



## Utilización de los cascos de bicicleta



Más del 70% de los niños con edades comprendidas entre los 5 y 14 años montan en bicicleta. Esta actividad, aunque supone un medio popular de transporte y una actividad deportiva recomendable, no está exenta de riesgos. En España, según datos de la [Dirección General de Tráfico \(DGT\)](#), aproximadamente un 20% de los fallecidos en accidente de tráfico entre 10 y 14 años eran usuarios de bicicleta. Las lesiones en la cabeza fueron la causa principal de fallecimiento. El uso del casco en bicicleta puede prevenir o reducir el riesgo de sufrir lesiones graves de cabeza, incluso cuando la causa del accidente es una colisión con un automóvil.

A través de estudios realizados al respecto, se estima que el uso correcto del casco en la bicicleta reduce el riesgo de lesión craneal y cerebral en un 63-88%, y el riesgo de fallecimiento es un 26% menor. Pese a ello, la gran mayoría de los usuarios de bicicletas, incluidos niños, no utilizan el casco, o lo usan de manera inadecuada.

Aunque no es obligatorio el uso del casco en las vías urbanas, desde organismos como la DGT se recomienda utilizarlo en cualquier tipo de vía.

### Recomendaciones del comité de seguridad y prevención de lesiones en la infancia

- 1. Todos los niños y adolescentes deben utilizar el casco cada vez que circulen en bicicleta.**
- 2. Los padres y demás adultos deben ponerse el casco siempre que utilicen la bicicleta.**
  - Los padres deben dar ejemplo a la hora de promover conductas seguras para sus hijos, y explicarles por qué es necesario proteger su cabeza.
- 3. El casco debe usarse correctamente.** Para ello tiene que:
  - *Estar homologado por los organismos competentes.* Los requerimientos estándar especifican que el casco ha de ser duradero, de peso reducido, bien ventilado, fácil de quitar y poner, debe permitir su uso con gafas y no interferir en la capacidad de oír el ruido del tráfico. También debe ofrecer un ángulo de visión de al menos 105° hacia izquierda y derecha, un ángulo de 25° hacia arriba y de 40° hacia abajo.
  - *Estar en perfecto estado:* Se debe cambiar de casco si ha sufrido un golpe, si está dañado o si se ha quedado pequeño. Así mismo se recomienda que, aunque aparentemente se encuentre en perfecto estado, se cambie por lo menos cada 5 años o cuando el fabricante lo recomiende.
  - *Tener el tamaño adecuado:* Los cascos vienen en varios tamaños según el fabricante. El tamaño adecuado debe corresponderse al tamaño del perímetro cefálico. Los cascos suelen traer almohadillas adicionales o un anillo de ajuste para que ajusten bien en cualquier cabeza.
  - *Estar correctamente colocado:* Debe encajar cómoda y firmemente sobre la parte superior de la cabeza, cubriendo la parte superior de la frente (a uno o dos dedos por encima de las cejas). Así mismo las correas laterales y de la barbilla, como la hebilla, deben estar debidamente ajustadas de tal manera que quede ceñido y cómodo. El casco no se debe mover de lado a lado ni de adelante hacia atrás.
- 4. En el caso de los niños pequeños que van como pasajeros:**
  - Además de usar un casco debidamente ajustado, deben viajar en un asiento adicional homologado.
  - Según el [Reglamento General de Circulación](#), el conductor de la bicicleta debe ser mayor de edad y el pasajero no tener más de 7 años, debiendo viajar en un asiento homologado. Los remolques para bicicletas que parecen ser más seguros para el transporte de niños todavía no están contemplados en la normativa española.

- Para el transporte seguro de niños en la bicicleta, éstos al menos deben ser mayores de 1 año, edad a la cual poseen la suficiente fuerza muscular para controlar la movilidad de la cabeza en el caso de que se tenga que frenar bruscamente, aún con el peso adicional del casco.

**5. Padres y niños deben conocer todos los aspectos esenciales acerca del uso seguro de la bicicleta.**

- La utilización del casco es solo uno de los aspectos de la seguridad en la bicicleta. Tanto padres como niños deben conocer y adoptar otras medidas de seguridad como pueden ser:
  - utilizar vestimenta adecuada,
  - llevar un reflectante trasero rojo en la bicicleta,
  - llevar ropa reflectante al anochecer así como una luz blanca delantera y roja trasera, y
  - estar familiarizado con las normas de circulación por las vías públicas.

## **Conclusiones**

El casco de bicicleta es una de las pocas medidas de seguridad pasiva que tienen los ciclistas (tanto niños como adultos) a su alcance para minimizar los daños en una caída.

Si el uso del casco en la edad adulta es importante, su colocación en los niños y adolescentes es esencial. Estas edades son claves para inculcar la importancia de pedalear siempre protegidos y para resguardar la cabeza de quienes menos suelen ver el peligro.

### **Documento elaborado por el Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones Infantiles de la AEP.**

Artículo publicado el 19-12-2010, revisado por última vez el 30-3-2014

**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/utilizacion-cascos-bicicleta>