

VIAJAR EN COCHE, ¿QUÉ PRECAUCIONES HAY QUE TOMAR?

DE TERESA PARREÑO, CARLOS. Médico de Familia. Centro de Salud Cabo Huertas. Alicante.

Viajar con los hijos en coche se ha convertido casi en una rutina. Y si viajar es un placer, lo será mucho más si antes de ponernos en marcha repasamos esos puntos que todos conocemos, y que a veces olvidamos.

El conductor

Los adultos debemos demostrar una conducción responsable y ejemplar para los niños. Para ello, hemos de cumplir y hacer cumplir las normas de la Dirección General de Tráfico, en especial a los niños. Nunca descuide que todos los ocupantes del vehículo utilicen el cinturón de seguridad. Y como conductor recuerde que no debe consumir alcohol, drogas o medicamentos que le puedan producir somnolencia, ni antes ni durante el viaje. No utilice el teléfono móvil mientras conduce. Descanse cada 200 Km. o tras 2 horas de conducción. No se olvide de mantener siempre la “distancia de seguridad” con el vehículo precedente. Si baja del vehículo, pare el motor y quite las llaves del contacto, dejando puesto el freno de mano. Y siempre respete toda la reglamentación: señalización, luces, pasos protegidos, estacionamiento, etc.

Los pasajeros: los niños

Cualquier niño puede tener una reacción imprevisible. Por ello es importante adoptar ciertas medidas de seguridad cuando viaje con ellos:

- Compruebe que están puestos los seguros de las puertas traseras, para que los niños no puedan abrirlas.

- No se olvide de comprobar que estas puertas están bien cerradas antes de arrancar el coche.

- Vigile al cerrar las puertas del coche para no atraparle los dedos.

- No permita de ninguna forma que un niño saque la cabeza u otra parte de su cuerpo por la ventanilla o por el techo del automóvil.

- No lleve objetos sueltos en la bandeja trasera del coche; en caso de choque estos objetos alcanzan gran velocidad y pueden producir lesiones graves en la cabeza de los pasajeros.

- No deje nunca a un niño solo en el coche.

Los asientos traseros son el sitio más seguro para un niño a cualquier edad. Por ello los niños deben viajar siempre en los asientos posteriores, con las medidas de retención adecuadas a su tamaño. Esto disminuye la probabilidad de heridas en caso de accidente.

Hasta los 12 años de edad se deben utilizar sistemas de sujeción especiales para niños: sillas y asientos elevados. A partir de esta edad, si el tamaño del niño lo permite, se pondrá el cinturón de seguridad de la misma forma que un adulto.

Nunca lleve a un niño en brazos en el interior de un vehículo; y mucho menos si viaja en el asiento del copiloto, aunque utilice el cinturón de seguridad y dispongan de airbag.

Si un niño, hasta los 2 años de edad o con menos de 10 Kg. de peso, tiene que viajar en el asiento del copiloto, lo hará en sentido inverso a la conducción (mirando hacia atrás), en

silla homologada sujeta, y habiendo anulado el airbag del mismo lado. Nunca lleve un niño entre el volante y el conductor, aunque sea en un trayecto corto, ni como un juego.

El vehículo

Para su seguridad, es importante llevar el vehículo en las mejores condiciones. No olvide hacerle una revisión unos días antes del inicio del viaje, y comprobar su buen estado (ruedas incluidas) antes de cualquier nuevo trayecto. Compruebe que el equipaje va sujeto correctamente. Y si se lleva animales de compañía, recuerde que deben viajar en compartimentos separados.

El botiquín del coche

Un antiséptico, gasas, vendas, tijeras, esparadrapo, tiritas. No está de más llevar medicación contra la fiebre y el dolor.

No olvidemos que casi todos los accidentes que sufren los niños, no habrían llegado a producirse si se hubieran adoptado las medidas de prevención adecuadas.