

Casco en bici: una elección saludable

(Parte I)



las lesiones graves de los ciclistas que requieren hospitalización y tres cuartas partes de sus muertes se deben a lesiones producidas en la cabeza. Las lesiones pueden ser en el cuero cabelludo, el cráneo y el cerebro. Estudios realizados en los últimos 15 años en Estados Unidos, Europa, Australia y Nueva Zelanda indican que el uso de cascos es muy efectivo para disminuir el riesgo de heridas en la cabeza. Se ha comprobado que **su uso en bicicleta disminuye el riesgo de lesiones cerebrales un 69%. Y su efectividad es similar para todas las edades incluyendo los niños y los adultos mayores.**

Las lesiones en la cabeza y el cuello son la principal causa de muerte entre los usuarios de motos y bicicletas. En Europa, estas lesiones causan cerca del 75% de las muertes entre los usuarios de vehículos de dos ruedas, y en algunos países subdesarrollados llegan hasta el 88%.

Los costos económicos y sociales de estas lesiones y muertes, para los sobrevivientes y sus familias, son altos, ya que son lesiones cerebrales.

Políticas de incentivo para su uso

La efectividad de los cascos para ciclistas para prevenir serias heridas en la cabeza con secuelas potencialmente devastadoras debería informarse a la población.

Diferentes tipos de programas han demostrado efectividad para promover su uso:

- Programas educativos en escuelas
- Programas para reducir el costo de los cascos
- Legislación que obliga a su uso

El casco protege a los ciclistas de graves lesiones

Las caídas de la bicicleta se pueden producir con facilidad, ante la pérdida de equilibrio del ciclista, por maniobras de evitación u obstáculos en el camino y al ser tocados o chocar con otro vehículo.

Aproximadamente **dos tercios de**

Bicicleta: Ventajas de su uso

- Económica
- No contaminante
- Saludable
- Divertida

Bicicleta: Sus desventajas

- Inestable
- No ofrece carrocería protectora
- Poca visibilidad
- Velocidad limitada
- Mayores posibilidades de lesiones graves o muerte

La bicicleta es un importante y creciente medio de transporte en muchas partes del mundo. Por ser económica y no contaminante se está impulsando su uso como medio de transporte habitual, en reemplazo del auto o el transporte público, en muchas ciudades que buscan paliar el creciente problema del exceso de vehículos en sus calles, con su carga de congestionamientos y contaminación asociados.

El uso de la bicicleta es una actividad saludable, ya que combate el sedentarismo y resulta agradable, y es usada con fines recreativos y de paseo, más allá de los que eligen el ciclismo como deporte.

Sin embargo, el uso de este medio de transporte tiene riesgos asociados. La bicicleta es un transporte inestable, que debe ser equilibrado con el cuerpo del ciclista, a quien no le ofrece carrocería protectora alguna y por tener poca masa, muchas veces puede no ser vista por los conductores de vehículos, al transitar por los puntos ciegos de sus espejos.

Qué dice la Ley de Tránsito

Ley Nacional de Tránsito 24449, (Art. 40 bis d, incorporado por ley 25.965) [Bicicletas: casco]. El conductor llevará puesto un casco protector. Es obligatorio en todas las provincias que hayan adherido a la modificación introducida por la mencionada ley 25.965.

Provincia de Buenos Aires: adhirió a la ley de tránsito nacional en 2008, cuando estaba modificada por la ley 25.965, por lo que entendemos que en ella es obligatorio el uso del casco en bicicleta.

Ciudad de Buenos Aires (Ley 2.148, 6.10.6 y 7)

Es obligatorio para los ciclistas el uso de casco homologado o certificado

Campaña publicitaria para incentivar el uso de casco

Luchemos por la Vida desarrolló una nueva campaña publicitaria nacional de concientización, en radio y televisión, para **incrementar el uso del casco en bicicleta**.

El uso del casco en bici, que es obligatorio en la Ciudad de Buenos Aires, asciende, en 2011, tan sólo a un 13%, en tanto que es casi inexistente en la mayoría de las ciudades y pueblos del interior del país.

La campaña publicitaria "Casco en bici" tiene el objetivo de salvar la vida de más de 600 ciclistas, en su mayoría jóvenes, que, se estima, mueren cada año en calles y rutas de nuestro país, muertes que, muchas de ellas, se podrían evitar con el uso del casco.

Su mensaje es simple pero inequívoco:

"Para ciertas actividades tenés que protegerte. En bicicleta el casco es lo primero".

Pretende instalar en la conciencia de la población la idea del casco para ciclistas como elemento de protección básico e indispensable al circular en bicicleta, el equiparlo a otros accesorios que utilizan deportistas y trabajadores.

Está disponible para todos los medios que deseen sumarse a esta campaña y se puede ver en You Tube o a través del sitio de Luchemos por la Vida:

www.luchemos.org.ar

