

# Cascos y deportes de invierno

Cuando los niños esquiadores y surfistas de nieve usan los cascos apropiadamente ajustados, éstos disminuyen su riesgo de lesiones en la cabeza casi a la mitad. Los cascos también disminuyen la posibilidad de lesiones en la cabeza en los niños en trineos. Además de mantener a los niños en los deportes de invierno con menos peligro, los cascos proporcionan abrigo.

## Eligiendo y ajustando un casco

Elija un casco que sea sólo para deportes de invierno tenga certificación y que cumpla con los estándares ASTM F2040, Snell RS-98 o CEN 1077.

El ajuste apropiado es esencial. Si usted puede, haga que un vendedor le ayude a elegir y ajustar el casco para su niño. Traiga las gafas para esquiar que su niño usará en las pistas de esquí para asegurar que se ajustarán con el casco.

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

- Las almohadillas estén alineadas contra las mejillas y la frente de su niño.
- La parte posterior del casco no toque la nuca del cuello de su niño.
- El casco esté ajustado pero no apretado, con la correa de la barbilla abrochada.
- La posición del casco esté nivelada; que el frente no esté más de 1 pulgada sobre las cejas de su niño.
- El casco no se mueva hacia adelante o hacia atrás, ni cuando su niño sacuda su cabeza de un lado a otro.

## Antes de salir:

- Asegúrese de que los otros artículos deportivos de su niño encajen y estén bien ajustados.



- Considere poner a su niño en clases o darle entrenamiento adecuado para esquiar o hacer snowboard. Nota: La Academia Americana de Pediatría recomienda que los niños menores de 7 años no hagan snowboard.
- Evite vestimenta suelta o cordones que puedan atraparse en los andariveles, cables de remolques y bastones de esquí.
- Si su niño usa anteojos o lentes de contacto diariamente, asegúrese de que los use cuando esté en las pistas para esquiar. Cuando la luz sea tenue, use anteojos de esquí con filtros amarillos o rojos.

## Seguridad en las canchas para esquiar

Ningún casco puede darle protección contra todas las clases de impactos y lesiones. Usar el casco no es una licencia para que su niño esquíe más rápido. Hable con su niño sobre las reglas de seguridad en las pistas para esquiar:

- Nunca vaya a esquiar o hacer snowboard solo. Asegúrese de que alguien esté ahí para ayudarlo en caso de que se lastime.
- Manténgase en control y siga las reglas de las pistas para esquiar.
- Antes de dar un salto esquiando, asegúrese de que el área esté despejada.
- No se detenga en medio de una pista para esquiar o más allá de la cumbre de la montaña.
- Sea extremadamente cuidadoso donde las pistas para esquiar se cruzan.
- Quédese dentro de los límites y lejos de los árboles. Las áreas fuera de los límites están en un mayor riesgo y pueden tener acantilados y avalanchas.

### Para más información

- [www.lidsonkids.org](http://www.lidsonkids.org)
- [www.skihelmets.com](http://www.skihelmets.com)
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)
- El proveedor de atención médica de su niño

---

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 o al 206-987-2280 (TTY).

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 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

8/09  
CE300S