



04 la pasión que nos une

SEGURIDAD EN PISTAS EL CASCO

En la gran mayoría de deportes en los que están presentes la velocidad y el riesgo, contemplamos el uso del casco como algo obligatorio, sin duda el esquí incluye y en grado muy superior a otras actividades, estos dos ingredientes; a pesar de lo cual el casco no se considera como algo obligatorio. Llevar casco mientras se esquía o se surfea puede reducir entre un 29% y un 56% el riesgo de sufrir una lesión en la cabeza.

EL CASCO COMO MEDIDA DE PROTECCIÓN

El esquí es un deporte muy antiguo que practicaban hace mil años los cazadores y pastores de los países nórdicos para trasladarse de un lugar a otro y que se incluyó en los Juegos Olímpicos de París de 1924. Durante todo este tiempo, se han perfeccionado los materiales con que se fabrican tanto los esquís como la ropa, se han creado normas para evitar comportamientos arriesgados entre los esquiadores y existen más medidas de seguridad en las pistas.

En este contexto, un nuevo estudio insiste en la importancia del casco para prevenir lesiones cerebrales. Según este trabajo, la utilización de un casco reglamentario puede disminuir entre un 29% y un 56% el riesgo de sufrir lesiones en la cabeza. La seguridad de los esquiadores y de los snowboarders cada vez preocupa más a las federaciones de esquí, a los encargados y trabajadores de las estaciones y a los propios esquiadores. En esta línea, la obli-

gatoriedad o no del casco para la práctica de estas actividades de nieve es una cuestión que lleva años debatiéndose pero, por el momento, su utilización sólo es recomendable.

Según los autores de este estudio, publicado en "British Medical Journal", "los cascos, todavía no son obligatorios porque existe muy poca información que demuestre su efectividad". Pero la conclusión: más importante de su análisis es que "llevar casco mientras se esquía o se surfea puede reducir entre un 29% y un 56% el riesgo de sufrir una lesión en la cabeza, es decir, que por cada 10 personas que lleven casco, entre tres y seis podrán evitar este tipo de problemas".

¿Por qué recomendamos utilizarlo?

Con el paso del tiempo los deportes de invierno evolucionan de acuerdo con la demanda social. La práctica del esquí, que inicialmente era una necesidad para poder desplazarse, se ha convertido en un deporte y más recientemente en una diver-

sión. De mano de esta evolución, han ido apareciendo diferentes especialidades deportivas sobre la nieve, todas ellas con denominador común: mayor facilidad para deslizarse.

Inevitablemente la mejora de las superficies de deslizamiento ha comportado un aumento en la velocidad y consecuentemente un cambio en el tipo de lesiones por accidentes en las pistas de esquí. El ejemplo más representativo lo tenemos con la bien conocida "fractura de tibia" la cual ha ido perdiendo protagonismo en los centros médicos de las estaciones de esquí para dejar paso a "lesiones de ligamentos en la rodilla" y los "traumatismos en el hombro". En realidad esta transformación obedece al cambio en las fuerzas que producen las lesiones. Los mecanismos "por rotación" (las fracturas de tibia) se van transformando en mecanismos "por contusión directa".

Aparte del factor biomecánico, existe un segundo factor relacionado con los mecanismos de producción de una lesión. Nos referimos al factor cronológico (o sea la

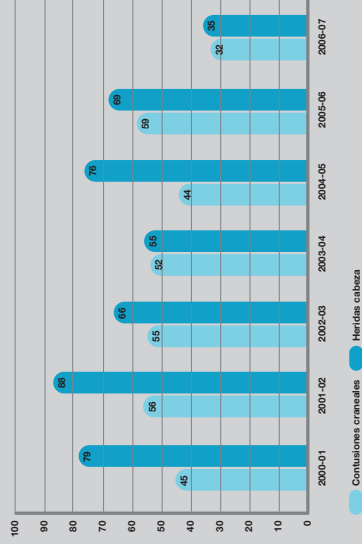
"llevar casco mientras se esquía o se surfea puede reducir entre un 29% y un 56% el riesgo de sufrir una lesión en la cabeza, es decir, que por cada 10 personas que lleven casco, entre tres y seis podrán evitar este tipo de problemas".

edad del accidentado); las lesiones en los niños —menores de 16 años— son distintas de las lesiones en los adultos. Desde el año 1992, en la estación de esquí de Baqueira-Beret, venimos observando una probabilidad de accidente bastante uniforme comparando temporada tras temporada. Por cada 1.000 esquiadores observamos una probabilidad de lesión (no probabilidad de accidente) de 3 lesionados. La probabilidad de sufrir una lesión se mantiene en proporción similar cuando comparamos dos grupos edad: menores de 16 años y adultos. Al contrario, en función de la edad, si observamos una variación en el tipo de lesión en función de la edad.

En líneas generales, hoy día, las contusiones (los golpes) son diagnósticos más frecuentes independientemente de la edad del lesionado. Le siguen en frecuencia los esguinces de rodilla y después las fracturas. Si analizamos los grupos de accidentados en función de la edad, observamos que los jóvenes menores de 16 años suelen lesionarse en la cabeza y en la cara mientras que los adultos se lesionan preferentemente en la rodilla y en el hombro.

Los traumatismos en la cabeza y en la cara, han pasado de ser una lesión poco común a una lesión relativamente común (han pasado del 4% al 7% del total de asistencias en nuestro centro). Si bien es cierto que los accidentes que afectan a la cabeza suelen crear más alarma entre los lesionados, el diagnóstico más común en la cabeza y cara son "las heridas". Las contusiones son frecuentes, aunque abor-

CONTUSIONES CRANEALES Y HERIDAS EN CABEZA/CARA VISITADAS EN EL CENTRO MEDICO BAQUEIRA 1500



tunadamente en la mayoría de los casos se trata de "golpes" sin consecuencias para el accidentado. En el gráfico observamos como alrededor de 100 a 140 esquiadores vienen a consultarnos cada temporada por algún tipo de percance en la cabeza o en la cara. Afortunadamente la cifra es poco importante si consideramos el número total de accidentados y mucho menos si consideramos el número de esquiadores.

Dando por sentado que en el grupo de pacientes jóvenes la posibilidad de sufrir un traumatismo en la cabeza o en la cara es mucho más frecuente comparado con los adultos, tenemos ya una justificación para recomendarles la utilización de un casco. El casco no protege ante la eventualidad de una posible fractura de cráneo pero sí evitará lesiones menores, aunque no por ello poco importantes, como son las heridas en la cabeza y en la cara.

El efecto beneficioso del casco no depende solamente de la rigidez sino del espesor del mismo, que mantiene la cara alejada de la nieve en caso de una caída. Con el casco, las pérdidas de conocimiento son menos frecuentes y sobre todo, si ocurrieran, menos graves.

Para concluir, les invito a una reflexión: si protegemos los tobillos y las tibias con unas llamantes botas de esquí y sofisticadas fijaciones de seguridad, busquen algún argumento que justifique la no utilización del casco para proteger la cabeza.

DR. ALEX VIDAL

Centro Médico de Baqueira Beret



TIPOS DE CASCOS

Casco de Calota Dura

Gracias a su núcleo interior más blando de polystireno expandido (EPS), es bueno en la resistencia a la penetración desde el exterior y distribuye la energía de un impacto. Sin embargo, la calota dura es bastante pesada y puede causar que el casco rebote como una pelota de ping-pong durante la caída. Esto puede causar daños cerebrales y lesiones de cuello.

'In-mold'

Tiene su origen en el mundo del ciclismo. Estos cascos moldeados tienen una calota más fina de plástico con EPS en el interior. Las ventajas son que reducen la deceleración del cerebro tras el impacto y que, siendo deformables por rotura, rebotan menos en una caída. Las desventajas son que se rompen fácilmente y tienen menos resistencia a la penetración. Con esta técnica no es posible fabricar un casco entero que cubra las orejas y la parte trasera del cuello.

'Semi-hard shell'

La nueva generación de cascos. Proporcionan las ventajas de los cascos de calota dura y los cascos in-mold en un único casco.

Parte exterior: calota super fina y extremadamente ligera. Interior: una membrana de espuma resistente a la penetración, seguida de la construcción en sandwich de EPS y polietileno Supracor en nido de abaja que absorbe y distribuye la energía progresivamente y ya en contacto con la cabeza, existe un sistema de pads de Memory Foam viscoelástica que proporciona un ajuste individual. El casco da la sensación de estar hecho a medida. La marca Poc tiene la exclusiva patentada de este tipo de cascos.

ESTRUCTURA DEL CASCO

En su estructura se definen tres partes principales: carcasa exterior, capa intermedia y forro interior.

Carcasa exterior

está fabricada material plástico, como el ABS, PVC o el policarbonato, carbono (el material más ligero y con una increíble fortaleza)

Estructura interna

Su función es la de absorción de impactos. Para ello se utilizan materiales como el EPS, el poliestireno y la poliámid, los cuales son de gran ligereza al tiempo que cuentan con la densidad adecuada para la absorción de golpes.

Forro interior

Necesario para dar calor al tiempo que deberá cumplir la función de absorción del sudor, para lo cual suelen utilizarse materiales como el Coolmax o el Thermostat.

Cierres

La correa debe quedar totalmente sujeta a la barbilla y al cuello. Certificación: deben de ser homologados por la UE o alguna agencia internacional que garantice calidad y efectividad

Transpiración-Ventilación

el casco debe tener el suficiente espacio para la ventilación, de manera que deje transpirar la cabeza, puesto que de otra forma puede resultar realmente incómodo.

¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA CUANDO COMPRO UN CASCO?

Encaje en nuestra cabeza

Para comprobar la adaptación del casco a la cabeza, es aconsejable hacerlo con las gafas de niebla colocadas, para asegurarnos de que ambos complementos se ajustan correctamente y uno no empujase sobre el otro (ambos son igualmente importantes y deben resultarnos cómodos).

¿Puedo utilizar gafas de sol con el casco?

No es lo más aconsejable porque conlleva riesgos de rotura, así como un peor ajuste y más posibilidades que entre aire en los ojos perjudicando la visión y por tanto la seguridad. Igualmente, al no tener banda de sujeción se corre el riesgo de caída de las gafas. En resumen, en la gran mayoría de deportes en los que están presentes la velocidad y el riesgo, contemplan el uso del casco como algo obligatorio. Sin duda el esquí incluye (y en grado muy superior a otras actividades), estos dos ingredientes: a pesar de lo cual el casco no se considera como algo obligatorio y, lo que es aún peor, ni siquiera es considerado como algo necesario por la gran mayoría de los esquiadores. Todavía no existe una normativa que regule la necesidad de usar el casco en las pistas de esquí (excepto en las pruebas del Campeonato del Mundo de Esquí Alpino y las carreras FIS). Las estaciones se esfuerzan cada año por intentar concienciar a sus visitantes sobre esta idea, publicando folletos informativos, intentando informar al respecto en sus cursos o incluso con descuentos y promociones especiales. Pero, en cualquier caso, la decisión última depende de cada uno... nosotros hemos querido dar una explicación... animada, es por tu seguridad.

BRIKO STRATOS

Stratos, casco de carbono de competición. Diseñado para máxima protección, confort, prestaciones técnicas y seguridad. Ligereza extrema, carcasa de fibra de carbono, equipada con una resistencia excepcional a los impactos. Cómodo, mantiene la cabeza alejada del interior del casco gracias al sistema exclusivo Air Thin Technology, que evita la acumulación de la cabeza fuera a medida que se usa el casco. Interior forrado, transpirable, antibacterias ha sido diseñado con zonas más blandas para incrementar el confort.



BOERI TACTIC

Boeri es símbolo de prestigio y seguridad. El casco Tactic tiene un diseño único e innovador. Gracias a su sistema Heald-loc, obtenemos una regulación exacta de nuestra medida. Para evitar el efecto de "soplo" pueden desmontar los para-orejas y abrir los sistemas de ventilación. El casco Tactic también cuenta con un sistema de ajuste thermostat, si a medida que el esquiador respira el casco se adapta como para el esquiador más pura.



GIRO OMER

Giro Omer es el más innovador modelo del mercado por su diseño, tecnología y prestaciones. Casco diseñado para cualquier situación en cualquier ambiente. Ligero, gran ventilación y gran resistencia. Durabilidad y fiabilidad por su construcción ABS y una Evrema exterior. Giro proporciona sus canales internos y su sistema de ajuste thermostat, si a medida que el esquiador respira el casco se adapta como para el esquiador más pura. El casco Omer permite escuchar música y usar el teléfono sin cables, con la última tecnología para comunicación y sonido.



DANIESE R3 HELMET

Casco aerodinámico y ligero. El casco Daniese R3 combina tecnología protectora con ventilación y absorción de impactos. El sistema de ventilación mejora la eliminación del calor y de la humedad. El casco Daniese R3 es un casco externo es Inmold en policarbonato y la carcasa de doble densidad de EPS. El casco Daniese R3 interior ultra absorbente alérgico. Orejas flexibles con protección. Bloqueo de la correa para evitar la máscara y yugular con cierre de desenganche rápido. Homologación EN1077.



CARRERA FREIBALL

Modelo replica del que lleva Anna Parenzon en 07-08. Carcasa en policarbonato huecado y como resultado es ligero, resistente y absorbente con las vibraciones, con gran ajuste y del balanceo. El casco Carrera Freiball es un casco externo por su ligereza y ajuste, ya que le mejora el equilibrio debido a su proporción. El casco Carrera Freiball interior ultra absorbente humedad y transpirante. Permite una gran capatación de calor. El casco Carrera Freiball interior con un granido, protegido en blanco con corta viento no silva. Mejora el equilibrio perceptive. Cumple con la homologación EN1077 y CSI racing de la FIS.



SCOTT BOMEX

Bomex es el resultado de la combinación de la forma de cabeza conjuntamente con el estado de las zonas más sensibles. El casco Scott Inmold. Ligero, de gran confort y reducción del rebote en caso de impacto. El casco Bomex es un casco externo en aluminio porado. Orejas removibles. Homologación EN 1077.





E/RACE THE COMPETITION _



www.gregal-sport.com Atención al cliente: 93 872 62 11