

LESIONES DE LOS CICLISTAS



La mayoría de las lesiones de los ciclistas **no son graves**. Las más leves pueden ser incluso una herida superficial. En caso de ser graves, pueden ir desde una pérdida de conciencia o ser tan severas que nos lleve a la muerte.

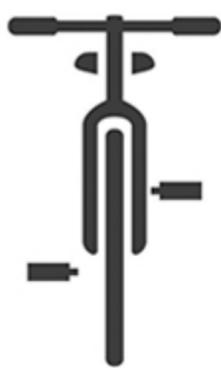


Políticas para proteger a los peatones y ciclistas

79 países los apartan del tráfico motorizado de gran velocidad. Implementan políticas de protección: el 69% países de ingresos elevados, el 24% países de ingresos medios y el 34% de países de ingresos bajos.



Las lesiones en la cabeza son responsables de alrededor de **tres cuartos de las muertes entre los ciclistas** involucrados en accidentes. Las lesiones en el rostro también son frecuentes.



La OMS indica que son consecuencia de **traumatismos craneales (TC)** **2/3 de las lesiones graves** de ciclistas que requieren hospitalización y **3/4 de las muertes ocurridas** en ciclistas.



Cifras del estudio de Fundación MAPFRE sobre lesiones en la cabeza de ciclistas



El **traumatismo craneoencefálico (TCE)** se consideró la **causa principal de muerte** en el 57% de los casos de ciclistas fallecidos analizados.



El **46% de las víctimas mortales no utilizaba casco** de protección en el momento del accidente. El 54% sí llevaba casco.

Lesiones

Motivos de las lesiones

Pérdida de control de la bicicleta, un hoyo en la carretera o a un choque contra otra bicicleta o contra un vehículo a motor.

Datos sobre lesiones

- Alta incidencia de lesiones en la cabeza en el ámbito urbano.
- El 85.6% de las lesiones, ocurren durante bajadas.
- 65% de los casos resultantes en lesión ocurrieron durante una caída hacia adelante, motivo por el cual se afectaron las extremidades superiores y la cabeza.
- Las caídas hacia los lados son las que suelen afectar las piernas.
- El perfil de traumatismo severo en ciclistas de montaña es de 55% fracturas faciales, 22% fracturas dentales y 23% lesiones de tejidos blandos.
- Existe una relación estrecha entre existencia de lesión en la cabeza y mayores secuelas, bajas y estancias hospitalarias.
- En ensayos aleatorios, los cascos proporcionaron desde el 63% al 88% de reducción en el riesgo de lesiones cefálicas, cerebrales y cerebrales graves para todas las edades de ciclistas.
- Las lesiones en la parte media y superior de la cara se reducen en un 65%.

Lesiones en la cabeza

Según los estudios realizados en **Fundación MAPFRE**, el riesgo de sufrir una lesión en la cabeza es 1,72 veces mayor en el caso de ciclistas que no utilizan el casco en comparación con los ciclistas que si lo utilizan . En el caso de lesiones en el cerebro el riesgo es 2,3 veces mayor.

Características del casco



- El uso de un casco reduciría el riesgo de lesión cefálica o cerebral en dos tercios o más y notoriamente las lesiones en la zona media y superior del rostro aunque los cascos no previenen las lesiones faciales inferiores.
- El casco debe ser homologado o certificado en la Unión Europea. Los materiales del casco se deterioran con el tiempo por los agentes externos que debe soportar, por lo que el casco caduca. Lo normal es que en la etiqueta interior indique la fecha.
- En caso de sufrir un golpe que afecte el casco, este no nos va a proteger en posteriores golpes, ya que pierde amortiguación y capacidad de absorber energía, por lo que hay que cambiarlo.

Los requisitos que debería cumplir un casco son:

Ventilación

Es importante el estudio aerodinámico que permita que pase el aire y refrigere.

Acolchado

El casco debe ir protegido con almohadillas para amortiguar el golpe en caso de caída, absorber el sudor y evitar abrasiones.

Visera

Sirve de protección a los ojos, los protege en caso de sufrir un accidente.