Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Tu salud es lo primero: utiliza el casco en la bicicleta



Montar en bicicleta es un entretenimiento muy popular en niños y adultos. Es muy beneficioso como ejercicio físico. Y también, como medio de transporte. Sin embargo, muchas veces ocurren accidentes con las bicicletas. Y pueden ser muy graves, sobre todo los traumatismos craneales.

Desde Atención Primaria se han realizado encuestas en diferentes sitios de España. El fin era ver el *grado de utilización del casco en bicicleta y motocicleta*. **Los resultados son alarmantes sobre el uso del casco en bicicleta. Es muy escaso**. En el caso de las motos, estos mismos adolescentes hacen un uso aceptable del mismo.

En el año 2005, se realizó un estudio en Guipúzcoa en estudiantes de 14 a 18 años. En éste, el 76% de los adolescentes no usaba el casco nunca al montar en bicicleta. Este porcentaje se reducía al 8% cuando utilizaban la moto[1].

Según el estudio realizado en el año 2012 en Valladolid por el *Grupo de Educación para la Salud de la AEPap* a adolescentes de 13 a 18 años, refleja que la situación es parecida. Los datos son que un 80,5% de los adolescentes no usan nunca o rara vez el casco cuando van en bicicleta, mientras que el 5,9% no lo utilizan cuando van en moto[2].

Ésta es la realidad. Los pediatras de atención primaria, preocupados por la prevención de accidentes y el debate sobre el proyecto de ley sobre normas de tráfico y sobre la utilización de casco en vías urbanas, han realizado una revisión sobre los estudios existentes sobre este tema.

Las revisiones científicas realizadas demuestran el gran *efecto protector de los cascos*. Disminuyen el riesgo de lesión craneal entre un 63 y un 88% a cualquier edad. Además, la protección es igual de alta cuando el accidente incluye coches (69%) que cuando no hay un vehículo a motor involucrado (69%). En cuanto a las lesiones en la cara se reducen un 65%[3].

Por otra parte, está la cuestión tan controvertida de si los cascos se deben imponer por ley. Las pruebas existentes en la actualidad en otros países desarrollados demuestran que **la ley aumenta el uso del casco**. Por tanto, protege del riesgo de lesiones craneofaciales y muerte. Según estos estudios, la muerte por accidentes de bicicleta disminuyó un 52%. Las lesiones craneales entre un 18 y un 45%. Y el uso del casco aumentó desde, aproximadamente, un 30% hasta un 75%[5].

Preocupa en algunos ámbitos si la obligatoriedad del uso del casco dará lugar a una menor utilización de la bicicleta. Pero puestos en una balanza los beneficios para la salud y la posible disminución del uso de la bicicleta, el platillo se inclina a la utilización del casco siempre que sea posible[5].

Finalmente, la *Dirección General de Tráfico* recoge en el anteproyecto para la reforma de la Ley de Tráfico y Seguridad Vial que ***el uso del casco en bicicleta será obligatorio, tanto en ciudad como en vías interurbanas, para los menores de 18 años***.

Conclusión

Dado que los cascos evitan lesiones craneales y muertes, y que la legislación que obliga a su uso hace que sean más las personas que los llevan y que disminuyan las lesiones, la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria apoya la implantación de la reforma del Reglamento General de la Circulación.

Y al mismo tiempo, recomienda utilizar la bicicleta como medio de transporte tanto en el ámbito urbano como rural.

Más información

- Guía del ciclista. *Dirección General de Tráfico, 2009. Ministerio del Interior. Gobierno de España*

1. Gorrotxategi Gorrotxategi P, González Conde L, Ibarguren Aguirre O. Utilización del casco en bicicleta y motocicleta. An Pediatr (Barc). 2005;62:338-9.

2. Fierro Urturi A, Vázquez Fernández ME, Alfaro González M, Muñoz Moreno MF, Rodríguez Molinero L. Los estilos de vida y factores de riesgo en 2482 adolescentes de 13 a 18 años de la Provincia de Valladolid. Grupo de Educación para la Salud de la Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. 2012.

3. Thompson DC, Rivara F, Thompson R. Helmets for preventing head and facial injuries in bicyclists. Cochrane Database of Systematic Reviews 1999, Issue 4. Art. No.: CD001855. DOI: 10.1002/14651858.CD001855. Assessed as up-to-date: 7 NOV 2006.

4. Thomas S, Acton C, Nixon J, Battistutta D, Pitt WR, Clark R. Effectiveness of bicycle helmets in preventing head injury in children: case-control study. BMJ. 1994;308(6922):173-6.

5. Macpherson A, Spinks A. Bicycle helmet legislation for the uptake of helmet use and prevention of head injuries. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008, Issue 3. Art. No.: CD005401. DOI: 10.1002/14651858.CD005401.pub3. Review content assessed as up-to-date: 6 September 2009.

Fecha de publicación: 10-07-2013