

❶ Actividad	❷ Tipo de casco para	❸ Estándar(es) aplicable(s)
<b>Actividades individuales – con ruedas</b>		
Montar bicicleta Andar en monopatín	Bicicleta	ASTM F1447, F1898 <sup>1</sup> ; Snell B-90, B-95, N-94 <sup>2</sup> y CPSC 16 CFR 1203
Ciclismo (BMX)	BMX	ASTM F2032
Ciclismo de montaña	Ciclismo de montaña ( <i>downhill</i> )	ASTM F1952
Montar tabla larga ( <i>longboarding</i> ) Patinar en ruedas o en línea (haciendo trucos/piruetas) Patineta ( <i>skateboarding</i> )	Patineta ( <i>skateboard</i> )	ASTM F1492 <sup>2</sup> y Snell N-94 <sup>2</sup>
<b>Actividades individuales – con ruedas y motor</b>		
Montar cuatrimoto (ATV) Dirtbike o mini bici Motocross	Para motocross o motocicleta	Snell M2020, CM2016 <sup>3</sup> ; y DOT FMVSS 218
Montar Go-Kart	Go-Kart o motocicleta	Snell K2020, SA2020, M2020, CM2016 <sup>3</sup> y DOT FMVSS 218
Montar motoneta Bicicleta motorizada <sup>4</sup> Escúter motorizado <sup>4</sup>	Motoneta o motocicleta	Snell L-98, K2020; SA2020, M2020, CM2016 <sup>3</sup> ; NTA 8776 <sup>7</sup> , and DOT FMVSS 218
Motociclismo	Motocicleta	Snell SA2020, EA2016, M2020 y DOT FMVSS 218
<b>Actividades individuales – sin ruedas</b>		
Montar toros	Montar toros	ASTM 2530
Montar a caballo	Actividad ecuestre	ASTM F1163; y Snell E2021
Salto de altura	Salto de altura	ASTM F2400
Escalada en rocas y de paredes	Alpinismo ( <i>mountaineering</i> )	EN 12492 <sup>2</sup> y Snell N-94 <sup>2</sup>
<b>Actividades deportivas en equipo <sup>5</sup></b>		
Béisbol, softbol y 'T-Ball'	Béisbol: bateador, receptor y jugador de campo	NOCSAE ND022, ND024, ND029 <sup>6</sup>
Fútbol americano	Fútbol americano	NOCSAE ND002
Hockey sobre hielo	Hockey	NOCSAE ND030 y ASTM F1045
Lacrosse	Lacrosse	NOCSAE ND041 y ASTM F3137
Polo	Polo	NOCSAE ND050
Hockey de campo	Hockey de campo	NOCSAE ND061
<b>Actividades acuáticas</b>		
Piragüismo/Canotaje (kayaking)	Remo en canoa/Canotaje en rápidos	EN 1385
Motonáutica (powerboating)	Motocicleta	Snell SA2020, EA2016, M2020 y DOT FMVSS 218
<b>Actividades invernales</b>		
Esquiar, snowboarding y snow tubing	Deportes invernales	ASTM F2040 y Snell S-98, RS-98
Montar motonieve (snowmobiling)	Motocicleta	Snell SA2020, EA2016, M2020 y DOT FMVSS 218
<b>Aunque actualmente no existen normas para cada una de las siguientes actividades, puede ser preferible usar uno de los tipos de casco mencionados a no usar ninguno, hasta que se desarrollen tales estándares.</b>		
Patinaje sobre hielo/Andar en trineo	Patinaje en hielo, bicicleta, patineta (skateboard) o deportes invernales	ASTM F1849, F1447, F1492, F2040; CPSC 16 CFR 1203 y Snell B-90, B-95, N-94 <sup>2</sup> , S-98, RS-98
Espeleología (cuevismo)	Alpinismo (mountaineering)	EN 12492 <sup>2</sup> y Snell N-94 <sup>2</sup>

1 Un casco que cumple con esta norma está diseñado para ser usado por bebés y niños pequeños en actividades con vehículos de rueda no-motorizados.

2 Un casco que cumple con esta norma está diseñado para resistir más de un impacto moderado, pero ofrece protección para solo un número de impactos limitado. Reemplácelo si está visiblemente dañado (p.ej., una rajadura en el casco o un forro interior aplastado) y/o como el fabricante lo indique.

3 Un casco que cumple con esta norma fue diseñado específicamente para uso de niños en deportes motorizados.

4 Capaz de soportar velocidades sostenidas de al menos 20 mph y probablemente tener más interacción con vehículos de motor que con actividades no motorizadas. Si se usa para velocidades inferiores a 20 mph y en la misma forma que con una bicicleta o patineta un casco para bicicleta puede ser apropiado.

5 Los cascos para deportes en equipo están diseñados para proteger contra múltiples impactos en la cabeza que ocurren típicamente en el deporte (p.ej., impacto de pelota, disco o palo; contacto con un jugador), y, por lo general, puede continuar siendo usado después de estos impactos. Siga las recomendaciones del fabricante para reemplazar o reacondicionar.

6 Para casscos para jugador de campo (*fielder*).

7 Un casco que cumple con esta norma está diseñado para ser utilizado por ciclistas que circulan en bicicletas eléctricas de alta velocidad.

**Definiciones:** ASTM – ASTM International; CSA – Canadian Standards Association (Asociación Canadiense de Normas); DOT – Department of Transportation (Departamento de Transporte); EN – Euro-norm or European Standard from the European Committee for Standardization (Euronorma o Norma Europea del Comité Europeo de Normalización); NOCSAE – National Operating Committee on Standards in Athletic Equipment (Comité Operativo Nacional para Normas de Equipos Deportivos); Snell – Snell Memorial Foundation (Fundación Conmemorativa Snell).

## ¿Dónde puedo encontrar información específica sobre qué casco usar?

Mire la información en las columnas ❶–❸ de la tabla a la izquierda y siga estos pasos:

Localice la actividad en la primera columna (❶).

Encuentre en la fila el tipo apropiado de casco para esa actividad listada en la segunda columna (❷).

Una vez que haya encontrado el casco correcto, busque la etiqueta o marca que señale que el casco cumple la norma correspondiente que aparece en la tercera columna (❸).

atención +  
casco puesto =  
juego más seguro

Para más información, por favor  
contacte a la



Comisión de Seguridad de  
Productos del Consumidor de  
EE.UU. (CPSC) en  
[www.SeguridadConsumidor.gov](http://www.SeguridadConsumidor.gov)

O  
llamando al  
(800) 638-2772  
(hablamos español)

Use su cerebro para estar  
seguro— ¡Actúe con inteligencia  
y póngase el casco!



# ¿Cuál casco para cuál actividad?

La siguiente información  
responde esta y otras  
preguntas.



## ¿Por qué son tan importantes los cascos?

En muchas actividades recreacionales, el uso de un casco puede reducir el riesgo de lesiones graves en la cabeza e incluso salvar su vida.

## ¿Cómo puede un casco proteger mi cabeza?

Durante una caída o colisión típica, gran parte de la fuerza del golpe es absorbida por el casco, en lugar de la cabeza y cerebro.

## ¿Significa esto que el casco previene conmociones cerebrales?

No. Ningún diseño de casco ha demostrado prevenir conmociones cerebrales. Los materiales que se usan en la mayoría de cascos están diseñados para absorber las energías de gran impacto que pueden provocar fracturas de cráneo y lesiones graves en el cerebro. Sin embargo, estos materiales no han demostrado contrarrestar fuerzas o energías que se cree provocan conmociones. Tenga cuidado con alegaciones que ciertos cascos pueden reducir o prevenir conmociones.

Para protegerse de una conmoción, actúe

con inteligencia. Aprenda las señales y síntomas de las conmociones, de modo que después de un choque o caída pueda reconocer los síntomas, buscar tratamiento adecuado y prevenir lesiones adicionales. Visite [cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html](https://www.cdc.gov/headsup/youthsports/index-esp.html) para más información.

## ¿Son iguales todos los cascos?

No. Hay diferentes tipos de cascos para diferentes tipos de actividades. Cada tipo de casco está hecho para proteger su cabeza de impactos que generalmente están asociados con una actividad o deporte en particular. Asegúrese de usar un casco que sea adecuado para la actividad específica que usted realiza. (Vea la tabla que aparece en este documento). Puede que los cascos diseñados para otras actividades no protejan su cabeza con la misma efectividad.



## ¿Cómo puedo saber cuál casco es el que debo usar?

Existen normas de seguridad para la mayoría de los tipos de cascos. Los cascos para bicicletas y motocicletas tienen que cumplir normas federales de seguridad obligatorias. Cascos para muchas otras actividades recreativas están sujetos a estándares de seguridad voluntarios. Las normas para cada tipo de casco se muestran en la tabla que aparece en este documento.

Los cascos que cumplen los requerimientos de un estándar de seguridad obligatorio o voluntario están diseñados y han sido probados para proteger al usuario de fracturas de cráneo o graves lesiones cerebrales cuando usan el casco. Por ejemplo, todos los cascos para bicicleta fabricados después de 1999 tienen que cumplir la norma de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (CPSC, por sus siglas en inglés) para cascos de bicicleta (16 C.F.R. parte 1203); los cascos que cumplen con esta norma ofrecen protección contra fracturas de cráneo y lesiones cerebrales severas siempre y cuando el casco sea usado adecuadamente.

La protección que un casco apropiado puede ofrecer depende del uso y ajuste correcto del mismo; para muchas actividades, las correas para la barbilla están especificadas en la norma y son esenciales para que el casco funcione adecuadamente. Por ejemplo, el estándar de bicicleta requiere que las correas para la barbilla sean lo suficientemente fuertes para mantener el casco en la cabeza y en la posición adecuada durante una caída o choque.

Los cascos que cumplen una norma determinada mostrarán una etiqueta o marca especial indicando el cumplimiento con dicha norma (generalmente ubicada en el forro interior del casco, en la superficie exterior o pegada a la correa para barbilla). No se confíe únicamente del nombre o apariencia del casco, ni tampoco de las declaraciones que aparecen en el empaque para determinar si un casco cumple los requisitos apropiados para su actividad. Consulte la tabla a continuación para más información



respecto a las normas que debe buscar en la etiqueta o marca.

No escoja estilo sobre seguridad. Al escoger un casco evite aquellos que contengan elementos no esenciales que sobresalgan del casco (p.ej., con cuernos, cresta)—pueden lucir interesantes, pero pueden impedir que la suave superficie del casco se deslice tras la caída, lo que podría resultar en una lesión.

No añada nada al casco, cosas como calcomanías (stickers), cubiertas u otros aditamentos que no pertenezcan al casco, pues tales artículos podrían afectar negativamente el desempeño del casco.

Evite cascos con bisutería y de juguete que están hechos solo para que parezca que son legítimos; dichos cascos no están hechos para cumplir con ninguna norma y pueden ofrecer poca o ningún tipo de protección.

## ¿Hay cascos que pueda utilizar para más de una actividad?

Sí, pero solo algunos. Por ejemplo, usted puede usar un casco de bicicleta que cumple con requerimientos de la CPSC cuando anda en bicicleta, patina con patines recreativos de una fila o cuatro ruedas, o monta patineta. Vea la tabla antes mencionada para otras actividades que pueden tener un casco en común.

## ¿Hay actividades para las que uno no debe usar un casco?

Sí. Los niños no deben usar un casco al jugar en parques infantiles o trepar árboles. Si un niño usa casco durante estas actividades, la correa para la barbilla puede enredarse en el equipo o ramas del árbol y presentar riesgo de estrangulación. El casco puede también impedir que la cabeza del niño se desplace por una abertura por la que el cuerpo del niño quepa, atrapando al niño o su cabeza.

## ¿Cómo puedo saber si mi casco está bien ajustado?

Un casco debe quedar ajustado y cómodo al mismo tiempo. Asegúrese de que el casco esté colocado de modo que esté nivelado en su cabeza—no echado hacia atrás en el medio de su cabeza o demasiado bajo en la frente. Una vez colocado en la cabeza, el casco no debe moverse en ninguna dirección, ni de atrás hacia adelante ni de lado a lado. Para cascos con correa para la barbilla, verifique que la correa



esté amarrada con seguridad, de modo que el casco no se mueva o se caiga durante una caída o choque.

Al comprar un casco para niños, asegúrese que el niño o la niña este presente para que se lo pueda probar y conseguir un casco que le quede bien. Examine cuidadosamente el casco y las instrucciones, así como los consejos de seguridad que lo acompañan.

## ¿Qué puedo hacer si tengo problemas para que el casco encaje bien?

Dependiendo del tipo de casco, usted tendrá que colocar las almohadillas de espuma que vienen con él, ajustar las correas, las cámaras de aire, o realizar otros ajustes necesarios especificados por el fabricante. Si estos ajustes no funcionan, consulte con la tienda donde lo compró o con el fabricante del casco. No añada almohadillas o partes ni haga ajustes que no han sido señalados específicamente en las instrucciones del fabricante. No use un casco que no se ajuste correctamente.

## ¿Tendré que reemplazar el casco tras un impacto?

Eso depende de la gravedad del impacto y de si el casco fue diseñado para resistir un impacto (casco para un solo impacto) o más de un impacto (un casco multi-impacto). Por ejemplo, los cascos de bicicletas están diseñados para proteger de un solo impacto tal como cuando un ciclista cae al pavimento. El material de espuma en el casco se aplastará para absorber la energía del golpe durante la caída o choque. Los materiales no le protegerán nuevamente de otra caída adicional. Incluso si no hay señales visibles de daño en el casco, debe ser reemplazado después de tal suceso.



Otros cascos están diseñados para proteger de impactos múltiples. Dos ejemplos los encontramos en los cascos de fútbol americano y en los de hockey sobre hielo. Estos cascos están diseñados para resistir múltiples impactos del tipo asociado a sus respectivas actividades. Sin embargo, el casco debe ser reemplazado después de haber recibido cualquier tipo de impacto severo; si el casco presenta señales de daño tales como rajadura en su superficie o una abolladura permanente en la superficie exterior o en el interior del casco. Consulte las instrucciones del fabricante o los sellos de certificación en el casco para una guía de cuándo el casco debe ser reemplazado.

## ¿Cuánto tiempo se supone que dure un casco?

Siga la guía ofrecida por el fabricante. A falta de dicha, podría ser prudente reemplazar su casco dentro de un periodo de 5–10 años de haber sido comprado; una decisión que en parte puede basarse en qué tanto ha sido usado el casco, cómo se ha cuidado y dónde ha sido guardado. Rajaduras en la superficie exterior o interior, un armazón flojo, marcas en el forro, deterioro de la superficie exterior, evidencia de aplastamiento de la espuma en el interior, correas raídas y almohadillas u otras partes faltantes son todas razones para reemplazar un casco. Un reemplazo regular podría minimizar cualquier disminución de su efectividad que podría resultar en la degradación de materiales con el paso del tiempo y permitirle aprovechar los recientes avances en protección que ofrecen los cascos.