



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. 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.

Es obligatorio el uso del casco en los menores de 16 años tanto en vías urbanas como en carretera.

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, aunque sea en vías urbanas.**
 - 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 105º hacia izquierda y derecha, un ángulo de 25º hacia arriba y de 40º 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 (aunque también, [según la DGT](#), un ciclo puede transportar tantos pasajeros como número de plazas consten en su manual de instrucciones). 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 7-7-2025

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>