

# 5

## minute safety talk



## Cinturones de Seguridad— Amigos Para Toda La Vida

Todos quieren vivir una larga vida. Mucha gente se preocupa por el peso, el nivel de colesterol, hasta por la presión sanguínea. Pero no olvide que simplemente manejar hasta el trabajo puede ser peligroso para su salud.

Los accidentes automovilísticos son la sexta causa principal de muerte hoy en día. En el 2004, aproximadamente 46,200 personas murieron en accidentes automovilísticos. Otros 2.4 millones sufrieron lesiones inhabilitantes. (*Injury Facts 2005-2006*).

Puede protegerse usando su cinturón de seguridad de pelvis y hombros. Un cinturón de hombro ayuda a evitar que su cabeza y pecho choquen contra el volante, tablero y parabrisas durante un choque. El cinturón de pelvis impide que usted sea lanzado hacia adelante.

Para tener protección adicional, compre un automóvil equipado con air bags. Están disponibles en la mayoría de los modelos más recientes, y las pruebas realizadas mostraron que son confiables. Las bolsas están escondidas en el centro del volante de dirección y en el lado derecho del panel de instrumentos. Los Air bags laterales se encuentran también en muchos de los vehículos grandes para pasajeros. Los air bags y los cinturones de seguridad, en conjunto, ofrecen la mejor protección contra lesiones en choques de vehículos.

### La clave es usarlo correctamente

Si usa el cinturón de pelvis muy suelto o muy alto sobre su cintura, puede hacer que fracase su efectividad a la hora de salvar vidas. El cinturón de pelvis debe ser cómodo y debe usarse a la altura de la cadera.

El cinturón de hombro está bien colocado cuando la cinta se ajusta sobre el hombro, pasando por sobre la clavícula y diagonalmente a través del pecho. No use el cinturón de hombro debajo del brazo.

Un error común es usar el cinturón de hombro sin el cinturón de pelvis. Podría ser lanzado hacia adelante y deslizarse por debajo del cinturón de hombro. Esto podría terminar en la fractura de una clavícula o una pierna, o hasta en estrangulación. O podría resultar en expulsión y muerte.

Si todos los ocupantes del vehículo usaran los cinturones de seguridad adecuadamente, miles de vidas podrían ser salvadas cada año. Sin embargo, muchos conductores no usan sus cinturones de seguridad, posiblemente debido a estas falsas ideas.

**MITO:** Los cinturones de seguridad son necesarios sólo para largos viajes y al conducir a alta velocidad en autopistas.

**REALIDAD:** El ochenta por ciento de las lesiones graves y las fatalidades ocurren en automóviles que circulan a menos de 40 mph (64 Km/h). Se han registrado fatalidades que involucran a ocupantes sin cinturón a una velocidad tan baja como 12 mph (20 Km/h). Por el contrario, no se registraron fatalidades en un estudio que se hizo sobre 28,000 vehículos con ocupantes que llevaban el cinturón abrochado y circulaban a velocidades de hasta 60 mph (96 Km/h). El setenta y cinco por ciento de las lesiones graves y las fatalidades ocurren a menos de 25 millas (40 Km) del hogar.

**MITO:** Los cinturones de seguridad atrapan a los ocupantes dentro del vehículo, especialmente en casos de incendio e inmersión.

**REALIDAD:** Menos de la mitad del 1 por ciento de todas las colisiones que producen lesiones involucran incendio o inmersión. Pero aún en caso de incendio o inmersión, usar un cinturón de seguridad puede salvar una vida. Un ocupante que no está sujeto dentro del vehículo puede ser arrojado contra el tablero o el parabrisas y quedar inconsciente, siéndole imposible soltarse por sí mismo. Asimismo, un ocupante que no está sujeto dentro del vehículo y queda inconsciente podría bloquear las salidas de los otros ocupantes.

**MITO:** Es mejor ser lanzado fuera del vehículo.

**REALIDAD:** Es 25 veces más probable que una persona sea fatalmente lesionada si es lanzada fuera del vehículo que si se encuentra dentro del mismo con el cinturón de seguridad ajustado. La expulsión puede resultar no sólo en un aterrizaje sobre el implacable pavimento, sino también en el choque contra otros objetos letales que se encuentren al costado del camino, raspaduras contra el piso o ser aplastado por nuestro propio vehículo o el de un tercero.

**MITO:** Los ocupantes pueden prepararse anticipándose al choque.

**REALIDAD:** Las fuerzas involucradas en un choque, aún a baja velocidad, hacen imposible evitar el contacto con el interior del vehículo y los otros pasajeros, lo que finalmente resulta en lesiones. A una velocidad moderada de 30 mph (48 Km/h), una colisión podría lanzar a los ocupantes hacia adelante con una fuerza equivalente a 30 veces el peso de sus cuerpos. Asimismo, una de cada cuatro lesiones serias dentro del vehículo es causada por los ocupantes que son lanzados unos contra otros.

**MITO:** Los buenos conductores no causan accidentes.

**REALIDAD:** Primero, el propósito principal del cinturón de seguridad es proteger contra lesiones después del choque, y los buenos conductores son igualmente vulnerables. Segundo, ni el mejor conductor puede controlar a los otros conductores: tenga en cuenta que el 39 por ciento de los choques fatales involucran a un conductor ebrio. Tercero, los cinturones de seguridad pueden hacer que los buenos conductores sean aún mejores. Un conductor con cinturón de seguridad evitará la fatiga y tendrá mayor control del vehículo en emergencias. El cinturón ayudará a mantener al conductor donde debe estar: detrás del volante. Finalmente, incluso los buenos conductores pueden frenar repentinamente. En estas situaciones, los ocupantes que usan cinturones de seguridad están protegidos contra el contacto con el interior del vehículo o con los otros ocupantes.

**MITO:** Los cinturones de seguridad no funcionan. Quedan flojos o no se ajustan al tirar de ellos.

**REALIDAD:** La mayoría de los vehículos están equipados con cinturones de hombro y pelvis de una sola pieza, diseñados para permitir la libertad de movimiento que resulte necesaria. Este avance de la ingeniería responde al argumento acerca de que los cinturones limitan nuestro movimiento y que no permiten un acceso fácil a los instrumentos del vehículo. De ser necesario, un dispositivo de inercia traba el cinturón de seguridad e impide que los ocupantes tomen contacto con el interior del vehículo o ser expulsados.

**MITO:** Las mujeres embarazadas no deben usar cinturones de seguridad.

**REALIDAD:** A pesar de la posibilidad de una lesión causada por el cinturón, según la American Medical Association una mujer embarazada está mucho más segura usando un cinturón de seguridad, en el caso de una colisión sería. Una mujer embarazada debe acomodar el cinturón más bajo, de modo que la contenga en dirección hacia abajo, contra los huesos pélvicos. El cinturón no debe presionar hacia el abdomen. El cinturón de pelvis debe estar ajustado pero no demasiado apretado. La mujer embarazada debe sentarse derecha, dado que el inclinarse puede ocasionar que el cinturón suba sobre el abdomen.

La mejor costumbre es utilizar el cinturón de seguridad cada vez que nos encontramos dentro de un vehículo. Las colisiones suceden, pero puede aumentar su posibilidad de salir ileso si se abrocha el cinturón de seguridad.