



[www.italy-ontheroad.it](http://www.italy-ontheroad.it)

## HEADREST



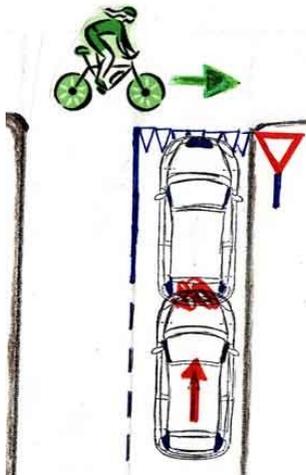
### El apoya - cabeza.

Informaciones generales y consejos.



El accidente de tránsito más difundido es el taponamiento, o sea un golpe en la parte posterior del vehículo, recibido de otro vehículo. Parece ser que la gran mayoría de los

accidentes de tránsito, sean de este tipo en comparación a los choques frontales y los choques laterales.



## CHOQUE-COLISIÓN TAPONAMIENTO



El reposacabeza (AC) sirve para evitar, o disminuir, las **lesiones a la columna cervical** o sea (golpe de látigo), o sea, durante un accidente de tránsito principalmente el taponamiento.

En el mismo existe una velocidad de empuje que se recibe, llamada Delta V.

Si un vehículo está parado (ej. en un semáforo) y recibe el golpe de atrás, de parte de un vehículo que circula a 25 Km/h, el Delta V es de 12 Km/h.

Se deduce que entre 0 a 25 Km/h se verifican el mayor número de lesiones de cuello. En los choques a baja velocidad es posible que los vehículos NO (tengan) daños materiales, en cambio los pasajeros SI reciben el golpe de látigo (trauma al cuello, región cervical).

Se deduce que los daños al cuello constituirían cerca del 70% del pedido de reembolso, cerca el 60% de los pagos de seguros vienen empleados por el reembolso de estos daños.

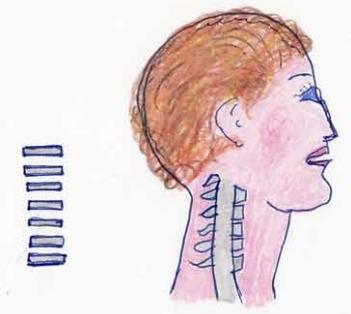
Durante los accidentes de tránsito de taponamiento, sea al chofer del vehículo que los pasajeros, en el cual no existe el reposacabeza o es regulado en forma errada, vienen expuestos a un grave peligro.

En caso de taponamiento la cabeza viene empujada violentamente hacia atrás, y la columna cervical (cuello) sufre una gran tensión.

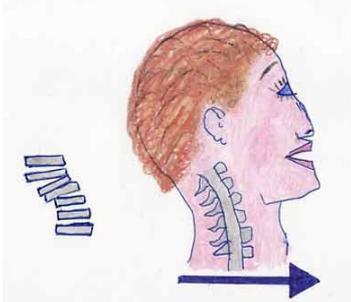
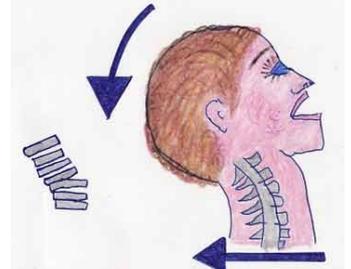
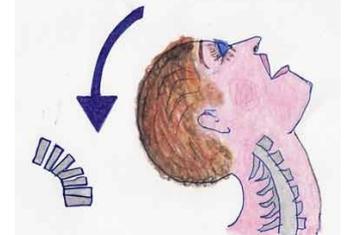
Entonces se tiene una extensión y una flexión de la cabeza.

En consecuencia pueden dañarse las diferentes componentes de la columna cervical: huesos, tendones, músculos, ligamentos, nervios y vasos.

Es muy importante usar el reposacabeza y regularlo en la posición correcta.

	<p>Durante la conducción, la columna cervical, in posición correcta.</p> <p>(antes de un taponamiento).</p>
---	---

COSA SUCEDE DURANTE UN TAPONAMIENTO, en decimas de segundos.

	<p>La cabeza está todavía quieta, mientras el cuerpo, a causa del violento golpe en la parte tra sera, viene empujado hacia adelante.</p>
	<p>La cabeza se flexiona hacia atrás, mientras la parte superior de la columna cervical no está todavía tensa.</p>
	<p>Le viene una ultima extension del cuello que disminuye el movimiento de rotación de la testa.</p>

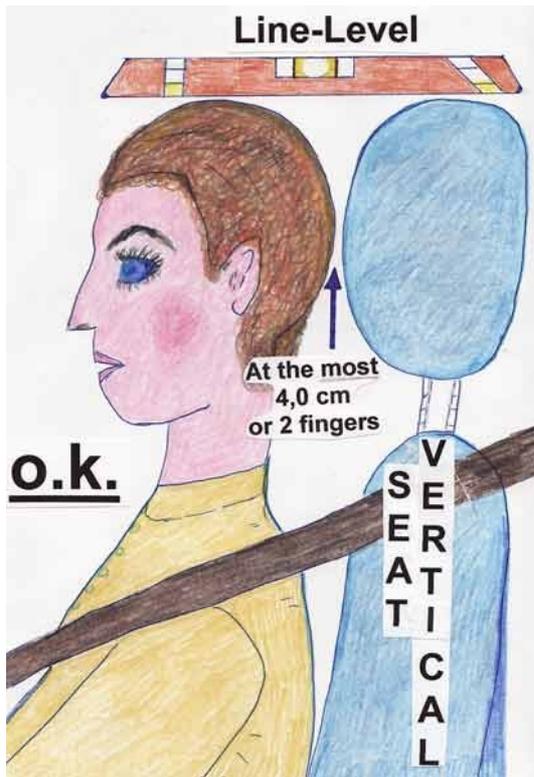
El apoya-cabeza impide la flexión hacia atrás de la cabeza. El apoya-cabeza es también útil en las choques frontales porque bloquea a la cabeza en el movimiento de rebote hacia atrás que, junto a todo el cuerpo, lo cumple des pués de haber terminado el impacto contra el cinturon de seguridad.

### **SINTOMAS del GOLPE DE LATIGO.**

Los sintomas más difundidas del golpe de látigo son: dolor de cabeza (cefalea), debilidad de la concentración mareos, malestar y disturbios de la visión.

### **Como se regula el apoya-cabeza.**

Parece que al menos el 60% de las automobilistas no regulan en modo correcto el apoya-cabeza. Si el apoya-cabeza es bien regulado, en caso de taponamiento, reduce la gravedad de la lesión física. Parece que el 28% de los daños al cuello se podrían evitar con una correcta regularización de apoya-cabeza.



- 1) El RESPALDERO: debe estar posicionado lo más vertical posible.
- 2) La ALTURA del apoya-cabeza: debe estar anivel de una línea imaginaria horizontal entre el borde superior del apoya-cabeza y el ángulo superior de la cabeza. Recuerda que la regularización debe ser bien RESISTENTE no debe bajarse con una energía empujón de la parte de arriba (no es de buena calidad y sirve a poco en caso de accidentes).
- 3) Regularización de la DISTANCIA. Aconsejo de tener la MENOR DISTANCIA posible entre la cabeza y el apoya-cabeza: al máximo 4 cm, o 2 dedos.

Si utilizas un vehiculo en el cual el apoya-cabeza **NO** puede ser regulado, busca la mejor posición.

### Apoya-cabeza no correcto.



Consejo, antes de salir, controlar si el Apoya-cabeza esta regulado en modo correcto. Es importante regular **TODOS** los apoya-cabeza, también de los compañeros de atrás y el de adelante también ellas, en caso de taponamiento, sufren daños a la columna cervical.



**Cinturas abraciadas y apoya-cabeza bien reguladas para todos, niños en sus respectivas asientos.** Recuerda que el Airbag es eficaz solo con el cinturón de seguridad conectado.

Consejo, antes de frenar, de mirar por el espejo retrovisor.

Cualquier vehículo que viene atrás, si se presume que no puede frenar a tiempo, aconsejo de apretar a fondo el pedal del freno, avisar a los acompañantes, mirar hacia adelante y acercar la espalda y cabeza la más posible al respaldero y apoya-cabeza.

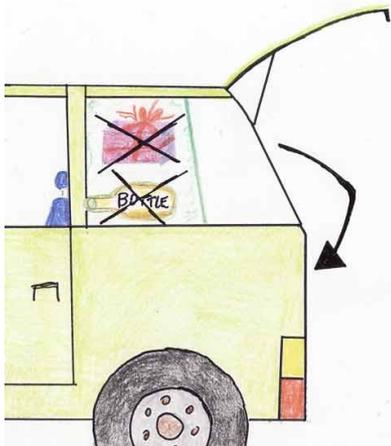
Mantener siempre la distancia de seguridad.

Con una buena distancia de seguridad se pueden evitar frenadas bruscas, entonces disminuye el peligro de las taponamientos.

Inútil recordar el costo social muy elevado de las traumas (lesiones): mejor prevenir que curar.

Un apoya-cabeza bien regulado reduce la incidencia en las traumas también del 20%; y también cuando suceden (ocurren), son de menor gravedad.

Cuando compras un vehículo, aconsejo de controlar que el apoya-cabeza q' pueda ser regulado en manera optima; puede evitar en caso de taponamiento, lesiones a la columna cervical (golpe de látigo). Algunos vehículos más modernos presentan el apoya-cabeza ACTIVO, más cómodo y eficaz; es una ampliación del concepto de las (asientos) asientos WIL, el respaldero y el apoya-cabeza, simultáneamente, protegen la cabeza y parte del cuerpo. Durante el taponamiento a causa del golpe, el cuerpo empuja contra el respaldero: se acciona una palanca (que está dentro del respaldero) la cual hace que se alce y avance el apoya-cabeza de algunos centímetros, a si vienen reducidos los riesgos de lesiones a la columna cervical.



Aconsejo, al final, de NO dejar objetos (botellas, paquetes) sobre la cubierta del baúl. Es preferible ordenar las cosas en el porta equipaje y fijarlas de manera que no se muevan (distrayen la atención del chofer). En caso de un accidente un objeto sobre la cubierta del baúl, viene proyectado hacia adelante arriesgando de salir afuera por el vidrio delantero, puede golpear a los acompañantes.

También un objeto grande (valija, caja) puesta detrás del chofer puede causar problemas e impedir plenamente los movimientos en caso de frenadas bruscas.

*Te recomiendo*, recuerda siempre: cinturón bien, apoya-cabeza bien regulada, prudencia, calma, mirar a los lados, velocidad moderada y distancia de seguridad.



**Buen Viaje** 😊

*Up dated:*

*21 September 2007*

*Reproduction accepted with indication of source.*