



- Cambie de casco si ha sido usado durante un accidente o si ha recibido un fuerte golpe. Aunque no parezca dañado, quizás ya no pueda absorber el impacto de otro accidente.

Para andar en trineo o patinar sobre hielo:

Aunque no hay cascos diseñados específicamente para estos deportes, la Comisión de seguridad de productos para el consumidor aconseja que lo mejor es llevar uno puesto. Seleccione entre estos, que cumplen con los estándares de seguridad:

- Casco de bicicleta: CPSC, ASTM F1447, Snell B-90/95 o N-94*
- Casco de monopatín: ASTM F1492*, Snell N-94*

Cascos y deportes de invierno

- Casco de esquiar: ASTM F2040, CEN 1077, Snell RS-98 o S-98

**Estos cascos han sido diseñados para soportar más de un impacto moderado, pero la protección se limita a cierto número de impactos. Reemplace el casco si nota algún daño.*

Para andar en motonieve:

Seleccione un casco que se rija por los estándares del DOT FMVSS 218 o del M-2000.

Antes de salir

- Asegúrese de que el resto del equipo deportivo de su niño quede a su medida y correctamente ajustado.
- Considere inscribir a su niño en clases de esquiar o darle el entrenamiento adecuado para esquiar o andar en patineta de nieve. Nota: la Academia Pediátrica Americana **no** recomienda que los niños menores de 7 años anden en patinetas de nieve (snowboards).
- Evite vestimenta suelta o cordones que puedan quedar atrapados en andariveles, cables de remolque o bastones de esquiar.
- Si su niño usa anteojos o lentes de contacto a diario, asegúrese de que los lleve puestos cuando esquíe. Cuando la luz sea tenue, use lentes de esquiar con filtros de color amarillo o rojo.
- Los niños aprenden a protegerse siguiendo su ejemplo, por lo tanto, los padres también deben usar cascos.

La seguridad en las pistas de esquiar

Ningún casco puede proteger completamente contra impactos y lesiones. Usar el casco no es

licencia para que su niño esquíe a más velocidad. Hable con él sobre las reglas de seguridad en las pistas para esquiar:

- Estar siempre acompañado de un adulto cuando este en las pistas. Esto puede variar con la edad, dependiendo de la madurez y dominio del deporte de su niño.
- Nunca esquiar o andar en patineta de nieve (snowboard) solo. Tiene que haber alguien que le ayude en caso de que se lastime.
- Mantenerse en control y seguir las reglas de las pistas para esquiar.
- Antes de dar un salto, asegurarse de que el área de aterrizaje esté despejada.
- No detenerse en medio de la pista de esquiar ni más allá de la cima de la montaña.
- Ser extremadamente cuidadoso en áreas donde se cruzan las pistas.
- Mantenerse dentro de los límites de las pistas y lejos de los árboles. Las áreas fuera de los límites son más riesgosas, puede que hayan acantilados y avalanchas.

Para más información

- www.safekids.org/safety-basics/safety-spotlight/winter-sports-safety
- www.MakeSureTheHelmetFits.org
- El proveedor de atención médica de su niño
- www.seattlechildrens.org

Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame a la oficina de comunicaciones y mercadotecnia al 206-987-5205.

Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 1999, 2003, 2009, 2012, 2013 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

3/13
CE300S