

## Viaja con seguridad en la Operación Salida de vacaciones

- En el coche, los sistemas de retención infantil pueden reducir un 75% la mortalidad y un 90% las lesiones graves en caso de accidentes de tráfico
- Según datos de la Dirección General de Tráfico, en 2015 cuatro niños murieron en España en accidentes de tráfico por no viajar en una *sillita* adecuada a su edad
- Los menores de 1,35 metros deben viajar en los asientos traseros, nunca en el del copiloto. Deben ir en el sentido contrario de la marcha hasta que su estatura lo permita
- El uso del casco en bicicleta es obligatorio para los menores de 16 años, tanto en vías urbanas como interurbanas

**Madrid, 14 de julio de 2016.-** Próximamente tendrá lugar la segunda Operación Salida de las vacaciones de verano, en la que se prevé que muchas familias se desplacen para disfrutar de un merecido descanso. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los accidentes de tráfico son uno de los problemas de salud pública más importantes del mundo: cada año, mueren en las carreteras cerca de 1,25 millones de personas (en España se dejaron la vida en las carreteras el año pasado 1.126 personas, 20 de ellas menores de 14 años). El vehículo, la vía, el factor humano etc., son algunos de los factores que pueden influir en un accidente, por ello debemos estar preparados antes de un viaje. Conscientes de que la prevención supone unas de las medidas más eficaces, desde la **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)** ofrecen algunas pautas para disfrutar de un viaje seguro y recomiendan la [\*“Guía para Padres sobre la Prevención de lesiones no intencionadas en la edad infantil”\*](#) , recientemente publicada por el Comité de Seguridad y Prevención de Lesiones Infantiles de la Asociación Española de Pediatría y la Fundación Mapfre.

### Seguridad en los viajes

No olvides en primer lugar las consideraciones básicas, como revisar el vehículo antes del viaje, evitar las distracciones al volante (llamadas telefónicas, GPS, dispositivos electrónicos...), no consumir alcohol ni drogas, respetar las normas de circulación (velocidad máxima, distancia de seguridad, condiciones de la vía...) así como evitar la fatiga parando cada 2 horas aproximadamente.

Recuerda que debes dar ejemplo a tus hijos poniéndote siempre el cinturón de seguridad y cumpliendo las normas de circulación.

“Si tienes que realizar una pausa por cualquier motivo nunca dejes a los niños dentro del coche, porque el interior del vehículo puede llegar a alcanzar temperaturas muy elevadas en verano”, amplía la Dra. María Jesús Esparza, pediatra de AP y coordinadora de la “Guía para Padres”.

### Sistemas de retención

Se calcula que el uso correcto de los sistemas de retención infantil en el automóvil podría reducir un 75% la mortalidad y hasta un 90% la cifra de lesiones graves en caso de accidentes. Los niños necesitan un sistema que se ajuste a su talla, peso y edad; un requisito normativo que sólo está vigente en 52 países del mundo, que cubren apenas al 17% de la población mundial.

Según datos de la Dirección General de Tráfico (DGT), en el año 2015 cuatro de los 13 niños menores de 12 años muertos en accidentes de tráfico no llevaban ningún sistema de retención en el coche. Por eso, los especialistas siguen insistiendo en la importancia de proteger a los menores en los viajes (también en desplazamientos cortos, habituales en verano) para lograr reducir a cero esta cifra.

Es importante, además, acudir a un establecimiento oficial para probar y aprender a colocar el sistema de retención infantil homologado en el vehículo, porque una sillita mal colocada multiplica por cuatro el riesgo de lesiones en caso de accidente.

### ¿Cómo saber que sillita es la adecuada?

Desde octubre de 2015, la nueva legislación de la DGT obliga a llevar a los niños en los asientos traseros (no en el asiento del copiloto como anteriormente), hasta que alcancen una estatura de 1,35 metros. Las únicas excepciones a esta norma son los vehículos biplaza o cuando los asientos de atrás ya estén ocupados por otros niños en sillita. En taxi, pueden viajar sin sistema de retención sólo en los desplazamientos dentro del núcleo urbano y siempre en los asientos traseros.

Además, se recomienda que los niños viajen en el sentido contrario a la marcha mientras sea posible, porque se ha demostrado que esta posición reduce las lesiones gracias a la protección que ofrece para la cabeza y el cuello.

Los sistemas de retención son básicamente cuatro:

- **Grupo 0 y 0+:** recién nacidos hasta 13 kg aproximadamente. Pueden usarse hasta los 18 meses aproximadamente y se deben colocar siempre en el sentido contrario a la marcha para proteger cabeza, cuello y columna (por el tamaño de la cabeza y la fragilidad de su columna, estas zonas del cuerpo son las más vulnerables en los niños de 0 a 2 años).

- **Grupo 1:** de 9 a 18 kg aproximadamente (de 1 a 4 años más o menos). Estas sillas se fijan al asiento del vehículo mediante el cinturón de seguridad o sistema *Isofix*. Es importante que el menor no saque los brazos por encima de sus arneses para que no pierda efectividad.
- **Grupo 2 y 3:** de 15 a 36 kg aproximadamente. Se trata de cojines y asientos elevadores pensados para niños de 4 a 12 años, que son demasiado grandes ya para las sillitas, pero pequeños aún para el cinturón de seguridad. Funcionan elevando al pequeño a la altura necesaria para que pueda usar con seguridad el cinturón del propio automóvil.
- **A partir de 135 cm** (mayores de 12 años): los menores con una estatura superior o igual a 135 cm pueden usar el cinturón de seguridad, aunque la DGT recomienda que hasta los 150 cm sigan empleando sistemas de retención del grupo 2 o 3.

### Para disfrutar la bicicleta con seguridad... usa siempre el casco

En verano muchas familias aprovechan para disfrutar y pasear en bicicleta, para ello es fundamental protegerse y recordar que el uso del casco es obligatorio para los menores de 16 años, tanto en vías urbanas como interurbanas, siendo además obligatorio para todas las edades en vías interurbanas.

Lo recomendable es circular por carriles y vías especiales para ello, no obstante si se circula por la acera hay que ir a la velocidad de los peatones y respetando siempre la distancia de un metro con respecto a estos.

Los pediatras de AP resaltan que aunque no sea obligatorio, es conveniente llevar casco para montar en bicicleta en todas las vías y edades, “el casco debe ser adecuado al tamaño del niño y debe llevarse bien sujeto” concluye la Dra. María Jesús Esparza.

Para más información consulta nuestra web Familia y Salud, donde hablamos de [prevención y seguridad vial](#), además también puedes consultar más información sobre sistemas de retención infantil en la [web de la DGT](#).

### Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)

La Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria se constituye como una Federación de Asociaciones de Pediatras que trabajan en Atención Primaria (AP), de carácter científico y profesional, sin fines lucrativos, que representa a más de 4.000 pediatras de AP en el estado español.

En su seno se encuentran diferentes Grupos de Trabajo sobre diversas materias (Grupo de Prevención en la Infancia y Adolescencia, Grupo de Vías Respiratorias, Pediatría Basada en la Evidencia, Docencia MIR, Cooperación Internacional, Patología del Sueño infanto-juvenil, Grupo de Investigación, Grupo Profesional, Trastorno por déficit de atención e hiperactividad, Grupo de Educación para la Salud, Grupo de Patología Infecciosa, Grupo de Ecografía Clínica Pediátrica, Grupo de Relaciones con Europa y el Grupo de Gastro-Nutrición).

Los objetivos principales de esta Asociación son: promover el desarrollo de la Pediatría en la Atención Primaria, buscar el máximo estado de salud del niño y del adolescente, promocionar su salud, prevenir la enfermedad y facilitar su recuperación en caso de contraerla, fomentar y ejercer la docencia sobre Pediatría

de Atención Primaria del pregraduado y postgraduado (Médicos Residentes de Pediatría, Médicos Residentes de Medicina Familiar y Comunitaria y profesionales del ámbito de la Atención Primaria), fomentar y ejercer la investigación, coordinar los diferentes programas sanitarios relacionados con el niño, recoger los problemas e inquietudes relacionados con el ejercicio de la Pediatría de Atención Primaria y representar los intereses de sus socios en el marco de las leyes y ante los distintos organismos (Administraciones Públicas Sanitarias y Docentes, otros órganos o entidades Nacionales o Internacionales), y coordinar con otras asociaciones similares (regionales, nacionales o internacionales) actividades y proyectos encaminados a la mejora de la Pediatría en Atención Primaria.

**Para más información:**

**BERBÉS ASOCIADOS** – Gabinete de prensa de AEPap

**91 563 23 00**

María Díaz / Isabel Torres/María Valerio

610 221 410 / 607 067 598 / 637 556 452

[mariadiaz@berbes.com](mailto:mariadiaz@berbes.com) / [isabeltorres@berbes.com](mailto:isabeltorres@berbes.com) / [mariavalerio@berbes.com](mailto:mariavalerio@berbes.com)