Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Porque de espaldas es más seguro

Los accidentes de tráfico son la primera causa de muerte en la población joven de los países desarrollados. Las "sillitas", o mejor llamados sistemas de retención infantil (SRI), reducen un 75% las lesiones producidas en un accidente.

Las estadísticas demuestran que **viajar a contramarcha** (de espaldas al sentido de la marcha) **es cinco veces más seguro** que ir hacia delante.

Pero, ¿por qué en sentido contrario a la marcha? ¿Es una moda?

Los países que llevan utilizando este sistema desde hace años tienen índices de mortalidad infantil en carretera muy bajos, cercanos a 0. No, esto no es una moda. Es física.

Para entender porque son más seguros hay que tener en cuenta tres aspectos:

1. *Tipo de impacto*. Los choques frontales y frontolaterales son los más graves y frecuentes.

2. *La energía que genera el impacto*. 1 kg de peso se convierte en 32 kg a una velocidad de 50 km/h.

3. *Diferencias del niño con respecto al adulto*. La cabeza del niño menor de 2 años representa un 20-25% de su cuerpo (en el adulto es el 6%). Además, tienen el cuello corto y las zonas torácica y abdominal son grandes y, por tanto, más expuestas.

Esto significa que en un choque frontal a 50 km/h, la cabeza de un niño de 6 meses (que pesa aproximadamente 2 kg) se convierte en un peso de aproximadamente 60 kg. Y es lanzada con una fuerza que el cuello del niño no es capaz de soportar, produciendo lesiones graves o la muerte del menor.

Al ir sentado a contramarcha (ACM) esto no sucede. La cabeza, cuello y columna están alineados en el respaldo de la silla. Y es la silla la que absorbe la fuerza del impacto. También se reduce la presión sobre el tórax y abdomen.

Aquí puedes ver un vídeo para entenderlo mejor (aunque sea en inglés): https://youtu.be/sssIsceKd6U

¿Y qué dice la normativa?

Actualmente en España los SRI están regulados bajo la normativa R129 i-Size (en implantación por fases desde 2013), aunque todavía encontramos SRI homologados bajo la normativa ECE R44/04 (más antigua, 1982). La nueva y más actual aumenta la seguridad, simplifica uso y elección del SRI.

Con respecto a los sistemas ACM, la normativa indica su uso hasta los 15 meses de edad. Sin embargo, la *DGT (Dirección General de Tráfico)* estudia obligar por ley a utilizarlos en menores de 2 años. Y recomienda su uso hasta los 4 años.

Entonces, ¿qué silla compro?

A la hora de comprar un SRI debemos plantearnos lo siguiente: *¿queremos una silla para evitar que nos multen o queremos una silla segura de verdad, que proteja la vida de nuestro hijo en caso de accidente?*

Si has elegido la segunda opción, continua leyendo.

1. **El primer SRI.** Elegiremos un sistema con anclaje ISOFIX y a contramarcha. Existen distintos modelos homologados con la nueva normativa R129 i-Size. Algunos son válidos desde recién nacido hasta incluso los 3 años (18 kg aproximados). Llevar al recién nacido tumbado en un capazo es la segunda peor idea después de llevarlo en brazos. Las probabilidades de sufrir lesiones graves son muy elevadas. **“Homologación no es lo mismo que seguridad”.**

1. Si el primer SRI se ha quedado pequeño, podemos comprar un SRI a contramarcha para niños de mayor peso y altura. En el momento actual existen en el mercado SRI homologados a contramarcha que pueden utilizarse hasta los 25 kg (125 cm). La normativa R129 i-Size los contemplará en las siguientes fases de implantación.

1. A partir de los 100 cm y hasta los 150 cm se elegirá un SRI homologado, preferiblemente con anclaje ISOFIX (en su defecto, cinturón de seguridad). La normativa dice de frente a la marcha. Se contemplará el uso ACM hasta los 125cm. Obligatorio el respaldo.

Y como lo que queremos es seguridad y no sólo evitar las multas, debemos dejarnos aconsejar por profesionales expertos en sistemas ACM. Sí, existen. Cada vez más establecimientos en nuestro país cuentan con distintas marcas y modelos de sillas ACM, y vendedores cualificados en asesorar sobre este tema.

Es fundamental que la silla este bien instalada. Sería aconsejable que fuera un experto quien lo hiciera. Lo mejor sería probar distintos modelos hasta encontrar el ideal. No todos los coches son iguales. Ni sus asientos tampoco. Según el coche, algunos SRI pueden tener poco reclinado, lo que provocará que al niño se le caiga la cabeza hacia delante si se duerme. En “Enlaces de interés” puedes ver varios foros interesantes donde pueden asesorarte sobre qué modelos elegir y localizar tu tienda ACM más cercana.

¿Hasta cuándo puede el niño viajar en sentido contrario a la marcha?

Teniendo en cuenta que viajar a contramarcha es la forma más segura de hacerlo, debería de hacerlo el máximo tiempo posible.

La edad de uso dependerá de la altura del niño. Habrá niños con percentiles altos de peso y talla que podrán utilizarlas hasta los 3 años y habrá otros con percentiles más bajos que podrán utilizarlas hasta los 5 o 6 años. Le cambiaremos el sentido a la marcha una vez haya alcanzado los 25 kg o su cabeza sobresalga por encima del asiento.

Cuanto más tiempo se pueda, mejor. **Muy recomendable al menos hasta los 4 años**.

Mitos sobre viajar a contramarcha

1. *El niño va de espaldas y se aburre*. El niño que viaja de espaldas va mirando el asiento trasero. El niño que va en sentido a la marcha, va mirando el asiento delantero. Es lo mismo.
• La mayoría de SRI permite la visión por las ventanillas laterales. Y si va acompañado de un adulto detrás, ambos se pueden mirar de frente, lo que al contrario no ocurriría. También pueden instalarse dispositivos audiovisuales a contramarcha.
2. *No le veo la cara,... ¿y si le pasa algo?* Existen espejos que se colocan frente al niño y nos permiten verlo por nuestro espejo retrovisor interno. Podemos mirarlo en cualquier momento, sin necesidad de girar la cabeza.

3. *El niño se marea en sentido inverso a la marcha*. El niño llevará viajando en sentido inverso a la marcha desde que nació y, por tanto, su cerebro está acostumbrado a ello. Muy distinto sucede con el adulto, cuyo cerebro asume que la única manera de viajar en el vehículo es mirando hacia delante. Si el niño se marea, la causa no es ir a contramarcha.

4. *Si sufrimos un choque trasero, se romperá las piernas*. Los choques traseros suelen producirse cuando el vehículo está parado y son más frecuentes en ciudad, en la que la velocidad es menor. Por tanto, la fuerza del

impacto será menor. De todos modos, las piernas rotas tienen solución. El cuello roto, generalmente NO.

5. Un niño mayor que viaja ACM *llevará las piernas flexionadas*. Las sillas ACM cuentan con distintos reclinados que se ajustarán en función del tamaño del niño. El niño viajará cómodamente con las piernas flexionadas, incluso sentado "a lo indio". En el sentido de la marcha también las tiene flexionadas, la diferencia es que van colgando.

Errores frecuentes (y peligrosos)

- *Cuando el niño cumple 6-9 meses, pensamos que ya no cabe. Cambiamos de SRI a uno más grande y en sentido a la marcha*. Mala idea. Existen SRI a contramarcha que pueden utilizarse desde el nacimiento hasta los 2-3 años (18 kg). Y es el sistema más seguro para el niño hasta entonces.
- Una silla mal instalada es una silla ineficaz. La mejor garantía es que sea instalada en un establecimiento especializado. En su defecto, seguir el manual de instrucciones. Comprobar la firmeza del anclaje de manera frecuente.
- Utilizar un SRI prestado o de segunda mano, que puede estar caducado o haber sufrido un accidente. Los SRI tienen caducidad; más o menos 10 años.
- Defectuosa sujeción del niño a la silla: un error habitual es el arnés poco ajustado. Debe colocarse para que salga justo a la altura del hombro o inmediatamente debajo. Debe estar lo suficientemente tenso como para no poder pellizcarlo.
- Inclinación incorrecta del SRI. Las instrucciones del dispositivo indican el tipo de reclinado según la edad del niño.
- Ropa poco adecuada. Los abrigos muy voluminosos impiden la sujeción correcta del arnés. En caso de colisión, el niño podría deslizarse entre medias del arnés. No debe sentarse con la mochila puesta.
- El niño llora en el coche e inmediatamente pensamos que es porque va a ACM. Busca otras causas. Ofrécele entretenimiento.

Amplía información sobre anclaje, sujeción y caducidad del SRI en el artículo "Sistemas de retención infantil: todo lo que deber saber".

Puntos clave

- Utilizar un SRI adecuado al peso y talla del niño que permita llevarlo a contramarcha al menos hasta los 4 años de edad.
- El SRI debe estar correctamente instalado y los arneses perfectamente ajustados.
- Buscar asesoramiento profesional y especializado en modelos ACM.

Enlaces de interés

- Re-tenSión infantil. Un canal con información rigurosa y precisa sobre seguridad vial infantil.
- Acontramarcha.com En contra de la marcha, simplemente más seguro. Portal especializado en seguridad infantil en el automóvil.
- A contramarcha salva vidas (www.acontramarchasalvavidas.es): ¿Porqué ACM? Porque la seguridad de nuestros hijos es lo más importante. (Descarga pdf con tríptico para difundir)
- Guía. Sistemas de Retención: Imprescindibles para su seguridad. Revista 'Tráfico y Seguridad vial'. *Dirección General de Tráico (DGT)*.

- Sillas de bebé a contramarcha (https://sillasbebeacontramarcha.com/). Diptico informarivo para padres: *Ni un peque más en peligro*. Campaña a contramarcha. (Descarga pdf)
- Videos educativos AESVI

Fecha de publicación: 8-12-2017

Última fecha de actualización: 15-04-2020

Autor/es:

- Mª Socorro Hoyos Vázquez. Pediatra. Centro de Salud "Zona VII - Feria". Albacete

CC BY NC ND