

Viajar en moto de forma segura

La precaución es fundamental cuando se conduce una motocicleta, pues en caso de accidente el piloto no tiene más protección que los accesorios del vehículo y su cuerpo

JAVIER LAVILLA BILBAO

La conducción de una motocicleta requiere un periodo de adiestramiento que debe realizarse con un vehículo fácilmente controlable. La potencia y maniobrabilidad deben adecuarse siempre a la experiencia del motorista. Al igual que otros vehículos, las motocicletas deben ser revisadas con periodicidad, prestando especial atención al estado de los neumáticos, luces, frenos, amortiguadores y manillar.

La seguridad del piloto depende en gran parte del casco. La obligatoriedad de su uso tanto en el conductor como en el pasajero ha salvado más de una vida. De hecho, la mortalidad por traumatismos craneoencefálicos secundarios a accidentes de motocicletas ha descendido desde su imposición. El ajuste del casco debe evitar que se mueva fácilmente o que pueda saltar incluso con las sujeciones colocadas. Se recomienda no pegar calcomanías ni aplicar pinturas o sustancias que puedan dañar su estructura. Además, es preciso reemplazar el casco si ha sufrido un golpe fuerte, ya que su estructura puede resultar afectada. Por otro lado, conviene estar informados sobre la necesidad de sustituirlo al cabo de unos años. La conducción de este tipo de vehículos exige una indumentaria cómoda e impermeable contra la lluvia y el frío. Los colores llamativos o reflectantes facilitan su visualización al resto de los conductores. Si el viaje se realiza por carretera, son útiles las prendas que llevan protecciones para rodillas, codos, caderas y muslos, que evitan lesiones por rozamiento en el caso de sufrir una caída. El equipo se completa con unos guantes que ofrezcan protección y aislamiento en condiciones meteorológicas adversas o tras una caída.

Cuando se viaja en motocicleta hay que seguir las normas de circulación, prestando especial atención a la presencia de otros vehículos, al estado de la carretera y a las condiciones meteorológicas. En ciudad, hay que evitar zigzaguar entre los coches, sobre todo cuando están parados o estacionados. En carretera es conveniente extremar la precaución cuando el firme está en mal estado o es irregular. Existen algunas técnicas que permiten conducir con seguridad en condiciones extremas, como son frenar de forma progresiva en firme deslizante, mantener una inclinación adecuada en las curvas, saber manejar el cambio y los frenos en los virajes, etcétera. Además conviene llevar protección ocular (visor del casco o gafas) para evitar que penetren partículas en los ojos. Debido al riesgo de que el casco sea arrastrado por el viento, el visor nunca debe llevarse levantado.

Las lesiones producidas por accidentes de moto son consecuencia de caídas o golpes. En caso de accidente, nunca debe extraerse el casco hasta que se realice el traslado a un centro sani-

EL EXPERTO

Javier Lavilla

Especialista de la Clínica Universitaria de Navarra



«En caso de accidente, nunca debe extraerse el casco»

«Si se sospecha lesión medular, es mejor no mover en absoluto al herido»

«Es conveniente sujetar bien cualquier fractura»

«Los equipos de protección deben revisarse periódicamente»

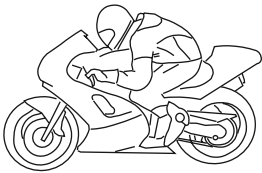
tario, ya que puede agravar las lesiones. Un accidentado que haya sufrido una lesión craneal puede presentar cortes, heridas o bultomas en la cabeza, así como un estado de somnolencia y confusión, con ataques de náuseas y vómitos. Además, hay que prestar especial atención a la pérdida de sangre o de líquido transparente por oídos, nariz y sobre todo boca. La presencia de dolor de cabeza intenso, cara de mal aspecto pálida o enrojecida, la existencia de un pulso irregular o lento y un cambio en el tamaño de las pupilas alertan sobre la posibilidad de que se haya producido una lesión cerebral. En estos casos, el traslado debe ser inmediato y realizarse con los medios adecuados. Si la llegada de los servicios de emergencia es inminente, no debemos mover a la víctima ni manipular el casco, sino cubrir únicamente las heridas con vendas o paños limpios. En todo momento hay que comprobar el pulso y la respiración.

Transportar al herido

Las lesiones de columna revisten gravedad pues las vértebras pueden desplazarse y comprometer el espacio ocupado por la médula espinal. Una lesión en la columna cervical se manifiesta por la presencia de dolor y rigidez en el cuello. También puede afectar al movimiento de alguna extremidad o causar hormigueos o pérdida de la sensibilidad en otras zonas del cuerpo. En este caso, la víctima no debe ser movilizada salvo por personal especializado, pues una manipulación inadecuada puede empeorar las lesiones de la columna e incluso producir parálisis. Si la víctima se encuentra en peligro y la llegada de la atención sanitaria no es inminente, hay que indicar su evaluación utilizando una tabla rígida.

SEGURIDAD A DOS RUEDAS

Las consecuencias de un accidente de moto se pueden minimizar tomando ciertas precauciones



EL VEHÍCULO

- Adquirir una moto acorde con nuestra experiencia como pilotos
- Revisar periódicamente la mecánica.
- Especialmente los frenos y estado de los neumáticos



EL CASCO

- Llevarlo siempre bien ajustado y con el visor bajado
- No extraerlo nunca en caso de accidente
- Revisarlo tras un golpe por la posible aparición de grietas y renovarlo periódicamente.



LA INDUMENTARIA

- Llevar prendas especiales que protejan de los golpes y las rozaduras
- Portar colores vivos o dispositivos reflectantes para ser vistos
- Emplear guantes, rodilleras, coderas y protecciones para las piernas en los viajes por carretera
- La ropa debe ser cómoda y proteger de la lluvia y el frío



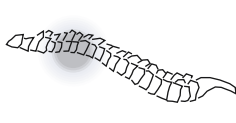
CÓMO ACTUAR EN CASO DE ACCIDENTE

Posible lesión craneal



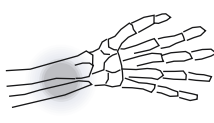
No mover al herido
Cubrir con paños las heridas
Procurar su traslado inmediato

Posible lesión espinal



Inmovilizar cuello y espalda con toallas y algo rígido, como una tabla.

Extremidades



En caso de brazo o pierna rotos, inmovilizar la extremidad con tablillas acolchadas

Posible lesión interna



Tumbar al herido boca arriba y con las piernas levantadas, controlando pulso y respiración

CARLOS ZAHUMENSKY

DAÑOS ABDOMINALES

En el caso de que se haya producido un golpe a nivel abdominal, existe el riesgo de lesión en órganos internos (bazo, hígado, riñón). Ante esta situación hay que recordar que: ► **El accidentado debe colocarse tumbado en el suelo** y con las piernas levantadas o apoyadas en una prenda. De esta forma, se puede relajar la musculatura abdominal y disminuir el dolor.

► Si existe sospecha de hemorragia interna, **podemos hacer compresión** con el fin de reducirla o intentar frenarla hasta que llegue la asistencia médica.
► **El pulso y la respiración:** tienen que ser controlados de forma periódica.
► En ningún caso debemos administrar líquidos o sólidos al accidentado.

da. Antes de mover al accidentado se debe inmovilizar el cuello empleando una toalla doblada sin obstruir la respiración. Después de inmovilizar el cuello, se debe ladear a la víctima entre varias personas y al unísono y deslizar por debajo la tabla. Una vez situada la víctima sobre la tabla, hay que rodear la cabeza con otra toalla y sujetarla a la tabla mediante

vendas o cintas. Si disponemos de más toallas o prendas, podemos colocarlas entre los miembros o alrededor de los costados de modo que forme un entablillado de todo el cuerpo que asegure la inmovilización durante el traslado.

Cuando la fractura afecta a una extremidad, es preciso inmovilizarla para facilitar el traslado del accidentado e incluso disminuir

el dolor causado por la movilización involuntaria. Una fractura en la extremidad inferior se debe sujetar por encima y por debajo de la fractura. Una vez enderezada, se pueden colocar prendas entre las piernas y sujetar los tobillos y los pies de la víctima con un vendaje en forma de ocho. Los vendajes deben continuar a lo largo de las piernas, por encima y por debajo de la rodilla, y atarse por la parte externa de la extremidad sana. Las lesiones en la muñeca y en la extremidad superior se pueden manejar doblando el brazo lesionado en ángulo recto por delante del cuerpo. A continuación hay que colocar unas tablillas acolchadas (o periódicos enrollados) a cada lado del brazo y sujetarlas con vendas por encima y por debajo de la fractura. El brazo dañado debe tener elevados los dedos unos siete o diez centímetros por encima del codo.