



Los cinturones de seguridad salvan más de 13,000 vidas cada año.

Una de estas vidas podría ser la suya...

## Las 5 cosas principales que usted debe saber sobre abrocharse:

### 1 La única y más efectiva medida para protegerse durante un choque es abrocharse.

En 2015 los cinturones de seguridad salvaron las vidas de aproximadamente 13,941 personas. Entre 2011 y 2015, los cinturones salvaron casi 64,000 vidas—suficientes personas para llenar un estadio grande. Durante un choque, estar abrochado ayuda a mantenerlo seguro y protegido dentro del vehículo; mientras que ser expulsado del vehículo casi siempre es letal. Los cinturones de seguridad son la mejor defensa contra los conductores agresivos, borrachos y distraídos.

### 2 Las bolsas de aire están diseñadas para funcionar en conjunto con los cinturones de seguridad, no para reemplazarlos.

De hecho, si no se abrocha el cinturón de seguridad, un choque puede lanzarlo hacia una bolsa de aire delantera que se abre rápidamente. El movimiento de tal fuerza podría lesionarse o incluso matarse. Visite [www.nhtsa.gov/airbags](http://www.nhtsa.gov/airbags) para más detalles sobre el [uso de las bolsas de aire](#).

### 3 Guías para abrocharse de manera segura

Siga las guías presentadas en la imagen a la derecha. Como se puede ver, el cinturón de regazo y el cinturón del hombro se abrochan a través de la pelvis y la caja torácica, las cuales son más capaces de resistir las fuerzas del choque que otras partes de su cuerpo.

### 4 Es importante que el cinturón de seguridad le quede bien

- Antes de comprar un vehículo nuevo, verifique que los cinturones de seguridad le quedan bien.
- Pregunte al distribuidor sobre los ajustadores de cinturones de seguridad, los cuales pueden facilitar el mejor ajuste.
- Si necesita un cinturón más espacioso, contacte al fabricante de su vehículo para conseguir extensiones.
- Si maneja un vehículo antiguo o clásico que sólo tiene cinturones de regazo, pregunte al fabricante de su vehículo sobre cómo modernizar su vehículo con cinturones de regazo y hombro modernos y más seguros.

### 5 Uso del cinturón para niños y mujeres embarazadas

Visite el sitio web de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras en [www.nhtsa.gov/seatbelts](http://www.nhtsa.gov/seatbelts) para averiguar [cuándo está listo su niño para usar el cinturón de adultos](#).

Si usted está esperando un bebé, vea [las recomendaciones de NHTSA para mujeres embarazadas](#) en [www.nhtsa.gov/seatbelts](http://www.nhtsa.gov/seatbelts) para aprender qué tan importante es abrocharse de manera correcta en todo viaje, todo el tiempo, para usted—y su niño nonato.



Coloque el cinturón de hombro a través de su pecho y lejos de su cuello.

Ajuste el cinturón de regazo a través de las caderas y debajo del estómago.

**NUNCA** pase el cinturón del hombro por detrás de la espalda o debajo del brazo.



U.S. Department of Transportation  
National Highway Traffic Safety  
Administration

[nhtsa.gov/seatbelts](http://nhtsa.gov/seatbelts)

