

# El cinturón de seguridad: ayude a sus hijos a mantenerse seguros

Escrito por Carnie Lazarre, M.D., candidato a M.P.H., junto a Julie Belkowitz, M.D., M.P.H., Lyse Deus y Oneith Cadiz, M.D.

Los accidentes con vehículos motorizados son una de las principales causas de muerte en los niños. Usar asientos de seguridad para el automóvil y cinturones de seguridad de manera apropiada acorde al grupo de edad específico puede salvar una vida. Estos sistemas de sujeción reducen el riesgo de que un niño sea expulsado de un automóvil, pueden disminuir las lesiones cerebrales, en el cuello y en el abdomen y salvar la vida de todos.

Mire la etiqueta del asiento de seguridad de su hijo para verificar los límites de peso y longitud. Dependiendo del peso y la estatura de su hijo, serán más apropiados diferentes asientos de seguridad para el automóvil. Los asientos para el automóvil y los asientos de elevación deben colocarse siempre en el asiento trasero del automóvil.

A continuación, se explica cómo elegir el asiento de seguridad adecuado para su hijo, según la Academia Estadounidense de Pediatría y la Autoridad Nacional de Seguridad y Transporte en Carreteras.

## **Bebé o niño pequeño (desde el nacimiento hasta los 3 años)**

### ***Recomendación: Asiento orientado hacia atrás***

Los bebés y los niños pequeños deben colocarse en un asiento de seguridad para el automóvil que mire hacia atrás hasta que alcancen el peso o la longitud más altos

permitidos por el fabricante del asiento para el automóvil. El asiento de seguridad debe colocarse en el asiento trasero del medio y debe sujetarse con correas de acuerdo con las instrucciones.

### *Importancia*

La cabeza de los bebés y los niños pequeños es la parte más pesada de su cuerpo. Además, tienen un cuello y una médula espinal muy frágiles, ya que sus huesos no se han formado por completo. Un asiento para el automóvil orientado hacia atrás servirá de apoyo para la cabeza, el cuello y la columna vertebral de su hijo durante una colisión, lo que reducirá las lesiones en esas áreas frágiles.

### *Consejos generales para evitar errores comunes*

- Siempre coloque a su bebé en el asiento para el automóvil orientado hacia atrás en la parte trasera del automóvil.
- Las correas de los hombros deben ajustarse para que estén a la altura o debajo de los hombros del bebé.
- Asegúrese de que el asiento para el automóvil esté bien seguro en su lugar; si se mueve más de 1 pulgada hacia cualquier dirección, apriételo un poco más.
- La parte superior del broche de sujeción debe estar a la altura de la axila.
- No coloque una manta ni ningún otro elemento detrás o debajo del arnés (ni entre el niño y el arnés).
- Antes de colocar a su hijo en el asiento de seguridad, quítele toda prenda voluminosa que tenga, ya que esta puede interferir en el ajuste del arnés.
- La mayoría de los bebés superan el peso o la longitud para el tipo de asiento después de unos meses y necesitan un nuevo asiento convertible u otro tipo de asiento orientado hacia atrás.

## **Niños en edad preescolar (de 2 a 4 años)**

### ***Recomendación: Asientos de seguridad para el automóvil orientados hacia adelante***

Después de que los niños hayan superado el límite de peso o estatura para ir orientados hacia atrás, deben usar asientos para el automóvil orientados hacia adelante hasta alcanzar el peso o la altura máximos permitidos por el fabricante del asiento de seguridad para el automóvil.

#### *Importancia*

A medida que el niño crece, puede usar asientos orientados hacia adelante. Estos asientos para el automóvil tienen un arnés que limita el movimiento hacia adelante del niño durante un choque y lo protege de lesiones.

#### *Consejos generales para evitar errores comunes*

- Pase las correas de los hombros a la altura del hombro del niño o un poco más arriba.
- Las correas deben quedar planas, sin doblarse.
- El broche de sujeción superior debe estar al nivel de la axila.
- Una vez que la parte superior de la oreja de su hijo llegue a la parte superior del asiento, el niño puede empezar a usar un asiento de elevación.

## **Niños en edad escolar (de 4 a 12 años)**

### ***Recomendación: Asientos de elevación***

Todos los niños que hayan superado el límite de peso o estatura de sus asientos de seguridad orientados hacia adelante deben usar un asiento elevador colocado en el asiento trasero hasta que el cinturón de seguridad del vehículo se pueda ajustar

correctamente. Esto suele suceder cuando el niño tiene una estatura de al menos 4 pies y 9 pulgadas.

### *Importancia*

Las investigaciones muestran que el uso de asientos de elevación para usar con el cinturón de seguridad del automóvil reduce el riesgo de lesiones en los niños en comparación con el uso del cinturón de seguridad solo. A medida que el niño supera el límite de peso y estatura del asiento para el automóvil orientado hacia adelante, es fundamental pasar a un asiento de elevación.

### *Consejos generales para evitar errores comunes*

- Asegúrese de que la correa que ajusta sobre la falda quede a la altura de la parte superior del muslo del niño, por debajo del hueso de la cadera.
- La correa pectoral del cinturón de seguridad siempre debe cruzar el pecho, y quedar apoyada cómodamente sobre el hombro.
- Recuerde la rima “Debajo del brazo, el cinturón hace daño. Detrás de la espalda, la seguridad falla”.

## **Niños mayores**

### ***Recomendación: Cinturones de seguridad***

Todos los niños que puedan ajustarse correctamente el cinturón de seguridad del vehículo y sean menores de 13 años deben sentarse en los asientos de atrás, con el cinturón de seguridad abrochado.

### *Importancia*

Los niños menores de 13 años deben sentarse en el asiento trasero porque las bolsas de aire están diseñadas para proteger a personas del tamaño de un adolescente o un

adulto, y pueden causar lesiones en la cara y el cerebro en niños más pequeños.

### *Consejos generales para evitar errores comunes*

- La correa pectoral del cinturón de seguridad debe cruzar el pecho y el hombro del niño.
- La correa que ajusta sobre la falda debe atravesar el muslo por debajo del hueso de la cadera.
- Nunca permita que los niños compartan cinturones de seguridad.
- Predique con el ejemplo. Todos los adultos deben usar el cinturón de seguridad en todo momento cuando viajen en el automóvil.

**Estas recomendaciones se basan en estudios bien examinados que muestran una disminución en el riesgo de muerte cuando los asientos para el automóvil se usan de manera adecuada.**

Practicar estas recomendaciones es lo mejor que puede hacer para proteger a su hijo durante un accidente automovilístico. Para obtener más información sobre la seguridad de los niños que viajen en un vehículo, visite [www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org). También puede comunicarse con el programa Injury Free Coalition for Kids, de Children's Trust, al 305-243-9080 o en línea en [www.injuryfree.org](http://www.injuryfree.org) para programar una cita con un técnico certificado en seguridad de niños pasajeros y obtener más información sobre cómo mantener su hijo a salvo en el automóvil.

---

**LEER MÁS**

## **¿Cuánto hierro debe incluir en su alimentación?**

“Incluso si come una variedad de alimentos, puede llegar a tener anemia”, afirma Lesley Klein MS, RD, LD/N, nutricionista del Sylvester Comprehensive Cancer Center. Leer más.

Content Type article