Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/en

Image not found https://enfamilia.aep eped.es/th

Prevención de accidentes de tráfico

Los viajes son momentos de diversión, y de disfrutar juntos pero los accidentes de tráfico son una de las primeras causas de muerte y lesiones entre la población infantil.

Desde EnFamilia queremos difundir los consejos del Ministerio de Sanidad , con el lema de *No es una cuestión de suerte, decides tú,* y así conseguir que haya más seguridad y menos accidentes.

En nuestra mano está evitar buena parte de ellos y, sobre todo, disminuir sus consecuencias.

Recuerde, al viajar:

- Descansar cada 2 horas
- Hacer comidas ligeras, fáciles de digerir
- No beber alcohol ni fumar
- Mantener una temperatura adecuada en el interior del coche
- Controlar siempre la velocidad, no correr
- Respetar las normas de circulación
- Cuando se elija un coche, pensar también en la seguridad
- De forma general, en el coche, los niños deben ir siempre en los asientos traseros
- No se debe llevar nunca al niño en brazos, ni suelto y siempre utilizar un sistema de retención infantil adecuado que debe ir perfectamente instalado (la mejor opción es el anclaje mediante el sistema Isofix, del que ya disponen muchos vehículos)

En todas las ocasiones hay que usar el cinturón y utilizar el casco.

- El uso del **cinturón de seguridad** puede disminuir el riesgo de heridas hasta en un 55%. Con él se evitarían más de la mitad de las muertes por accidentes de automóvil. Hay que usarlo en todos los desplazamientos. Incluso en distancias muy cortas. No se debe olvidar su uso en los asientos traseros
- El **casco** puede evitar una tercera parte de las muertes que se producen en accidentes de motocicleta.Es clave utilizarlo **SIEMPRE,** tanto el conductor como el acompañante. Utilizar un casco homologado que cubra toda la cabeza y abrócharlo siempre (si no se abrocha, no sirve de nada). No se ha de olvidar llevarlo puesto siempre que se vaya en bicicleta

Y recordar: **alcohol y conducción no ligan**

Artículo publicado el 30-7-2013, revisado por última vez el 30-3-2021

La información ofrecida en En Familia 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.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/prevencion/prevencion-accidentes-trafico