

# Cascos para andar en bicicleta y para múltiples deportes: verificación rápida para el ajuste

Use esta guía fácil de 3 pasos para verificar el ajuste correcto

## 1. Ojos

El casco queda nivelado sobre la cabeza y cubre la frente de su niño a 1 o 2 dedos de distancia de las cejas. Si el casco queda muy alto no protegerá bien la cara ni la cabeza en caso de una caída o si se estrella.

## 2. Orejas

Las correas quedan parejas y forman una “Y” debajo de las orejas. Además quedan completamente planas sobre la cabeza.

## 3. Boca

La correa abrochada bajo la barbilla queda un poco holgada para que su niño pueda respirar. Entre la hebilla y la barbilla debe caber un dedo pero está suficientemente apretada para que si su hijo abre la boca, se vea que la parte de arriba del casco tira hacia abajo.

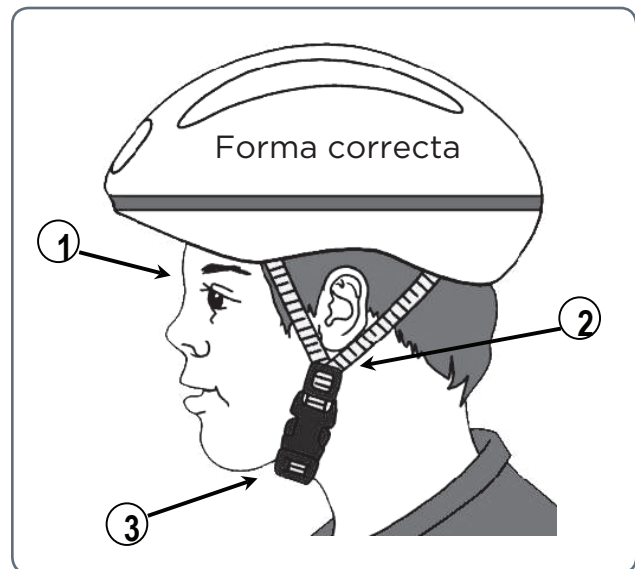
## ¿Por qué es necesario el casco?

Los cascos dan la mayor protección contra lesiones en la cabeza y el cerebro, ya sea que su hijo ande en bicicleta, patín del diablo, patineta o patines. Sin embargo, un casco sólo protege si esta bien puesto.

Para ayudar a que su niño se acostumbre a usar el casco, enséñelo desde pequeño. Dé usted el buen ejemplo usando también su casco.

## ¿Cómo elijo un casco?

- Elija un casco que cumpla con los estándares de seguridad. Para andar en bicicleta, patín del diablo, patines regulares o en línea, elija un casco que lleve puesta la etiqueta CPSC (Consumer Product Safety Commission) o la Snell.



La prueba de “ojos, orejas, y boca” es cortesía de la coalición de ciclismo de Maine.

- Para andar en patineta (skateboarding) o hacer patinaje extremo, muy energético y con trucos, busque un casco con etiqueta que diga que cumple con ASTM F1492. No es suficiente que el casco se parezca a los de andar en patineta (skateboarding).
- Hay algunos cascos que cumplen con los estándares de CPSC y de ASTM F1492. Éstos cascos son para múltiples deportes. Pueden usarse para andar en bicicleta, patinar, patín del diablo o patineta (skateboarding). No se engañe pensando que los cascos que parecen de “estilo patín” siempre son para múltiples deportes. Busque las dos etiquetas de estándar de seguridad para asegurarse de que el casco tiene doble certificación.
- El costo del casco es variable y los más costosos no son siempre los mejores. Elija uno que le quede bien y que le guste a su niño para que quiera usarlo.
- La talla de los cascos varía según el fabricante. Pruébeselo para asegurarse de que sea de su medida.
- Inspeccione con cuidado un casco usado o heredado y nunca use un casco agrietado o roto. Los cascos usados pueden tener grietas que usted no puede ver y un casco antiguo puede que no cumpla con los estándares de seguridad vigentes.

### ¿Para qué son las almohadillas?

Los cascos vienen con almohadillas aptas para asegurar el ajuste adecuado. Use las almohadillas donde sobren espacios (hacia la frente, la parte de atrás o a los lados del casco) para conseguir un ajuste perfecto. Coloque las almohadillas de manera que queden parejas y estén en contacto con toda la cabeza de su hijo. A medida que su hijo crece, cambie a almohadillas más delgadas.

### ¿Cómo puedo verificar el ajuste?

Si usted puede moverle el casco de lado a lado, añada almohadillas más gruesas a los lados o

ajuste el anillo universal en la parte posterior, si el casco lo tiene.

Al tratar de moverlo el casco debe quedar nivelado, fijo y cómodo sobre la cabeza de su hijo. Si no le queda bien, siga ajustándolo con las almohadillas y las correas o pruébele otro casco.

### Medidas para su seguridad

- Enséñele que tiene que quitarse el casco antes de jugar en el patio de recreo, montarse en las barras trepadoras o en los árboles. Las correas pueden quedar atrapadas en las barras o ramas y cortar la respiración.
- Déjele el cabello suelto o recogido a la base del cuello.
- Para esquiar o andar en patineta de nieve (snowboard) se necesita otro tipo de casco.

### ¿Cuándo se debe reemplazar el casco?

- Después de 1 choque o impacto en bicicleta el casco ya no sirve. Sustituya el casco después de un choque y cuando lo sugiera el fabricante.
- Siga las instrucciones del fabricante para saber cuándo sustituir un casco multi-impacto.
- Reemplace el casco si no tiene por dentro el sello CPSC, Snell o ASTM, si ya no le queda o si al niño no le gusta el que tiene.

#### Para más información

- [www.MakeSureTheHelmetFits.org](http://www.MakeSureTheHelmetFits.org)
- [www.bhsi.org](http://www.bhsi.org), Bicycle Helmet Safety Institute
- [www.cascade.org](http://www.cascade.org), Cascade Bicycle Club
- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo

---

Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al 206-987-5323.

Este volante ha sido revisado por personal clínico del Hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 1995, 1998, 2001-2004, 2007, 2009, 2013, 2016, 2018 Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

11/18  
CE222S