



Aprendamos de *Seguridad en el auto*

En Chile, los accidentes de tránsito son la primera causa de muerte en niños de 1 a 14 años por traumatismos.

Un hábito tan simple como abrocharse el cinturón de seguridad y el uso correcto de los sistemas de retención infantil, evitan el alto porcentaje de muertes, lesiones y discapacidades producidas por accidentes de tránsito.



¿Por qué usar el cinturón de seguridad?

Este elemento es la forma más efectiva de salvar vidas y reducir lesiones en accidentes automovilísticos. Su principal función es mantener al pasajero en su sitio y evitar que salga expulsado fuera del vehículo o se desplace dentro de él en caso de colisión.

Un choque a 50 km/h sin llevar puesto el cinturón de seguridad, es como tirarse desde un cuarto piso. Si la velocidad es de 70 km/h, equivale a lanzarse desde un séptimo piso.

Según las estadísticas de la Organización Panamericana de la Salud, demuestran que al salir despedido fuera del vehículo, la persona tiene 5 veces más probabilidades de morir que si permanece en su interior. La utilización del cinturón de seguridad reduce el riesgo de lesión mortal del conductor y de los pasajeros de los asientos delanteros hasta en un 50%, y de los pasajeros de los asientos traseros incluso hasta en un 70%.

El cinturón debe ser usado en cualquier tipo de trayecto, corto o largo, urbano o por carretera, tanto en los asientos delanteros como en los traseros.

Las estadísticas muestran que nueve de cada diez accidentes ocurre en zonas urbanas.

Cualquier persona que no tenga puesto el cinturón se transforma en un "misil" en caso de accidente. Además, puede golpearse la cabeza contra los demás pasajeros y causar la muerte propia o de otros. Asegurarse de que todos tengan abrochado el cinturón es una práctica de autocuidado.

¿Qué ocurre en un accidente automovilístico?



Al estar dentro de un vehículo, sus ocupantes se desplazan, sin sentirlo, a la misma velocidad que éste.

Cuando ocurre un accidente, se producen dos impactos:

- 1º: es el choque o colisión como tal.
- 2º: es el choque de los ocupantes con el parabrisas e, incluso, su expulsión fuera del vehículo.

El vehículo se detiene inesperada y violentamente por el primer impacto, mientras sus ocupantes continúan a la misma velocidad original que se desplazaban. En caso de estar sin elementos de sujeción -cinturón de seguridad o silla de niños- ninguna fuerza actúa sobre ellos para detenerlos, hasta que se estrellan contra el manubrio, vidrios, panel de instrumentos u otro de los pasajeros. Este último impacto es el que causa la mayor cantidad de lesiones y muertes.

Uso correcto del cinturón de seguridad

- Abóchate el cinturón antes de hacer partir el auto, pide lo mismo a los pasajeros.
- El cinturón no debe estar doblado.
- En embarazadas, el cinturón debe pasar por el centro del pecho y lo más bajo posible sobre las caderas.
- Pasar la banda abdominal a la altura de la cadera, bien ajustada.
- La banda del hombro se debe adaptar a la estatura del ocupante con ayuda del regulador vertical del cinturón. No pasarlo por debajo del brazo.
- El airbag no es un sustituto del cinturón de seguridad, sino que un complemento. Si el airbag se activa sin el cinturón, puede ser perjudicial.



¿Cómo transportar a los niños?

La nueva Ley de Tránsito establece que niños menores de 12 años deben ir siempre en el asiento trasero del vehículo, utilizando el cinturón de seguridad o sistema de retención infantil adecuado. Hasta cumplir 9 años (o medir 135 centímetros de estatura y pesar 33 kilogramos), deben ir en una silla apropiada según su edad, talla y peso (Conaset, 2017).

A medida que los niños van creciendo, el sistema de retención infantil debe ir siendo reemplazado por el que corresponda según su peso.



De 2 a 18 kilos

Son sillas que se instalan en el asiento central trasero, mirando en dirección contraria a la marcha, en una posición inclinada (45°). Esto porque el cuello del niño es aún muy débil para sostener la cabeza.



Existen sillas nido que solo pueden usarse hasta los 10 kilos y luego tienen que ser reemplazadas por otras que se ajusten a la nueva etapa. Idealmente, se debe llevar al niño mirando hacia atrás hasta los 4 años de edad o mientras tenga el peso indicado para la silla.

18 a 29 kilos

Estas sillas se instalan en el asiento trasero, mirando hacia delante y en posición erguida.

Existen algunos modelos de sillas combinadas que pueden ser usadas hasta los 36 kilos con pequeños ajustes en la base y en su respaldo. Se sujetan al asiento del vehículo a través del cinturón de seguridad.



29 a 40 kilos



Corresponden a los alzadores o butacas. Se instalan en el asiento trasero, mirando hacia delante y elevan al niño para poder usar el cinturón del auto de manera correcta.



Las butacas tienen la ventaja de poseer un respaldo con protección lateral, el que brinda una defensa adicional contra impactos laterales.

* Los pesos indicados son referenciales. Es fundamental revisar los límites de peso y altura que indica el fabricante.

Sistema de anclaje

Existen tres sistemas para amarrar la silla al auto: Isofix, Latch o con el cinturón de seguridad del auto. Los tres sistemas son igualmente seguros y efectivos si son usados correctamente. Antes de comprar un sistema de retención, es importante revisar si el tipo de anclaje es adecuado para el auto.



Recomendaciones generales

- Lea cuidadosamente las instrucciones de instalación de la silla para niños, ya que si se instala defectuosamente, pierde gran parte de su efecto protector. No utilice intervenciones caseras, solamente las piezas entregadas por el fabricante.
- Nunca adquiera una silla de seguridad usada o que haya participado en una colisión, porque podría estar dañada estructuralmente.
- Evite que las correas del arnés de la silla queden torcidas cuando siente a su hijo. Las correas superiores del arnés de seguridad de la silla deben pasar sobre los hombros del pequeño, utilice los ajustes de la silla para conseguir esta posición.
- No ponga las correas detrás de la espalda ni debajo del brazo, pueden causar daño en un accidente.
- No exponga la silla a altas temperaturas, algunos materiales pueden calentarse y dañar al niño.
- No utilice elementos no incluidos por el fabricante, como cubiertas para las correas, frazadas, cojines, etc. Interfieren con el ajuste correcto entre el niño y la silla.
- Un niño nunca debe ser dejado sin observación en una silla de seguridad.
- No viaje con niños en brazos ni los incluya dentro de su cinturón, porque es la posición más peligrosa del cinturón de seguridad y provoca severos daños, ya que el adulto aplasta al niño contra el cinturón realizando un efecto cuchillo.
- En mayo del año 2016, entró en vigencia un nuevo decreto que hace obligatorio que todas las sillas de niños que se comercialicen en Chile cumplan con las normativas de seguridad vigentes en Europa y Estados Unidos. Compre productos que posean esta etiqueta adosada a la estructura del sistema de retención infantil.



Distracción durante la conducción

Se refiere a manejar un vehículo mientras se realiza otra actividad que distrae la atención para conducir. Existen tres tipos principales de distractores:



Visuales: desviar los ojos de la ruta.



Manual: sacar las manos del manubrio.



Cognitiva: pensar en algo que no sea la conducción.

Las actividades que distraen al manejar pueden ser: hablar por teléfono, enviar mensajes de texto, comer, beber, conversar con los pasajeros y uso de GPS, entre otros dispositivos tecnológicos.

En Chile, al igual que el resto del mundo, es común ver conductores revisando su agenda, leyendo correo electrónico e incluso contestando mensajes de texto mientras conduce.

A pesar que cualquiera de estos distractores puede poner en riesgo la propia vida y la de otros, el uso de mensajería de texto es especialmente peligroso, ya que combina los 3 tipos de distractores simultáneamente. El uso del teléfono celular aumenta cuatro veces el riesgo de accidente.



El alcohol en la conducción

El alcohol provoca dos tipos de efecto en el cerebro, dependiendo de la cantidad consumida: depresivos y estimulantes. En ambos casos, provoca menoscabo de las facultades que incrementa las probabilidades de sufrir un accidente:

- Falsa seguridad de sí mismo, aumento de la tolerancia al riesgo.
- Perjudica la capacidad de discernimiento.
- Torna los reflejos más lentos, alterando el tiempo de reacción.
- Reduce la atención.
- Disminuye la agudeza visual.
- Produce descoordinación motora y trastornos del equilibrio.

En Chile, cerca de un 20% de los accidentes fatales se debe al alcohol en la conducción.

En el año 2012 entró en vigencia la Ley "Tolerancia Cero" como modificación de la Ley de Tránsito, la cual bajó los grados de alcohol permitidos en la sangre para conducir.

A partir del año 2014, se sanciona con cárcel efectiva de al menos 1 año a los conductores en estado de ebriedad que generan lesiones graves, gravísimas o la muerte.



Ficha Coleccionable Clínica Alemana de Santiago N°29 / 5° Edición / Mayo 2017

Representante Legal: Paula Ithurbisquy, **Coordinación General:** Carolina Jara,
Comité Editorial: Dr. Guillermo Correia, jefe de Urgencia Escolar,
Alejandra Krefft y Natasha Toledo, Centro de Extensión.



Alemana[®]

Si es tu salud, es la Alemana.[®]

**Clínica Alemana
Vitacura**

Av. Vitacura 5951, Vitacura
Teléfono: (56) 22910 1111

**Clínica Alemana
Manquehue Oriente**

Av. Manquehue 1499, Vitacura
Teléfono: (56) 22910 8000

**Clínica Alemana
de La Dehesa**

Av. José Alcalde Délano 12205, Lo Barnechea
Teléfono: (56) 22910 7000