



Utilización segura de la bicicleta en la infancia

La bicicleta es un medio popular de transporte, divertimento y actividad deportiva para niños y adultos. Pero esta actividad no está exenta de riesgos, ya que es causante de muchos accidentes que pueden ocasionar lesiones graves con secuelas importantes e incluso la muerte. Estas afirmaciones se encargan de confirmarlas las frías estadísticas que nos dicen que:

- Los accidentes de bicicleta son el **principal motivo de visita a urgencias** entre todos los deportes de recreo.
- Según las estadísticas de la Dirección General de Tráfico en España se registran al año unos 2600 accidentes de tráfico con ciclistas, de los cuales fallecen en torno al 4%.
- Los vehículos a motor están implicados en el 5,5 al 22% de los accidentes de bicicleta y en la gran mayoría de los accidentes mortales.
- Las **lesiones de la cabeza suceden en 31-65% de estos accidentes, y suponen la causa principal de muerte.**
- Los niños y adolescentes hasta los 14 años de edad tienen 5 veces más probabilidades de sufrir lesiones en un accidente de bicicleta que cualquier otro grupo de edad, y acumulan el 24% de las muertes por esta causa.

La mayoría de los accidentes por el uso de la bicicleta se producen porque el niño o el adolescente **vulneran una norma de tráfico**, siendo las faltas más comunes las siguientes:

- Acceder a una calle sin frenar.
- No respetar las señales de parada (*stop*).
- Girar a la izquierda o girar bruscamente introduciéndose en el tráfico que viene desde atrás.
- Circular en sentido contrario al tráfico.
- Circular por la noche sin las debidas precauciones, y con ropa inadecuada.

Con estos consejos **no pretendemos desanimar al uso de la bicicleta, cuyos beneficios sobre la salud superan a los riesgos que genera.** Pero los peligros son reales y, en muchos casos, prevenibles de manera sencilla, por lo que es imperativo que eduquemos a nuestros niños en la puesta en práctica de unas normas de circulación elementales, de sobra conocidas pero reiteradamente incumplidas por la mayor parte de las familias.



Qué debemos hacer para que los niños utilicen la bicicleta de forma adecuada:

1. **Los padres deben establecer los límites** sobre los lugares donde los niños pueden andar en bicicleta, dependiendo de su edad y madurez y no olvidar que las lesiones más serias ocurren cuando a un ciclista lo golpea un vehículo de motor.
 - ⇒ Si tienen menos de 8 años de edad, los niños deben andar en bicicleta solamente bajo la supervisión de un adulto.
 - ⇒ La decisión de permitir a los niños de mayor edad que anden en bicicleta en la calle dependerá de las condiciones del tráfico, de la madurez individual y del conocimiento y la capacidad para seguir las normas de tráfico.
2. Los niños, por sus aptitudes e inexperiencia, **tienen poca capacidad para anticiparse a los movimientos de los automóviles y su tamaño los hace menos visibles**, por lo que deben seguir unas normas de tráfico especialmente estrictas. Las más importantes son las siguientes:
 - ⇒ Hay que circular siempre en la misma dirección del tráfico, en fila india y

respetando rigurosamente las señales de tráfico. No se debe pasar de un carril a otro, ni cogerse a la parte posterior de un coche o camión para ser remolcado, y siempre que halla carriles para la bicicleta deben utilizarse.

- ⇒ Hay que detenerse y mirar en ambas direcciones antes de cruzar o entrar a una calle. Si hay mucho tráfico es mejor bajarse de la bicicleta y caminar junto a ella, e igualmente hay que detenerse en todas las intersecciones, estén o no señalizadas.
 - ⇒ Hay que utilizar las manos y brazos para hacer señales con la suficiente antelación de cualquier maniobra que se vaya a realizar y mirar en todas direcciones antes de dar la vuelta.
3. Debe enseñarse a los niños que nunca hay que andar en bicicleta durante el crepúsculo (al amanecer y al anochecer) ni de noche, ya que puede resultar muy peligroso para ellos. Enséñeles a llamar a casa para que lo recojan si ese fuera el caso. **De tener que conducir en las condiciones señaladas no olvidar encender los faros delanteros y traseros de la bicicleta, y utilizar ropa reflectante.**
 4. Hay que comprobar el estado de la bicicleta y su adaptación al tamaño del niño. Los frenos tienen que estar en perfecto estado para que permitan controlar la velocidad en cualquier circunstancia que lo requiera.
 5. No se debe escuchar música con auriculares cuando se circula en bicicleta, ya que impide detectar la presencia de otros vehículos.
 6. Los niños que ignoran las reglas de seguridad deben recibir el correctivo apropiado tal como no permitirles que cojan la bicicleta temporalmente, para que se den cuenta y valoren la importancia de su acción.
 7. Los niños deben aprender a mantener sus bicicletas en buen estado. Los padres deben revisar los neumáticos, los frenos y la altura del asiento y del manillar una vez al año.

Medidas de seguridad fundamentales

Uso de casco protector

Varios estudios han demostrado que en los accidentes de bicicleta **el uso del casco reduce el riesgo de muerte y de sufrir lesiones graves de cabeza, incluso cuando la causa del accidente es una colisión con un automóvil**. Las lesiones craneales y cerebrales disminuyen entre el 59% y el 88% según los estudios, y también se reducen un 65% los daños en la zona alta y media de la cara. En España se ha estimado que **el riesgo de fallecimiento en un accidente de bicicleta es un 26% menor cuando se lleva el caso puesto**. Pese a ello, la gran mayoría de los usuarios de bicicletas, incluidos los niños, no utilizan el caso o lo usan de manera inadecuada.

La legislación actual obliga a utilizar cascos homologados a todos los ciclistas en vías interurbanas, aunque es aconsejable emplearlos también en ciudad. Aunque algunos grupos de ciclistas aducen que estas leyes no reducen los riesgos sino que disminuyen el uso de la bicicleta, nuevos estudios demuestran la eficacia de estas medidas. En Canadá se ha comprobado recientemente que en las provincias que incorporaron este tipo de normas las hospitalizaciones de niños por lesiones de cabeza causadas por accidentes de bicicleta disminuyeron un 45%, frente a un 27% en aquellas sin legislación al respecto. También se constató una menor mortalidad sin que se apreciara un uso menor de la bicicleta.

¿Como conseguir que nuestros niños utilicen cascos de bicicleta? Algunas medidas fáciles de aplicar nos ayudarán en este cometido:

- Establecer desde muy pequeño el hábito de usar el casco, porque el hábito se crea y nunca es tarde para conseguirlo.
- Los adultos deben ponerse el casco siempre que utilicen la bicicleta, porque este ejemplo es imitado por los niños.
- Explicar a los niños el porqué de la necesidad de proteger su cabeza.
- Premiar con la debida alabanza y recompensa cuando usen el casco por su propia iniciativa.
- Ser exigente en todo momento con esta práctica, de tal modo que en todas las circunstancias utilicen el casco.

- Hacer campaña con los amigos de sus hijos y su familia para que también se conciencien y hagan uso del casco.

El casco debe estar en perfecto estado y correctamente colocado, homologado por los estamentos competentes y cumplir los siguientes requisitos:

- Encajar cómodamente en la cabeza, sin inclinarse hacia delante o hacia atrás, y cuando las correas estén ajustadas no deben moverse en absoluto.
- Las correas frontales deben formar una V por debajo de las orejas.
- La correa del mentón debe estar apretada y no moverse cuando la persona abre la boca.
- Cualquier desperfecto del casco obliga a su sustitución, y así mismo se recomienda que, aunque aparentemente se encuentre en perfecto estado, se cambie por lo menos cada cinco años o cuando el fabricante lo recomiende.



Correcto



Incorrecto

Vestimenta adecuada e iluminación

Los vestidos deben ser de color claro con la luz diurna y buena visibilidad, bien ajustados al cuerpo para evitar que se enganchen en la bicicleta. Es obligatorio llevar un reflectante trasero rojo en la bicicleta.

Al anochecer –o con escasa visibilidad– la legislación española (y el sentido común) obligan a llevar encendida una luz delantera blanca y una trasera roja. También debe utilizarse una prenda reflectante distinguible a 150 metros de distancia. Además son aconsejables los reflectantes en ruedas y pedales. Todo aquello que mejore la visibilidad del ciclista puede ayudar a disminuir la probabilidad de ser atropellado.

Todos estos consejos son aplicables al uso de los patines, monopatines y patinetes, cuya contribución a la accidentabilidad de los niños no es nada despreciable.

El niño como pasajero

Cuando se trate de llevar a un niño pequeño como pasajero en una bicicleta de adulto, no hay que olvidar que ésta se hace inestable y aumenta el tiempo de frenado. Por lo tanto es necesario observar las siguientes normas:

1. Solamente las personas adultas competentes podrán llevar a niños pequeños como pasajeros. Según el código de circulación español el conductor debe ser mayor de edad y el pasajero tener un máximo de 7 años, debiendo viajar en un asiento adicional homologado. Los remolques son otra opción segura para transportar niños, utilizados en muchos países de Europa y América, aunque no están recogidos en la normativa española.



2. Limitarse a llevar a los niños a lugares como parques, carriles para bicicletas o calles tranquilas. Evitar ir por calles con mucho tráfico o salir cuando hay mal

tiempo, y circular con la máxima precaución y a una velocidad adecuada.

3. Si el niño es demasiado pequeño como para sentarse en la parte trasera de la bicicleta, no debe viajar jamás en bicicleta. No lleve niños pequeños en mochilas de excursión o cargadores frontales.
4. Los niños deben ser lo bastante mayores (al menos 12 meses) como para sentarse bien sin apoyo, y con el cuello fuerte para ponerse un casco ligero.
5. Los asientos colocados en la parte trasera deberán:
 - ⇒ Estar bien instalados por encima de la rueda trasera.
 - ⇒ Tener protección en los radios de la rueda para prevenir que los pies y manos queden atrapados en las ruedas.
 - ⇒ Tener un respaldo alto y un cinturón de hombros y de cintura que pueda sujetar a un niño dormido.

6. Los pasajeros más jóvenes siempre deberán usar un casco de bicicleta ligero, para prevenir o minimizar lesiones en la cabeza.

En definitiva, los conocimientos científicos y el sentido común nos proveen de medios para conseguir que las posibilidades de la bicicleta como fuente de salud y diversión sean compatibles con la seguridad. **Una vez más prevenir es curar.** En esta labor preventiva fácil de aplicar estamos todos comprometidos y, dados sus beneficios, no debemos dudar en ponerla en práctica por el bienestar y cuidado de nuestros niños.

**Dr. Eduardo Ramos Polo. Pediatra.
Hospital Universitario Central de Asturias.**

**Dr. David Pérez Solís. Pediatra.
Hospital San Agustín, Avilés (Asturias).**

<http://www.sccalp.org/padres/biciycasco.htm>

Actualizado el 9 de julio de 2007

La información ofrecida en este documento no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.