

# EL CICLISMO Y EL CASCO DE SEGURIDAD

**El ciclismo no es sólo para niños y adolescentes. Es una forma popular de mantenerse en forma para adultos preocupados de su salud y provee un medio de transporte alternativo para la gente preocupada de proteger el medio ambiente. Sin embargo, montar en bicicleta sin casco puede llevar a serias lesiones de cabeza. Sin un casco, la caída de la bicicleta al piso puede matarlo. Por esta razón, un casco es esencial y un casco certificado puede reducir grandemente la posibilidad de lesiones de cabeza.**

## S O B R E   L A   F U N D A C I Ó N S N E L L

La "Snell Memorial Foundation" es una organización no lucrativa dedicada a hacer pruebas de seguridad pública. Snell es la única organización que desarrolla normas y examina cascos en base a esas normas para uso internacional. Desde su fundación en 1957, Snell ha sido líder en la vanguardia de cascos de seguridad tanto en los Estados Unidos como en el resto del mundo. A diferencia de otras normas de seguridad y sus organizaciones, las normas Snell son únicas porque Snell:

1. Mantiene completa independencia de fabricantes de cascos y de gobiernos locales y nacionales.
2. Pone al día las normas por lo menos cada cinco años en base a los hallazgos de nuevas investigaciones y a la nueva tecnología disponible.
3. Sólo examina en laboratorios Snell con técnicos Snell:
  - a. muestras de cascos enviados por fabricantes para su certificación bajo las normas Snell;
  - b. muestras de cascos ya certificados adquiridas de detallistas y distribuidores para inspeccionar constantemente la calidad de los cascos que se están vendiendo al público.
4. Mantiene laboratorios de tecnología avanzada en California y el Reino Unido dedicados exclusivamente a la investigación y prueba de cascos.

Snell ofrece información gratis a cualquiera que esté interesado en la seguridad de cascos. Disponibles al público existen listas de cascos certificados por nombre y tamaño, copias de varias normas Snell, así como folletos y carteles apoyando el casco de seguridad.

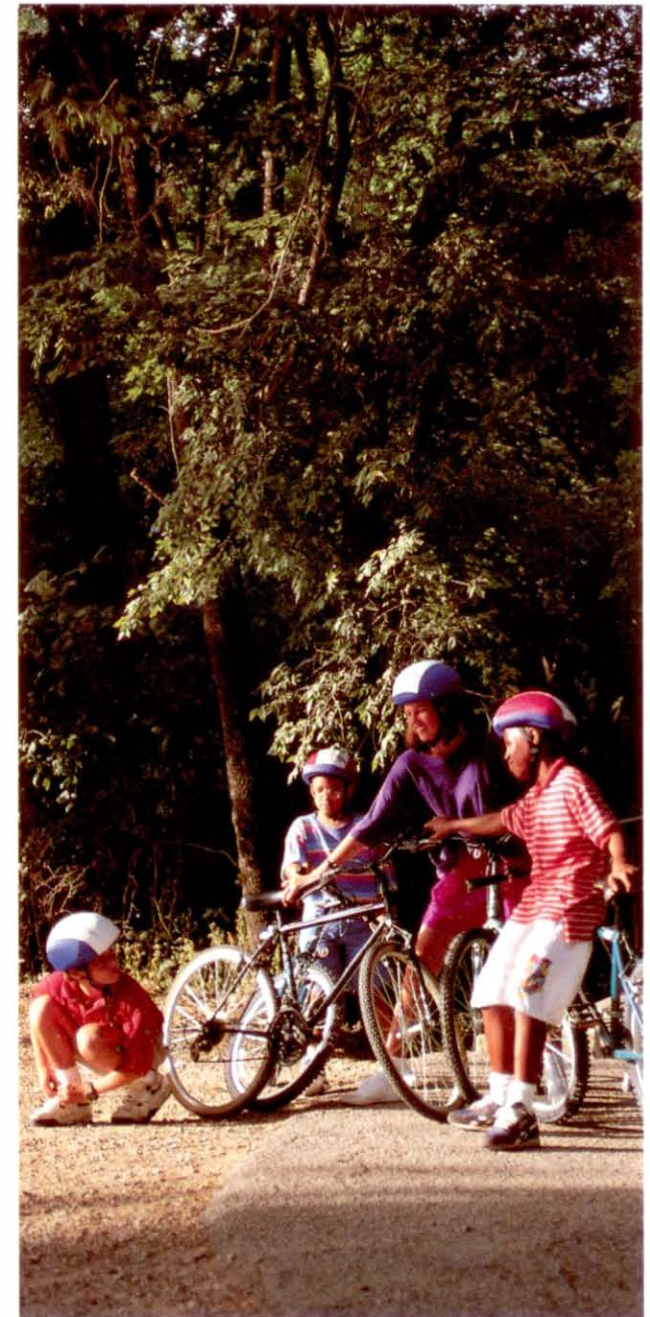
*Para más información, póngase en contacto con:*



916-331-5073 FAX 916-331-0359  
3628 Madison Avenue, Suite 11  
North Highlands, CA 95660

USE LA CABEZA Y PÓNGASE UN

# CASCO



## ¿POR QUÉ NECESITA UN CASCO PARA BICICLETA?

Un reciente estudio realizado a nivel nacional ha mostrado que cada año en los Estados Unidos

1.

Se observan lesiones de cabeza en ciclistas en

- \* 65,000 casos de urgencia
- \* 7,700 admisiones hospitalarias
- \* el 40% de los ciclistas admitidos en hospitales
- \* el 70-80% de los ciclistas con lesiones mortales

2.

Los ciclistas con lesiones de cabeza tienen 20 veces más probabilidades de morir que los que no las tienen.

3.

Las tasas de lesiones en ciclistas son más altas entre las edades de 5-15.

4.

56% de los ciclistas con lesiones mortales tienen 20 o más años de edad.

5.

El índice de mortalidad en hombres ciclistas de entre 20 y 54 años de edad ha aumentado sustancialmente en los últimos años.

## ELEMENTOS DE UN BUEN CASCO

Un buen casco protege su cabeza dándole un poco de tiempo para equiparar la velocidad de los objetos chocados repentinamente.

Su casco se ve más o menos así:



El armazón plástico exterior, según su caso, agrega capacidad de distribución de carga e impide que objetos penetren el casco y causen lesiones a la cabeza. El cuerpo principal del casco tiene agujeros de ventilación y está hecho de material denso y prensable que distribuye y absorbe la energía de un impacto. Durante un impacto, la cabeza, de hecho, hace presión sobre el casco. Su cerebro gana por tanto un poco más de tiempo y distancia adicional para disminuir la velocidad. El casco, al ser presionado, ejerce suficiente fuerza como para disminuir la velocidad de la cabeza hasta frenarla de manera relativamente suave en vez de los niveles potencialmente letales de fuerza que la cabeza sostendría sin casco.

Para asegurar un ajuste cómodo y ceñido, su casco puede estar forrado por dentro con acojinado de confort.

La correa para el mentón también es muy importante. En el caso de un choque, la correa debe mantener el casco en su cabeza de modo que usted permanezca protegido. Debe ser fuerte, cómoda de usar y fácilmente ajustable. Siempre debe estar segura y ceñidamente abrochada.

## ENCONTRAR UN BUEN CASCO

Hoy día hay muchos cascos buenos en el mercado. La forma más fácil de encontrar un casco bien hecho y de confianza es buscar la etiqueta de certificación "Snell" en el interior del casco.



Los modelos de cascos que traen la etiqueta de certificación Snell cumplen con las rigurosas normas Snell. Además, la Fundación Snell examina continuamente cascos certificados adquiridos al azar en el mercado para verificar su calidad una vez que el casco ha sido certificado.

## LA FUNDACIÓN SNELL RECOMIENDA QUE USTED:

1. Se asegure de que el casco le quede a su cabeza
  - Pruébese el casco antes de comprarlo
  - Ajuste la correa para el mentón firme pero cómodamente
  - Pruébese otro tamaño o modelo si la simple presión manual voltea o inclina un casco significativamente en su cabeza, o lo saca de su cabeza
2. Use su casco correctamente
  - Úselo cada vez que monte en bicicleta
  - Úselo bajo sobre la frente, justo encima de las cejas
  - Siempre ajuste la correa del mentón firmemente
3. Lea y siga todas las instrucciones cuidadosamente
  - Sólo use decoraciones y limpiadores aprobados por el fabricante
  - Reemplace su casco si ha sido dañado
  - Reemplace su casco por lo menos cada cinco años

## ¿QUÉ LE PUEDE PASAR A SU CABEZA EN UN ACCIDENTE?

En un accidente grave de bicicleta, el cráneo se puede fracturar y el cerebro puede ser desgarrado por objetos punzantes y fragmentos de hueso. Sin embargo, el cerebro también puede ser lesionado por impactos violentos que dejan el cráneo esencialmente intacto. La mayoría de las lesiones cerebrales son irreversibles.

La fuente de todas estas lesiones es el impacto. Cuando la cabeza hace impacto repentino y violento con un objeto rígido, la pequeña parte de la cabeza que es golpeada deja de moverse inmediatamente. Pero el resto de la cabeza sigue en movimiento. Como resultado, el cerebro y el cráneo pueden fracturarse o desgarrarse antes de que puedan dejar de moverse también.