



Prevención de accidentes de tráfico



Llegan las vacaciones y con ellas los viajes y la visita a lugares tan deseados durante el año. Los viajes son momentos de diversión, y de disfrutar juntos.

Desde [EnFamilia](#) queremos difundir los consejos del [Ministerio de Sanidad y Política Social e Igualdad](#), con el lema de *No es una cuestión de suerte, decides tú*, y así conseguir que este verano sea todo disfrute y no haya que lamentar errores.

Los accidentes de tráfico son una de las cinco primeras causas de muerte en España. Cada año, 500 personas empiezan a depender de una silla de ruedas a causa de ellos.

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

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 abrocharlo 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 27-2-2014

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-traffic>