Seguridad en deportes de invierno

El invierno puede ser una época muy divertida. Muchas familias disfrutan del invierno esquiando, haciendo snowboarding, patinando sobre hielo y yendo en trineo. Sin embargo, estas actividades pueden acabar en lesiones. Siguiendo algunas medidas de seguridad, usted y su familia podrán tener un invierno divertido y seguro.

Causas comunes de lesiones en invierno

- Los deportes de invierno como esquiar, hacer snowboarding, patinar sobre hielo e ir en trineo pueden ser divertidos, pero también son peligrosos. Caídas o choques pueden causar cortes, golpes, roturas óseas y lesiones cerebrales.
- Los trineos pueden alcanzar velocidades de 25 millas (aprox. 40 km) por hora.
- El agua congelada puede tener zonas de hielo muy delgadas que pueden romperse si alguien se para sobre ellas. Esto puede tener como consecuencia caídas a través del hielo.

Prepararse para divertirse al aire libre

- Lleve ropa abrigada. Use un abrigo de invierno, un gorro y guantes, y botas antideslizantes.
- Si va a esquiar, hacer snowboarding, patinar sobre hielo o ir en trineo, asegúrese de usar un casco para evitar lesiones cerebrales.
- Existen cascos especiales para esquiar, hacer snowboard y andar en moto de nieve. Para patinar sobre el hielo o ir en trineo, un casco multideporte o de bicicleta sería una buena opción si no dispone de un casco para esquiar.
- Utilice protectores de rodillas y codos si va a patinar sobre hielo.
- Los anteojos son importantes para esquiar, hacer snowboarding o andar en moto de nieve.
- Los snowboarders deben usar guantes con protectores para las muñecas.

Recomendaciones de edades

- **Trineo:** Niños menores de 5 años sólo deberían ir en trineo con un adulto.
- **Snowboard:** La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda que sólo niños mayores de 7 años utilicen un snowboard.
- **Moto de nieve:** La AAP recomienda también, que sólo anden en moto de nieve niños mayores de 6 años. La edad mínima para manejar una moto de nieve es de 16 años.

Recomendaciones de seguridad para el invierno

- Evite ir en trineo en zonas con árboles, vallas, estanques y postes de luz. No use el trineo en o cerca de una calle.
- Sólo debe ir una persona en el trineo, salvo que un adulto esté acompañando a un niño.
- Siempre use el trineo sentado erguido y mirando hacia adelante. Nunca use el trineo con la cabeza por delante.
- Los trineos dirigibles son más seguros que discos de nieve o tubos.
- Nunca vaya en trineo amarrado a un automóvil, quad, moto de nieve u otro vehículo motorizado.
- Patine sobre hielo sólo en las áreas señaladas. Nunca patine sobre el hielo de un río o sobre hielo que se haya derretido y vuelto a congelar.

CIPA Child Injury Prevention Alliance

Para más información, por favor contacte con Child Injury Prevention Alliance llamando al (614) 398-CIPA (2472).
www.childinjurypreventionalliance.org or info@childinjurypreventionalliance.org
twitter.com/CIPAInjury

Contenido proporcionado por el Centro para Investigación y Políticas sobre Lesiones en el Nationwide Children's Hospital