

No. 028 - septiembre de 2019

Boletín de SEGURIDAD VIAL

La importancia del uso de apoyacabezas



Los apoyacabezas -o reposacabezas- están pensados para que la cabeza se apoye en él, pero no de la forma en la que nos sentamos en las sillas de oficina, sino como el apoyo que debe brindar una baranda que se ubica en una escalera.



CESVI COLOMBIA
Centro de Experimentación y Seguridad Vial Colombia

En otras palabras, los apoyacabezas no son un elemento de confort sino de seguridad pasiva. Técnicamente llamado sistema de retención de la cabeza, este elemento es indispensable en el vehículo, pero pocas veces se le presta atención en cuanto a su uso correcto, pero la funcionalidad de este elemento de seguridad pasiva es omitida por la mayoría de los usuarios por desconocimiento de su principal objetivo: minimizar las lesiones cervicales.

Definiciones

Seguridad Pasiva: sistemas y elementos que minimizan las consecuencias provocadas por el accidente.

Colisión: encuentro violento entre dos o más vehículos, o entre un vehículo y un objeto fijo.

Apoyacabezas: dispositivos de seguridad pasiva para vehículos automotores. Su función es limitar el desplazamiento de la cabeza hacia atrás para evitar lesiones en el cuello.

Cifras y/o normatividad colombiana

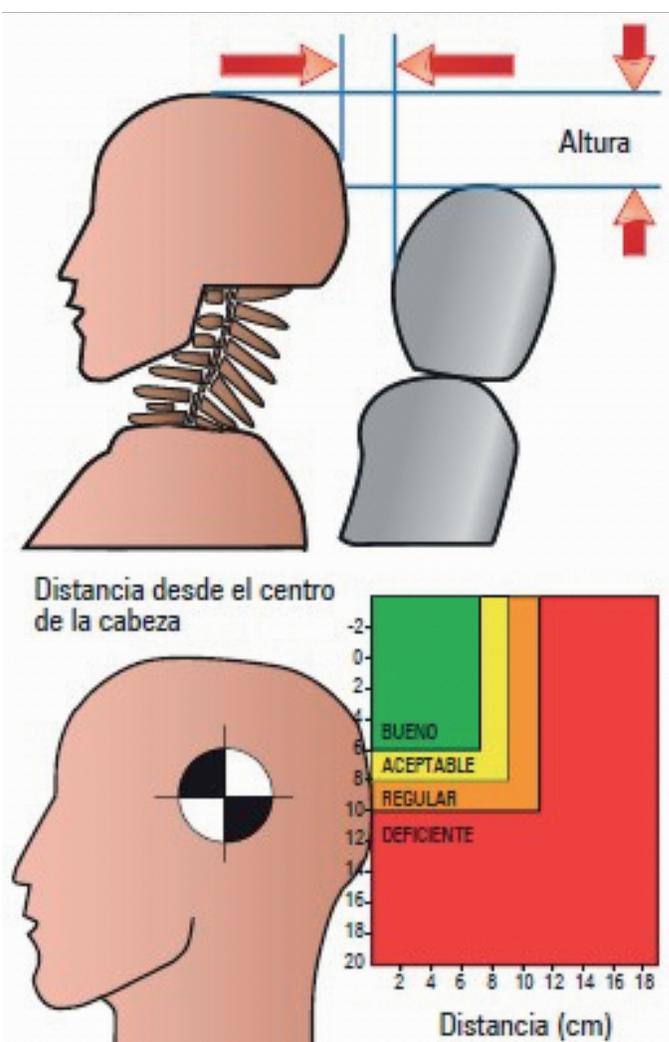
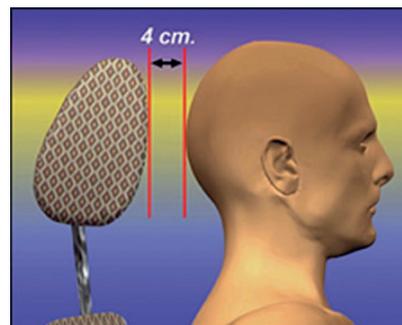
Las lesiones cerebrales representan del 40 al 60% de las producidas en los accidentes de tránsito vehicular.

Una muestra de 1.000 conductores da como resultado que el 75% de las mujeres empleaban este dispositivo de seguridad, el apoyacabezas, de un modo apropiado, en cambio solamente el 52% de los hombres lo hacía adecuadamente

Consideraciones de seguridad y contenido teórico

El uso adecuado de los elementos de seguridad pasiva que incluyen los vehículos para sus usuarios tiene gran relevancia a la hora de prevenir casos graves de lesiones o consecuencias provocadas por el impacto del vehículo.

EL apoyacabezas o reposacabezas es un elemento de seguridad que va más allá del confort para el usuario del vehículo, su uso adecuado ayuda a minimizar las lesiones cervicales provocadas por el latigazo cervical que se presenta en el caso de tener un impacto o colisión con el vehículo especialmente en colisiones traseras o impactos por alcance vehicular. Las lesiones cervicales son pro-



ducidas por el movimiento del cuello hacia adelante y hacia atrás, conocido como efecto latigazo causando afectaciones en ligamentos, nervios y columna vertebral.

Adapte la altura e inclinación de la silla de la manera adecuada, si hablamos del conductor la distancia al timón debe ser igual al estirar los brazos de forma que la base de las muñecas posen sobre el timón.

Algunos vehículos poseen apoyacabezas fijos que no permiten graduarlo, de lo contrario adecuar la altura del mismo de forma que como mínimo la superficie superior del apoyacabezas se encuentre a la altura de los ojos del usuario. Lo más recomendable es que la superficie del apoyacabezas este al mismo nivel de la cabeza con el objetivo de disminuir el recorrido de los efectos de desaceleración o golpe trasero hacia atrás evitando la extensión excesiva del cuello o hiperextensión cervical.

La separación entre la cabeza y el apoyacabezas también es de vital importancia para evitar que el cuello se doble como una S, que el reposacabezas esté lo más cerca posible de la cabeza, sin que interfiera con los movimientos normales del conductor, lo que se consigue dejando unos 4 cm de distancia entre la cabeza y el reposacabezas.

Conclusiones y/o recomendaciones

El conocimiento de las funcionalidades de los elementos incorporados en el vehículo proporciona un estado de seguridad más alto proporcionalmente al uso adecuado de los mismos.

Utiliza adecuadamente los sistemas de seguridad que minimizan las consecuencias de las lesiones, de esta forma verifica su estado y adecua su posición en cualquier vehículo que opere o se movilice.

Fuentes

Ley 769 de 2012 Código Nacional de tránsito terrestre.

www.deautomoviles.com.ar