

Nuestros mayores



LA EXPERIENCIA Y EL SABER DE LOS ANCIANOS SON UN PILAR FUNDAMENTAL DE CADA CULTURA. LAMENTABLEMENTE, EL ENORME DESARROLLO DE NUESTRA SOCIEDAD ACTUAL HACE QUE ESA SABIDURIA SE VAYA PERDIENDO Y QUE **LOS MAYORES** SE VEAN PROGRESIVAMENTE MÁS DESPLAZADOS. EN EL CASO DE LA CIRCULACIÓN, ESTE ES UNO DE LOS GRUPOS DE POBLACION QUE MAS SUFRE LAS **CONSECUENCIAS DE LOS ACCIDENTES DE TRÁFICO**. ES HORA DE PONER TODOS LOS MEDIOS A NUESTRO ALCANCE PARA EVITARLOS, PUES CON EL TIEMPO TODOS SEREMOS MAYORES



En el pasado 2006, 331 personas mayores de 65 años perdieron la vida en accidentes de tráfico; de ellos, 56 peatones fallecieron en zonas urbanas, cifra que representa más de un 70% del total de accidentes sufridos por este colectivo en las ciudades.

Envejecer es un proceso natural que conlleva una serie de cambios, especialmente físicos, muy relacionados con nuestra forma de vida. En la era de "lo inmediato", nuestros mayores sufren en mayor medida los efectos de las prisas, del estrés, en definitiva, de un nuevo modo de vida.

En el caso de la circulación, el desarrollo ha sido enorme y es raro el individuo que no tiene un vehículo para desplazarse. Este hecho hace que se transforme el diseño de

nuestras ciudades, haciendo de ellas un espacio destinado más al tráfico a motor que a los propios peatones.

Pero los mayores son también actores de este gran escenario y no deben ser marginados. El hecho de que alguna de sus capacidades estén limitadas no debe ser un *handicap* para que circulen con seguridad.

Las limitaciones más genéricas de este tipo de conductores vienen determinadas por ciertos factores intrínsecos a su edad. Una de ellas será el descenso de las capacidades sensoriales, principalmente la merma de la capacidad visual y auditiva, originando barreras a la hora de advertir, por ejemplo, la presencia de un vehículo.

Respecto a su actividad cerebral, los mayores sufren ciertos problemas para percibir y calcular distancias. Por ejemplo, →



cruzar un paso de peatones, sin apenas percatarse de que un coche se aproxima. Además, ante cualquier reacción súbita, los mayores, comparados con conductores más jóvenes, denotan cierta lentitud en sus reacciones, menor concentración y menor resistencia ante la fatiga. Así, cuando son conductores, la tercera edad debe prestar especial atención al volante, previendo en mayor medida las maniobras que realice. De igual modo, el resto de conductores ha de darse cuenta de que está ante un conductor un poco más limitado, pero con capacidades suficientes para conducir.

Medicamentos

Otro de los factores que caracterizan a las personas mayores es que suelen ingerir mayor número de medicamentos. Esto es determinante en la conducción, especialmente si tenemos en cuenta no sólo la enfermedad, sino también los posibles efectos secundarios que éstos producen.

Todas estas características enumeradas suelen llevar consigo una mayor prudencia y, también, una mayor experiencia ante la conducción. Equivocadamente, muchas personas suelen pensar que conducir más rápido y con riesgo es un sinónimo de saber conducir. Nada más diferente de la realidad. A quienes lo piensan, que sin duda perderán la paciencia ante los conductores mayores, debemos también concienciarles de que las vías son para todos.

Respecto a los peatones ancianos, hay factores que les impiden trasladarse de un lado a otro. Si bien este tipo de impedimentos es creado por el propio desarrollo urbano, otra parte la generamos el resto de usuarios de la vía, a veces por incivismo o, simplemente, por dejadez.

El ambiente urbano afecta notablemente a los mayores. El ruido, la contaminación, la densidad de tráfico,



etc., son factores que alteran su percepción de la realidad. Es como si las ciudades se diseñaran únicamente para los jóvenes, aquellos que pueden cruzar las calles rápidamente o bajarse de un bordillo con un pequeño salto.

Afortunadamente, cada vez son más los ayuntamientos que tienen en cuenta todo este tipo de barreras físicas.

También existe otro tipo de barreras físicas impuestas, especialmente, por los conductores al resto de usuarios. Aparcar en un paso de peatones o encima de la acera es una costumbre bastante extendida. Lo que en principio no sería mayor inconveniente para un joven adolescente se convierte en una barrera infranqueable para una persona mayor o, por ejemplo, para una persona invidente.

Para remediar en parte este hecho, es necesario apelar a la buena actitud cívica entre peatones y conductores, así como a la de aquellas entidades encargadas de planificar y desarrollar las infraestructuras urbanas, haciendo de éstas unos espacios adaptados para todas las personas ✘



PARA SABER MAS

- ▶ Instituto de Seguridad Vial de FUNDACIÓN MAPFRE
www.fundacionmapfre.com
- ▶ CESVIMAP www.cesvimap.com
- ▶ www.revistacesvimap.com

Recomendaciones para los mayores

Peatones:

- Utilizar siempre las aceras.
- Cruzar por los pasos regulados (agente, semáforo o paso de cebra).
- Asegurarse de que los vehículos se han detenido antes de iniciar el cruce.
- Si hay un agente, recordar que éste tiene prioridad, por lo que debe olvidarse el semáforo y esperar a que dé paso.
- No cruzar nunca con el semáforo ya intermitente.
- Si existen, utilizar los pasos elevados o subterráneos.
- Si el paso no está regulado, extremar las precauciones y no cruzar hasta que se tenga la seguridad de que no vienen vehículos.
- Prestar atención a los garajes: siempre puede entrar o salir un vehículo.
- No bajarse de las aceras sin motivo.
- Evitar los puntos conflictivos como las glorietas e intentar evitar las horas en las que el tráfico es más denso.

Conductores:

- Tener máxima precaución y concentración.
- Aumentar la distancia de seguridad.
- Realizar las maniobras cuando se esté seguro de que se puede (como los adelantamientos).
- Evitar circular en horas punta, por la noche, el amanecer, el crepúsculo o con malas condiciones climatológicas.
- No conducir si se han consumido medicamentos que puedan afectar a la conducción (tranquilizantes, somníferos,...).
- Descansar con los primeros síntomas de fatiga.
- En ciudad, consultar previamente el callejero si se desconoce el recorrido.

