



Fecha | 20 / 05 / 2015  
Referencia | 2015-DSV-103

## Asunto: ¿Cómo hacer uso del apoyacabezas en un coche?

### Nota Informativa.

- El reposacabezas es un elemento de seguridad pasiva para evitar lesiones en la zona del cuello... El apoyacabezas no es para dormir ni descansar, aunque su desafortunado nombre invite a ello.

### Consideraciones previas. ¿Qué debemos saber?

La columna cervical es la zona más móvil de todo el raquis y soporta la masa de la cabeza.

La hiperflexión e hiperextensión son dos mecanismos lesionales que se presentan en el cuello. Se producen especialmente durante un siniestro de tránsito donde exista choque o colisión.

No hacer uso del reposacabezas puede agravar las consecuencias en caso de accidente.

No regular el reposacabezas de forma adecuada puede agravar las consecuencias en caso de accidente.

El no uso o uso inadecuado de los sistemas de seguridad pasiva "apoyacabezas" incrementa el riesgo de sufrir:

1. Síndrome del latigazo cervical.
2. Fracturas y/o luxaciones.

La causa predominante de la lesión medular es la traumática (+ del 81 %). Más del 52 % de las lesiones medulares traumáticas son producidas durante siniestros de tránsito.

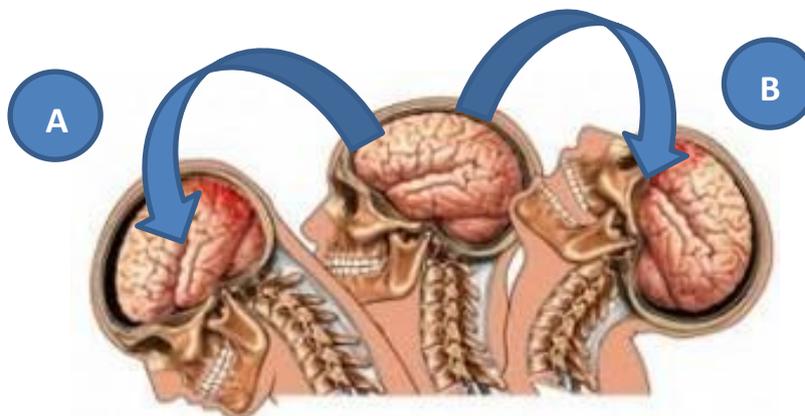
El dolor cervical puede sobrevenir, entre otras razones, por acción de un mecanismo lesional violento, en respuesta a un sobreesfuerzo, a una postura forzada mantenida o a un cambio degenerativo.

El movimiento máximo del raquis cervical en flexión es de 40 ° y en extensión de 75°. Si sobrepasamos estos límites, se incrementa de forma considerable el riesgo de sufrir lesiones en la zona del cuello.

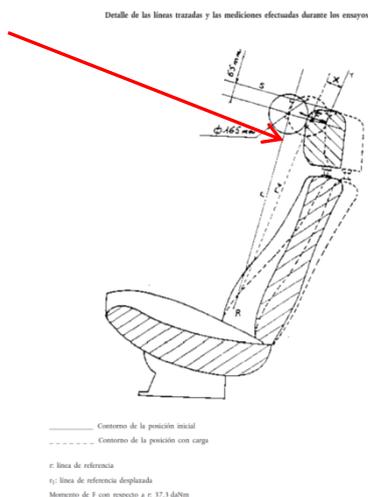
No hacer uso del reposacabezas (retirarlo) en una plaza ocupada es una infracción grave al Reglamento General de Vehículos (R.D. 2822/98) sancionada por la Ley. Artículo 11.14 del R.D. 2822/98: “Si el vehículo dispone de apoyacabezas, éstos deben cumplir las prescripciones establecidas en el reglamento que se recoge en el anexo I”. Estas prescripciones se asocian al RD 2018/86 y a los Reglamentos 17 y 25.

Imagen 01.

Movimientos de hiperflexión (A) e hiperextensión (B).



### ¿Qué es un apoyacabezas?



Es el dispositivo cuya función es limitar el desplazamiento hacia atrás de la cabeza de un ocupante adulto con relación al tronco, de forma que, en caso de accidente, se reduzca el riesgo de lesiones en las vértebras cervicales (definición dada por el Reglamento 25 CEPE en el punto 2.2).

Los apoyacabezas pueden ser:

- Integrados.
- Extraíbles.
- Separados.

Una de las condiciones especificadas por el Reglamento 25 es que la presencia del apoyacabezas no será causa adicional de

peligro para los ocupantes del vehículo. En concreto, en ninguna de las posiciones de utilización comportará asperezas peligrosas ni aristas vivas que puedan acrecentar el riesgo o la gravedad de las lesiones de los ocupantes.

Las partes del apoyacabezas situadas en la zona de impacto definida deberán ser capaces de absorber la energía conforme se especifica en el anexo 6 del presente Reglamento.

Por otro lado, si nos centramos en los procedimientos de ensayo para la homologación (anexo 6 del R 25), la esfera (utilizada para la medición) golpeará la pieza de ensayo a una velocidad de 24,1 km/h; esta velocidad se logrará bien con la energía de propulsión simplemente, bien con un dispositivo adicional de propulsión. De esta forma, la desaceleración de la esfera no sobrepasará los 80 g de manera continua durante más de 3 milisegundos. La tasa de desaceleración que se tomará será el promedio de las lecturas de dos desacelerómetros.

#### **Como colocar el apoyacabezas:**

1. Para evitar efectos adversos en nuestra seguridad, el ángulo de inclinación del asiento no debe superar los 25 ° sobre la vertical. Si lo mantenemos en estas cotas garantizaremos un mejor funcionamiento del cinturón de seguridad y del “reposacabezas”.
2. Distancia a la cabeza: Colocar a uno 4 centímetros de la cabeza.
3. Altura: El reposacabezas debe colocarse aproximadamente a la altura de los ojos.
4. Debemos comprobar que tras la regulación queda en una posición bloqueado. Que no se desplace sobre sus guías con facilidad.

#### **Más información:**

La DGT lanzaba en el año 2014 un interesante video:

<http://revista.dgt.es/es/multimedia/infografia-animada/2009/1121-Como-colocar-el-reposacabezas.shtml#.VVxwnptWGU>

---

D.S.V. / Dirección