

SEGURIDAD VIAL

ES tu SU VIDA

MAYORES CIRCULANDO. MANUAL
DE AYUDA AL CONDUCTOR MAYOR

FUNDACIÓN MAPFRE

www.fundacionmapfre.com





Prólogo	5
Presentación	7
Conductores mayores	10
1. LIBRES Y SEGUROS AL VOLANTE	10
- Descubre sus habilidades. Cada conductor es un caso distinto	10
- Díselo, pero sé respetuoso	11
- Una “retirada a tiempo”, una victoria	11
2. CÓMO AFECTA LA EDAD EN LA CONDUCCIÓN	12
- El deterioro de la vista y el oído	12
- La experiencia es un grado	15
- La seguridad es lo importante. ¡Ponle límites!	16
3. CUIDADO CON LOS MEDICAMENTOS	16
4. CÓMO AYUDAR A UN CONDUCTOR MAYOR	17
- Ayúdale a ponerse en forma	17
- Un coche a medida	19
- Curso de reciclaje	21
- Acordar límites. ¡Vivan las rutas seguras!	22
- La hora de la verdad. ¿Es hora de colgar las llaves?	23
- Y a partir de ahora... ¡en autobús!	24
- Pide ayuda a otras personas. Habla con sus amigos	25
- Sé un apoyo y estate disponible	25
5. ANTICIPARSE Y ACEPTAR EL CAMBIO	26

Peatones mayores	27
1. CONSEJOS PARA AYUDAR A UN CONDUCTOR MAYOR	27
2. DE PASEO POR LA CIUDAD... ¡CUIDADO CON LAS ACERAS!	29
3. NO ASUMIR RIESGOS. HACERSE VER	29
4. PRUDENCIA. IMPORTANCIA DE CONOCER LAS LIMITACIONES	34
5. ATENDER A LAS SEÑALES	35
Consejos para motociclistas	36
Consejos para ciclistas	37
Más información	39
WWW.MAYORESCIRCULANDO.COM	39
OTROS ENLACES DE INTERÉS	40



Uno de los tópicos más repetidos en los últimos años es la referencia al peso creciente que tiene la población mayor en nuestra sociedad. Lo que ocurre es que, como dijo Oscar Wilde, un tópico no es más que una verdad repetida muchas veces y en el caso de las mayores es verdad que se trata de un grupo de población que es no sólo cada vez más numeroso, sino más activo, más participativo.

El que los mayores tengan una vida más activa es sin duda una realidad social positiva. Pero, como tantas otras, tiene su lado negativo que deriva de su mayor exposición al riesgo. No se trata de hacer un planteamiento determinista como si el hecho de que las personas mayores participen más en la circulación -en tanto que son peatones, conductores o usuarios de cualquier medio de transporte- como manifestación de esa creciente actividad, tuviese como correlato inevitable ser víctima de algún accidente, pero en términos estadísticos las cosas son así de elementales: cuanto más se participa en la circulación, mayor probabilidad hay de sufrir un accidente.

En el caso de las personas mayores esta mayor exposición al riesgo tiene problemas adicionales derivados del hecho incontrovertible de que según vamos cumpliendo años, nuestra salud va sufriendo pequeños deterioros -perceptivos, psicomotores, neurológicos...- que pueden tener influencia en nuestras capacidades y habilidades para circular, tanto si somos conductores como peatones.

El programa MAYORES CIRCULANDO tiene como finalidad, entre otras, concienciar a los mayores sobre la necesidad de que conozcan las limitaciones que -fruto de la edad- van teniendo, no para que dejen de

conducir, sino simplemente para que revisen su estado de salud con frecuencia, y ello quiere decir que se haga con independencia de cuándo corresponda realizar la revisión de su permiso de conducción. También como peatones o usuarios de cualquier tipo de transporte hay que conocer estas limitaciones y actuar responsablemente desde ese conocimiento.

En definitiva, la seguridad vial es una buena forma de contribuir a que sea cierta la afirmación de que los mayores vivimos más años y con mayor calidad de vida.

Miguel M^a Muñoz Medina
Presidente del Instituto de Seguridad Vial
de FUNDACIÓN MAPFRE



Presentación



El tiempo pasa volando y con los años nuestros cuerpos pierden paulatinamente la frescura de la juventud. Los achaques comienzan con la crisis de los 40. Esta tiene más que ver con aspectos existenciales y profesionales, pero no cabe duda que también se refleja en la aparición de los primeros trastornos físicos. Unos lo notan porque empiezan a peinar canas; otros, porque cada vez tienen menos pelo que peinar. Pero de lo que no se libra nadie es de la pérdida de visión. A esa edad, cada día hay que ir estirando más los brazos para poder leer el periódico. Es la vista cansada, que suele ser la primera llamada de atención de nuestro cuerpo. Este es, sin duda, el primer aviso de que empezamos a hacernos mayores.

Con los años comienzan a aflorar otros síntomas como la necesidad de más luz para ver, disminución de la capacidad de enfoque, dificultades para distinguir los colores, etcétera, y en los peores casos, enfermedades que trastornan la visión como el glaucoma, la diabetes o las cataratas. Por si esto fuera poco, a los sesenta se empiezan a sufrir importantes pérdidas de oído, especialmente en frecuencias altas como los sonidos de las bocinas de los coches o las sirenas de los bomberos, de las ambulancias o de la policía.

Otras secuelas del paso de los años se manifiestan en la rapidez mental, cualidad decisiva a la hora de la toma de decisiones rápidas; en los tiempos de reacción; en la flexibilidad del cuerpo para girarse cuando se conduce marcha atrás; en una disminución gradual de la movilidad y, en general, en una mayor vulnerabilidad física. Según estudios recientes, la mitad de la población de mediana edad y el 80% de los mayores de 70 años sufren artritis y rigidez en algunos músculos, lo que dificulta el poder girar el cuello con normalidad o realizar determinados movimientos bruscos.

Un colectivo de riesgo

Todos estos síntomas y muchos otros presentan incompatibilidades para realizar numerosas actividades, entre ellas la de conducir. En general, los mayores constituyen un colectivo que está más en riesgo que el resto de las personas debido, como hemos visto, a:

- Deterioro en la capacidades visual y auditiva.
- Movilidad reducida y capacidad de respuesta más lenta.
- Una mayor vulnerabilidad física.
- Disminución de las capacidades provocada por los efectos secundarios de la ingesta de medicamentos.

Todo este proceso es natural y no debe preocuparles, pero sí espolearles a aceptar la situación, a hacerla frente con naturalidad tomando las medidas necesarias para velar por su felicidad y, sobre todo, por su seguridad y la del resto. Y esto es especialmente importante a la hora de circular, tanto en coche como a pie, porque cuando nos desplazamos estamos asumiendo riesgos.



Las estadísticas son inapelables:

- Según los últimos datos de la Dirección General de Tráfico (DGT), en 2007 fallecieron en España un total de 591 peatones. El 41% de estos, casi la mitad, eran mayores de 64 años, aunque son los mayores de 74 años los que tienen mayor riesgo de morir atropellados (el 26%).
- La cifra de fallecidos en zona urbana para el grupo de más de 64 años no fue superada en 2007 por ningún otro grupo de edad. Los peatones registraron la cifra más alta. De los 180 mayores de 64 años fallecidos en zona urbana, 152 eran peatones, es decir, el 84%.
- El número de víctimas mortales en accidentes en carretera ascendió a 3.082 personas en 2007, de las que 422 eran mayores de 65 años, aproximadamente un 13% del total.

Debido a estas cifras, el Instituto de Seguridad Vial de FUNDACIÓN MAPFRE ha decidido lanzar el programa “Mayores Circulando” con el objetivo de identificar los problemas que tienen nuestros mayores como conductores o peatones y evitar que sufran accidentes a través de diferentes materiales formativos:

- **Folleto** con consejos prácticos para el conductor mayor.
- **Guía** con información completa para asistentes sociales y otros profesionales del sector de la atención al mayor.
- **Vídeo** con situaciones de riesgo y consejos para evitarlas, realizado en la última tecnología en animación en tres dimensiones (3-D).
- **Página web** (www.mayorescirculando.com), en la que encontrar información y descargar todos los materiales de este programa.
- **DVD-ROM** para profesionales, que incluye el estudio realizado *ad-hoc* y toda la documentación necesaria para difundir su contenido.

Conductores mayores



1. LIBRES Y SEGUROS AL VOLANTE

¿Cómo podemos garantizar que nuestros mayores sigan sintiéndose libres y seguros al volante? Desgraciadamente no hay una respuesta simple a esta pregunta. Las circunstancias de cada persona, así como su habilidad al volante varían considerablemente. A través de esta guía trataremos de ir respondiendo a estas y más preguntas que hay que hacerse cuando hablamos de mayores en la carretera. En cualquier caso, partimos de tres aspectos básicos:

NO TODOS SON IGUALES ¡DESCUBRE SUS HABILIDADES!

Aunque los expertos están generalmente de acuerdo en que las habilidades para conducir empiezan a deteriorarse a partir de los 55 años, cada conductor es un caso distinto. Mucha gente puede conducir segura a partir de esa edad y hasta mucho más tarde. Pero otros, no. Por eso no podemos tratarlos a todos por igual. Cada caso es particular y debemos atender a sus circunstancias individuales.



DÍSELO, PERO SÉ RESPETUOSO

A nadie le gusta que le digan que es un conductor peligroso. Muchos mayores, cuando se les pregunta, se refieren a ellos mismos como conductores seguros, incluso más seguros que conductores de otras edades, respondiendo de forma desairada. Normalmente reaccionan así porque estas preguntas las interpretan como una acusación.

No podemos ayudar a un conductor mayor si le “maltratamos” con preguntas que le hagan sentirse incómodo. Debemos hacerle ver que sabemos perfectamente que para él es muy importante seguir conduciendo. Hay que hablarle de la importancia de corregir sus malos hábitos al volante, sobre cómo superar sus miedos y hacerle sentirse a gusto.

Por encima de todo hay que ser positivos y apoyarle, no limitarse a increparle. Por ejemplo, a un padre, sea de la edad que sea, le cuesta mucho aceptar que un hijo pueda tomar una decisión por él. Los mayores han estado acostumbrados a tomar decisiones siempre y no podemos esperar que acepten con normalidad el que las tomemos en su lugar. Se sentirán violentos.

UNA “RETIRADA A TIEMPO”, UNA VICTORIA

Si alguien cercano a ti está pensando en la jubilación o ya está pasando por ella, recomiéndale que tome las mismas precauciones para su medio de transporte que las que tomaría con sus finanzas.

Te sugerimos algunos consejos que les puedes transmitir:

- Planea visitas al médico para hacerte chequeos médicos de forma regular y conocer los efectos secundarios de las medicinas. Un examen médico puede revelar problemas que afectan a la conducción como los tiempos de reacción, el tono muscular o la flexibilidad.
- Elige un coche seguro y piensa en formas alternativas de transporte antes de que tu habilidad al volante se vea muy reducida.

- Si vas a cambiar de residencia, elige una que esté bien comunicada por transporte público y que tenga amplias zonas peatonales. Siempre será mejor planearlo ahora que cuando conducir no sea una opción segura para ti.
- Si te ves imposibilitado para conducir, por favor, deshazte de tu vehículo o pídele a un hijo o familiar que se haga cargo de él. No pongas en peligro tu vida ni la de los demás.

2. CÓMO AFECTA LA EDAD EN LA CONDUCCIÓN.

EL DETERIORO DE LA VISTA Y EL OÍDO

El 85% de la información que necesitamos para conducir normalmente la recibimos a través de los ojos. Pero nuestra vista empieza a deteriorarse a partir de los 40-50 años y empeora progresivamente con el tiempo, incluso aunque llevemos gafas graduadas correctamente. Poco a poco vamos perdiendo la capacidad de distinguir algunos detalles, tanto cuando estamos en reposo como cuando estamos en movimiento o desempeñando alguna actividad que requiera cierta concentración.

Esto nos afecta al conducir ya que nos cuesta más leer o distinguir una señal a distancia. También perdemos la capacidad de enfocar rápidamente entre objetos que están cerca y otros que están lejos, como señales o paneles de información en la carretera.



Nuestro campo de visión se estrecha gradualmente con la edad, incrementando la posibilidad de que suframos una colisión lateral en un cruce, por ejemplo. Esta reducción del campo visual hace también que sea muy complicado fijarse en un objeto determinado en una escena donde hay mucha información. De este modo podemos saltarnos una señal sin intencionalidad. Simplemente no la hemos visto porque nuestro campo visual es más estrecho y la hemos obviado sin querer.



Igualmente sucede con los colores, especialmente con el rojo. Éste se nos vuelve menos brillante, haciendo que nos cueste más distinguir si los coches que nos preceden están frenando o no. Comparados con los jóvenes, los conductores mayores necesitan mucha más luz para ajustarse a los cambios bruscos de luz con precisión. Esta deficiencia les impide, por ejemplo, conducir cómodos por la noche, cuando entran o salen de un túnel o cuando el día está muy nublado o muy soleado.

A los conductores mayores también les molestan mucho más los deslumbramientos y les cuesta mucho recuperar la visión cuando sufren uno. El tráfico intenso de las carreteras y autopistas hace que para un mayor sea especialmente complicado conducir de noche. Además, también pueden sufrir pérdidas de audición. Diversos estudios concluyen que esta minusvalía suele intensificarse a partir de los 65 años, especialmente en frecuencias altas, esto es, sonidos que provengan de sirenas, bocinas, etc.



CUIDADO DE LA VISTA

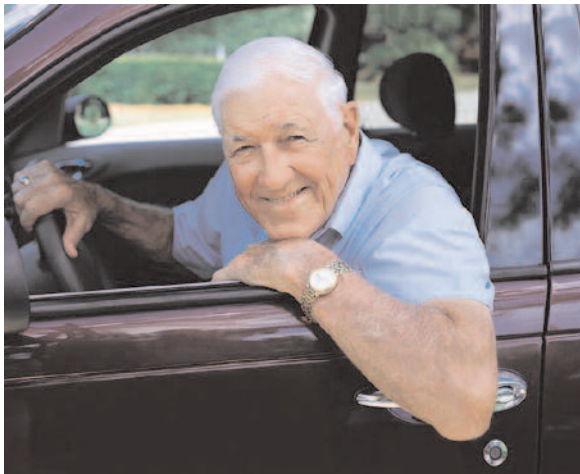
- Como decíamos, la vista nos proporciona el 85% de la información que necesitamos para tomar decisiones que nos mantengan seguros y empieza a deteriorarse a partir de los 40 años.
- La cantidad de luz que necesitamos se duplica cada 13 años. Esto significa que una persona de 60 años necesita 10 veces más luz que una de 19.
- Con la edad los colores son más difíciles de distinguir, en especial el rojo, utilizado en los pilotos traseros de los vehículos para avisar del frenado.
- La capacidad para enfocar desciende con la edad, lo que dificulta la lectura e interpretación de algunas señales de tráfico.
- Los ojos pierden elasticidad con los años y se hacen más sensibles a los deslumbramientos. Comparado con un adolescente de 16 años, una persona de 55 años necesita ocho veces más tiempo para recuperarse de un deslumbramiento.
- La visión periférica se estrecha con el tiempo y la profundidad de campo empeora, lo que dificulta distinguir a qué velocidad vienen los coches de frente.

LA EXPERIENCIA ES UN GRADO

Aunque un mayor tarda más en procesar cualquier información que un joven, suele compensar este retraso con su experiencia, buen criterio y buenos hábitos al volante. El criterio no se ve reducido por la edad excepto en enfermedades degenerativas.

Como signo de buen criterio, la mayoría de los conductores mayores saben reconocer una situación de peligro y, lo más importante, cómo evitar situaciones en las que sus limitaciones les puedan poner en peligro. Algunas de estas situaciones pueden ser, por ejemplo, conducir menos por la noche, al amanecer o atardecer y en condiciones meteorológicas adversas; procurar evitar carreteras complicadas y huir de los famosos “puntos negros”.

Sin embargo, este buen criterio no siempre compensa las limitaciones que surgen con la edad. Muchos conductores mayores se ponen nerviosos en situaciones de tráfico denso que exigen una toma rápida de decisiones, como la incorporación a una autopista o atravesar un cruce con poca visibilidad. Otros niegan deliberadamente los efectos de la edad en su forma de conducir y se resisten a poner cualquier tipo de límite o a cambiar cualquier hábito mientras conducen. Y con esta actitud están poniendo en peligro su vida y la de los demás.



LA SEGURIDAD ES LO IMPORTANTE: ¡PONLE LÍMITES!

Diversos estudios muestran que el 90% de los conductores mayores que fallan en simuladores a alta velocidad lo hacen a la perfección cuando van 20 km/h más despacio. Muchos se dan cuenta y actúan en consecuencia, reduciendo su velocidad de crucero. Además, saben que van a reaccionar más despacio ante cualquier problema.

El 80% de los mayores de 70 años sufren artritis y rigidez en algunos músculos, lo que hace complicado que giren el cuello o hagan movimientos bruscos. El ejercicio físico es la única forma de paliar esta rigidez y de reducir algunos efectos de enfermedades degenerativas.

3. ¡CUIDADO CON LOS MEDICAMENTOS!

Los conductores mayores toman más medicamentos que los de cualquier otro grupo de edad: los mayores de 65 años constituyen el 14% de la población española pero consumen el 30% de los medicamentos que se recetan en todo el territorio nacional. Y aquí no se incluyen otros medicamentos que se usan sin receta, como los remedios para el resfriado, el jarabe para la tos o pastillas para dormir, entre otras.

Muchas de estas medicinas pueden provocar somnolencia, cansancio y bajos niveles de respuesta ante ciertos estímulos. Y, por supuesto, todos estos efectos secundarios influyen cuando cogemos el volante.



El alcohol, aunque no sea una medicina, es necesario mencionarlo porque también afecta nocivamente a la hora de conducir. Además, está prohibido por Ley y rebasar los límites de alcohol en sangre acarrea fuertes sanciones, la pérdida del carné e incluso penas de cárcel.

QUÉ HACER

- Aconséjale que hable con su médico para saber si las medicinas que toma tienen efectos secundarios que desaconsejan coger el coche.
- Si toma medicinas recetadas por distintos médicos, que se asegure de que todos conocen el resto de medicinas que está tomando.
- Leer los prospectos de los fármacos para saber si tienen efectos secundarios que afectan a la conducción. La combinación de medicamentos puede aumentar estos efectos.
- Desterrar por completo la idea de beber alcohol si se va a conducir.



4. CÓMO AYUDAR A UN CONDUCTOR MAYOR

AYÚDALE A PONERSE EN FORMA

La conducción de un coche requiere toda nuestra atención y para estar en forma es imprescindible adquirir unos hábitos saludables que nos permitan conservar en el mejor estado posible nuestra salud física y mental.

QUÉ HACER

- Es importante que reflexione con sinceridad si sus hábitos de vida son saludables y cómo le afectan a la hora de conducir. Debe tener presente que la pérdida de facultades que conlleva la edad puede ser combatida con motivación, ejercicio y algo de entrenamiento.
- Hazle comprender, además, el valor de una buena alimentación.
- Acompáñale al médico a hacerse chequeos periódicos y conocer los efectos secundarios de las medicinas. Un examen médico puede revelar problemas que afectan a la conducción como los tiempos de reacción, el tono muscular o su flexibilidad.
- Advértele sobre la importancia de revisarse la vista con frecuencia. Las revisiones le pueden ayudar a detectar y minimizar los problemas de enfermedades como la diabetes, el glaucoma o las cataratas.
 - Si usa gafas, que las lleve puestas constantemente y siempre lleve unas de repuesto en la guantera del coche.
 - Si tiene cataratas, anímale a operarse y explícale que se trata de una operación sencilla.
 - Es mejor ponerse límites y conducir el menor tiempo posible por la noche y en condiciones de escasa visibilidad. Las posibilidades de sufrir un accidente son tres veces mayores por la noche que por el día.
 - No debe olvidar mantener siempre el parabrisas y los faros bien limpios.
- Acompáñale también al otorrino a que se revise el oído.
- Si crees que no puedes cambiar sus hábitos de vida es mejor que deje de conducir que seguir haciéndolo y provocar un accidente que pueda acabar con su vida y con la de otros.



UN COCHE A MEDIDA

Con los años ya hemos visto que se pierde agudeza visual, flexibilidad en el cuello, fuerza, altura, etc. Son muchos los achaques que hacen aconsejable cambiar de coche y elegir uno más moderno y confortable. Un coche más cómodo ofrece al conductor más seguridad. Por tanto, lo ideal es elegir el coche más adecuado a las capacidades de las personas mayores.

ALGUNAS SUGERENCIAS

- **Asientos ajustables.** En la mayoría de los coches actuales los asientos pueden ser ajustados en altura para que el conductor pueda llegar bien a los pedales y pueda tener una buena visión por todas las ventanillas.
- **Volante telescópico ajustable en altura.** Un volante que se pueda ajustar telescópicamente y también en altura puede ayudar al conductor a encontrar una postura cómoda y segura. Los expertos recomiendan que la parte superior del volante coincida con el esternón y esté situado al menos a 25 centímetros del pecho.
- **Cinturones de seguridad ajustables en altura.** Con ellos podemos tener la seguridad de ajustar el cinturón a la estatura del conductor, de tal forma que el cinturón no le llegue a la altura del cuello o por encima del abdomen.

- **Buena visibilidad.** Evitar los coches con el habitáculo muy alto o alerones traseros porque hacen disminuir la visibilidad cuando miramos por el retrovisor hacia atrás. Conviene olvidarse de las lunas tintadas, que nos impiden ver con claridad.
- **Panel de mandos legible.** Los números, letras y símbolos del cuentakilómetros y demás dispositivos controlados por el conductor deben ser grandes y fáciles de leer.
- **Espejos retrovisores grandes y anti-deslumbramientos.** Elegir coches que tengan espejos retrovisores amplios es siempre una buena opción. También se puede instalar espejos retrovisores sensibles a la luz. Estos oscurecen al recibir la luz directamente y evitan sufrir deslumbramientos. También podemos instalar un espejo retrovisor interior más alargado y con forma convexa o añadir a los exteriores pequeños espejos de gran angular, de forma que ayuden al conductor a eliminar puntos muertos y a resolver problemas de visión periférica.



- **Equipamiento a tener en cuenta.** Los botones que se aprietan y las palancas o levas son más fáciles de usar por los conductores mayores que los botones tipo rueda, que requieren precisión en su ajuste.

- **Dirección asistida.** Es fundamental para ayudar a un conductor mayor a girar las ruedas con el coche parado. Hoy en día hay coches en los que se puede regular la fuerza de la dirección asistida, de tal forma que podemos llegar a girar el volante en parado sin apenas esfuerzo.
- **Equipamiento adaptado.** En casos especiales, podemos instalar extensores de pedales, volantes en los que se controla el acelerador y el freno con las manos y otros accesorios especialmente diseñados para conductores con algún tipo de discapacidad.



CURSO DE RECICLAJE

Los conductores mayores se quedan gran parte de las veces fuera de juego porque han pasado muchos años desde que se sacaron el permiso de conducir. Las leyes de tráfico y seguridad vial cambian e introducen nuevas señales y nuevas reglas que requieren una puesta al día de forma periódica.

Por esto resulta muy conveniente para las personas mayores apuntarse de nuevo a un curso de la autoescuela. Seguro que le será de gran ayuda y le aportará confianza para saber afrontar todo tipo de situaciones de riesgo.

QUÉ HACER

- Contactar con la Dirección General de Tráfico (www.dgt.es) para obtener las últimas novedades de la normativa.
- Estar al día de los cambios en las carreteras que más se frecuentan a través de periódicos y medios de comunicación locales. Estar bien informado es la mejor manera de prevenir cualquier tipo de accidente.
- Antes de realizar un viaje es importante que informarse bien sobre el estado de las carreteras por las que se va a transitar.



ACORDAR LÍMITES. ¡VIVAN LAS RUTAS SEGURAS!

Cuando una revisión médica revela deficiencias que no pueden ser corregidas con medicamentos o terapia, los conductores mayores deben restringir el número de horas que pasan al volante o el tipo de recorrido a realizar si no es que deben dejar de conducir para siempre. En estos casos, si han sido honestos consigo mismos y han tomado parte activa en la decisión de acudir al médico, aceptarán de buen grado el poner restricciones a la conducción o incluso dejar de conducir.

De hecho hay quien se “auto-limita” y conduce sólo por el día, en condiciones meteorológicas favorables, por carreteras conocidas y seguras y siempre fuera de horas punta. Es mejor tomar medidas antes que dejar el volante definitivamente.

QUÉ HACER

- Ayúdales a planear mapas con rutas habituales a tiendas, centros comerciales, iglesias, hospitales, casas de amigos o familiares y otros destinos frecuentes.
- Elegir preferentemente rutas dotadas de:
 - Buena iluminación
 - Caminos bien señalizados
 - Líneas bien pintadas
 - Sin giros a la izquierda que obliguen a cruzar el carril contrario
 - Plazas de aparcamiento adecuadas

LA HORA DE LA VERDAD, ¿ES EL MOMENTO DE COLGAR LAS LLAVES?

Si a pesar de haber seguido todas estas recomendaciones el conductor mayor observa que tiene problemas de visibilidad, que los pequeños accidentes se repiten con mayor frecuencia, que han disminuido sus reflejos para reaccionar en situaciones de emergencia y que sus personas más queridas y allegadas le llaman la atención sobre su forma de conducir, hay que transmitirle que no se irrite, acepte su dependencia, se deje aconsejar y comience a prepararse psicológicamente para el día en que tenga que dejar el volante.



Y A PARTIR DE AHORA... ¡EN AUTOBÚS!

En España, por suerte, tenemos una red de transporte público más desarrollada que en muchos otros países de Europa. Salvo que vivamos en una población pequeña, es difícil que no encontremos alternativas al transporte individual. Por supuesto en las grandes ciudades existen infinidad de alternativas. También en las medianas. Lo más indicado es averiguar qué líneas de autobús, metro, metro ligero o tren pueden llevarnos a nuestros destinos habituales.

QUÉ HACER

- Si va a cambiar de residencia en su jubilación, conviene elegir un sitio donde sepa que tiene las necesidades de transporte cubiertas, para cuando llegue el momento de dejar de conducir.
- En la mayoría de provincias existen tarjetas con descuentos especiales en el transporte para personas mayores. Estas iniciativas suponen una forma de ahorro y también de incentivar el uso del transporte público entre las personas mayores.
- Si un conductor mayor cercano a ti no ha sido nunca usuario del transporte público conviene ayudarlo a conocer la red de transporte y a trazar mapas con sus rutas más frecuentes.



- Es conveniente que lleven un teléfono móvil con los números de sus allegados grabados en la agenda. En caso de perderse podrán llamarnos para que les indiquemos cómo llegar a su destino.

PIDE AYUDA A OTRAS PERSONAS. LLAMA A SUS AMIGOS.

Si creemos que el conductor mayor no nos escucha ni toma en cuenta nuestras opiniones, podemos pedir ayudar a sus amigos o familiares. Sus vecinos o miembros de la familia, pueden ser de gran utilidad. Normalmente el mayor suelen seguir los consejos de la gente que tienen cerca. Por esto es bueno que nos apoyemos en ellos para comunicarle nuestra preocupación, pero también para expresarle todo nuestro afecto y apoyo. Esto hará que sus amigos y vecinos estén más cerca de él y que éste se sienta más seguro a la hora de darles una vuelta en coche.

QUÉ HACER

- Procure que conduzca con alguien de copiloto siempre que pueda.
- Pedir a los conductores experimentados en quienes confía que le acompañen y le sugieran qué hacer y qué no hacer en cada momento.
- Apúntale a un curso de reciclaje para refrescar las ideas y aprender cómo afrontar el reto de seguir conduciendo.

SÉ UN APOYO Y ESTATE DISPONIBLE

El mayor temor de muchos mayores es la soledad. Para ellos dejar de conducir es el primer paso para perder el contacto con sus amigos y familiares. Haz lo que esté en tu mano para evitarlo.

QUÉ HACER

- Hazle saber que estarás siempre al otro lado del teléfono en caso de necesidad.
- Intenta ir a visitarle regularmente para reafirmar tu compromiso con él.

ANTICIPARSE Y ACEPTAR EL CAMBIO

Las personas nunca son lo suficiente mayores para aprender y mejorar y hay que prepararlas para el día que llegue el momento de dejar el volante. La vida no acaba cuando se “cuelgan las llaves” del coche y con una buena planificación se puede disfrutar de una buena movilidad sin necesidad de conducir y no por ello estar restringidos en cuanto a movimiento.

RECUERDA

- **Templar.** No imponer por la fuerza a un mayor que deje de conducir. Cuanto más les irrite menos les ayudamos.
- **Mandar.** Trata de ser lo más objetivo posible cuando evalúes sus capacidades al volante. Anímale también a que sea él quien se autoevalúe y a que se haga reconocimientos médicos regularmente, y en especial de la vista y el oído.
- **Escuchar.** Trata de entender sus preocupaciones. Para muchos mayores el hecho de dejar el volante les hace sentir dependientes, provoca abandono y se sienten enjaulados. Si nos anticipamos a estos sentimientos podemos ayudar a superar sus miedos y hacer que se sientan queridos y apoyados.
- **Actuar.** Lo mejor es acordar un plan. Este debería empezar con un autocontrol por parte de tu padre que le lleve a imponerse límites a la conducción como, por ejemplo, conducir sólo por trayectos conocidos, a horas a las que no haya mucho tráfico y con luz de día.

Recuerda que cuanto antes hables abiertamente de las consecuencias inevitables del paso del tiempo con él, más sencillo será luego tomar decisiones consensuadas y aceptarlas como algo natural.

Cuando esté planeando la jubilación no dejes de incluir “dejar el coche” para cuando sea necesario. Planificar es la clave para que no suponga algo dramático.

Peatones mayores

1. ALGUNOS CONSEJOS

Como se comentaba al principio de la Guía, los mayores de 65 años es el grupo de mayor riesgo como peatones. El riesgo de incremento de accidentes en peatones mayores puede ser atribuido al deterioro de ciertos sentidos, como el oído o la vista, y a la pérdida de movilidad, además de otros factores como tiempos de reacción más altos.

También sucede que son más susceptibles de tomar medicinas, cuyos efectos secundarios pueden provocar vértigo, somnolencia y disfunciones en la toma de decisiones.

La mayoría de los accidentes en los que hay involucradas personas mayores suelen ocurrir en grandes calles y avenidas. Muchos de ellos se producen por cruzar por zonas indebidas o en los pasos de peatones sin semáforo.

Las situaciones del tráfico complicadas, como cruzar calles de dos sentidos o anchas avenidas pueden causar confusión e indecisión en los peatones mayores.



¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA PALIAR ESTA SITUACIÓN?

El Instituto de Seguridad Vial de la FUNDACIÓN MAPFRE propone:

- Crear un foro para hablar de todos estos problemas.
- Identificar los riesgos de los peatones mayores.
- Mejorar los equipamientos de nuestras calles y carreteras.
- Invertir en programas de educación vial.

¿QUÉ CLASE DE SOLUCIONES?

Además de ofrecer consejos, las soluciones pueden incluir:

- Equipar todos los semáforos con botones para que los peatones puedan pasar, incrementando el tiempo de paso.
- Introducir rampas en todos los pasos de peatones para mejorar la accesibilidad.
- Incorporar isletas en los cruces anchos para ayudar a los peatones a cruzar la calle en dos fases.
- Hacer un pavimento más accesible para peatones mayores.
- Despejar las aceras de elementos que impidan la visibilidad.



2. DE PASEO POR LA CIUDAD. ¡CUIDADO CON LAS ACERAS!

Desde tiempo inmemorial caminar ha sido el medio de transporte por excelencia. Aporta independencia y es una forma de ejercitarse a cualquier edad. Pero sobre todo es muy recomendable en personas mayores. Para muchos es una manera sencilla y muy recomendable para permanecer en forma, además de suponer un punto ameno en sus rutinas diarias. Pero otros, sin embargo, es un elemento más de riesgo con respecto al tráfico.

El riesgo de aumento de accidentes en personas mayores, debido al deterioro de la vista y el oído, y a la pérdida de movilidad, es una realidad, como se ha visto, por lo que conviene extremar las precauciones.

QUÉ HACER

- Los mayores deben tomar las debidas precauciones: caminar por aceras y avenidas con la superficie en buenas condiciones y evitar las aceras con obras o simplemente en mal estado.
- Cuando paseen de noche, que lo hagan por zonas bien iluminadas.
- Adviérteles de que observen los coches que puedan llegar a salir o entrar en un garaje usando parte de la acera destinada a peatones.
- Mientras caminan es conveniente que observen a los demás peatones, ciclistas, patinadores para evitar sorpresas y, en su caso, un pequeño accidente.

3. NO ASUMIR RIESGOS. HACERSE VER

Muchos de los accidentes cotidianos en vías urbanas se deben a la escasa visibilidad y, por desgracia, muchos peatones se ven envueltos en accidentes porque no son vistos por los conductores. Para aumentar nuestra visibilidad se puede actuar de dos formas: utilizar una indumentaria que llame la atención y observar con mucho cuidado por dónde se va a cruzar para evitar todos los obstáculos con que uno se puede encontrar en las zonas urbanas.

CONSEJOS PARA PEATONES MAYORES.

- Mirar a todos los lados y estar alerta antes de cruzar.
- En las intersecciones conviene realizar un contacto visual con los coches que giran por donde uno va a cruzar. Nunca asumir que el conductor nos ha visto.
- Conviene llevar ropa y accesorios de color rojo, amarillo y naranja, que son colores más fáciles de reconocer por los conductores.
- Es muy aconsejable poner pegatinas o parches reflectantes en los carros de la compra y sillas de ruedas.
- Utilizar brazaletes o ropa reflectante cuando la situación lo requiera.
- Evitar cruzar entre dos coches aparcados, cuando haya árboles y siempre que se intuya que el conductor pueda no vernos.
- Cruzar siempre por donde se es más visible y se tiene preferencia: semáforos y pasos de peatones.
- Evitar siempre cruzar en curvas con poca visibilidad y cambios de rasante.
- Cruzar por zonas iluminadas si es una calle con poca visibilidad.
- Hacer contacto visual con el conductor del vehículo que se está acercando.

CRUZAR SIEMPRE POR LOS SEMÁFOROS Y PASOS DE PEATONES

Sin lugar a dudas las zonas más seguras a la hora de cruzar una calle o una avenida son los semáforos y pasos de peatones. Pero nunca hay que fiarse y conviene tomar algunas precauciones.

A continuación te damos algunas recomendaciones para transmitir a las personas mayores cuando vayan a cruzar por un semáforo:

QUÉ HACER EN LOS SEMÁFOROS

- Pulsar el botón para cruzar siempre que sea posible.
- Estar preparados antes de que las luces cambien sobre todo si van cargados. No perder ni un segundo al cruzar.
- Cruzar siempre por el lado más corto y directo posible.
- Empezar a cruzar en cuanto la luz se ponga en verde, pero siempre tomando la precaución de mirar bien en todas direcciones por si algún coche se salta el semáforo.
- Cruzar al principio de la luz verde. Si no, es mejor esperar al próximo turno.
- Si la calle es muy ancha y se intuye que no da tiempo a cruzarla entera, planear el cruce en dos fases.
- No cruzar nunca si el semáforo está en rojo.
- Cuidado con los coches que giran. Mirar y escuchar el tráfico cuando se cruza.
- Si uno no las tiene todas consigo y desconfía a la hora de cruzar, lo mejor es pedir ayuda. La mayoría de las personas está encantada de ayudar.





QUÉ HACER EN ROTONDAS Y GLORIETAS

Las rotondas y glorietas pueden llegar a resultar harto complicadas, ya que el tráfico va y viene en varias direcciones. En algunas rotondas es posible que encontremos zonas que permitan el cruce de peatones. En estos casos, advierta a sus mayores de:

- Cruzar siempre por el paso de peatones.
- Nunca trazando una diagonal.
- Observar el tráfico en todas direcciones, antes y mientras estén cruzando.
- Tener cuidado con los conductores que no señalizan. No interpretar nunca sus intenciones y esperar a que pasen antes de empezar a cruzar.
- No asumir nunca que por ser peatón se tiene derecho de paso respecto al tráfico.

QUÉ HACER EN MEDIANAS E ISLETAS

Normalmente este tipo de medianas o isletas se encuentran en calles muy anchas donde es complicado cruzar la calle entera de una sola vez. Estos refugios ayudan a los peatones a esperar seguros al siguiente turno para completar el cruce. Cuando los mayores se muevan en medianas e isletas deben tener muy presente:

- Permanecer siempre en estado de alerta.
- Pararse, mirar, escuchar y pensar antes de cruzar.
- Cruzar recto cuando llegue su turno o cuando la calle haya quedado libre de tráfico.
- Colocarse siempre en un lugar visible por los conductores.

Adviérteles que muchos badenes situados en las calles para que los coches no corran no son siempre pasos de peatones. Si cruzan por ellos deben tener muy presente que los coches no tienen por qué cederles el paso.



4. PRUDENCIA. TOMAR CONCIENCIA DE LAS LIMITACIONES

CON PROBLEMAS DE VISTA, OÍDO O MOVILIDAD REDUCIDA...

- Llevar gafas de sol para reducir el efecto de los deslumbramientos.
- A la hora de cruzar que lo hagan por el sitio más corto y más directo. Es peligroso cruzar en diagonal o “haciendo eses”.
- Que no paren en mitad de la calle o la carretera a menos que sea en una isleta o mediana.
- Empezar a cruzar en cuanto el semáforo se ponga en verde para los peatones.
- Algunos semáforos indican el tiempo que queda para que acabe la preferencia del peatón y empiece la de los vehículos. Otros, emiten pitidos cuando el muñeco está en verde. Es importante que se use toda esta información para decidir si cruzan o esperan al siguiente turno.
- Reconocer muy bien el terreno antes de dar un paso más. Muchas aceras están en mal estado y pueden jugar una mala pasada.



- Planear los paseos para evitar sitios peligrosos. Mirar muy bien al resto de usuarios de la acera, ya que se encontrarán con más peatones, animales, ciclistas, etc.
- El tiempo necesario para cruzar una calle se incrementa considerablemente si se tiene movilidad reducida. Si uno usa bastón necesitará más tiempo que si va en silla de ruedas o anda normalmente.
- Si se tiene problemas de movilidad, es mejor usar los semáforos y pasos de peatones que están dotados de pequeñas rampas que facilitan bajar a la calzada.
- Y si no se tienen total confianza a la hora de cruzar, como se decía anteriormente, es mejor pedir ayuda a otra persona antes de hacerlo. La mayoría de la gente estará encantada de ayudarles.

5. ATENDER A LAS SEÑALES

Igual que cuando se va conduciendo, las indicaciones de los agentes de circulación son las que tienen preferencia sobre las demás señales, así que hay que obedecerlas siempre. Los cinco tipos de señales por orden de prioridad son:

- Agentes
- De balizamiento o circunstanciales (banderitas, conos, señales de obras, etc.)
- Semáforos
- Verticales
- Horizontales (las pintadas en el firme)

Hay dos señales básicas de los agentes de circulación que no se deben olvidar:

- Brazo levantado verticalmente: Todos los usuarios de la vía que se acerquen de frente al agente tienen la obligación de detenerse.
- Brazo o brazos extendidos horizontalmente: Obliga la detención a todos los usuarios de la vía que se acercan al agente desde cualquier dirección perpendicular a su brazo o brazos. Permanece en vigor aunque éste los baje, siempre que no cambie de posición o efectúe otra señal.

Consejos para motociclistas



- Lleva siempre el casco. Es obligatorio utilizar cascos homologados para circular por cualquier tipo de vía.
- No se debe circular utilizando auriculares ni teléfonos móviles.
- Se ha de circular siempre en línea recta y, al igual que cuando conducimos un coche, señalar correctamente antes de realizar cualquier maniobra.
- No conducir inmediatamente detrás de un coche o camión porque ante un frenazo brusco por su parte, podemos no tener tiempo suficiente para salir de su estela y acabar colisionando con él.
- Hazte ver. Utiliza ropa reflectante y no apagues nunca la luz de cruce, aunque sea de día.
- Ten siempre a punto tu motocicleta o ciclomotor: luces, ruedas, aceite y combustible. Recuerda que salvo en contados modelos, no se suele llevar rueda de repuesto.
- No circular entre los coches. Recuerda que la distancia lateral mínima

de separación para adelantar es de 1,5 metros. Circular entre coches, aunque estén parados, puede ser muy peligroso.

- Adapta la velocidad a las condiciones de la vía y no te pongas metas ni tiempo para llegar.
- Equipamiento: procura llevar siempre guantes, calzado adecuado y gafas protectoras o de sol, porque protegen la vista de frío, viento, polvo, mosquitos, etc.
- Si llevas algún tipo de carga o equipaje procura tenerlo fijado correctamente ya que un bache o una curva pueden provocar su caída y causar accidentes.



Consejos para ciclistas

- Cuando vayas en bicicleta, debes circular por el carril-bici, por el arcén o lo más cerca posible del borde derecho de la calzada y, si se va en grupo, en “fila india”.

- Nunca transportes a otra persona.
- Cumple siempre las normas de circulación, sobre todo las que impliquen un riesgo para tu seguridad: los STOP, ceda el paso, semáforos en rojo, etc.
- Nunca dejes de utilizar el casco para protegerte, aunque sea incómodo.
- Sé predecible. Usa tus manos para indicar los giros a izquierda o derecha. No sorprendas a los demás conductores, ni te dejes sorprender por ellos.
- De día y de noche lo fundamental es hacerse ver por todos los medios posibles: luces, prendas reflectantes tanto en el cuerpo como en la misma bicicleta.
- Cuando circules por zonas peatonales hazlo a una velocidad similar a la de los viandantes, teniendo en cuenta la prioridad del peatón.
- Prevé el itinerario que vas a seguir. Evita los recorridos más peligrosos y conduce con las dos manos sobre el manillar.
- Ten siempre a punto tu bicicleta (frenos, dirección, ruedas, luces...) y procura llevar bomba de inflar, parches, cámara de repuesto y las herramientas básicas.
- En ciudad, si circulas muy pegado a la derecha del carril, los automovilistas tenderán a ignorarte y, además, si vas demasiado pegado a los coches aparcados, corres el riesgo de chocarte en caso de que uno abra su puerta.
- En las rotondas, compórtate como otro vehículo más y entra con mucha precaución pero sin miedo y siempre señaliza con las manos cuando vayas a tomar la salida.

Más información

1. WEB DEL PROGRAMA: WWW.MAYORESCIRCULANDO.COM

Tal y como se comentaba al principio de esta Guía, Fundación MAPFRE ha elaborado diferentes materiales formativos para divulgar este programa de Seguridad Vial entre las personas mayores. Todos ellos están disponibles en la web www.mayorescirculando.com.

Ahí encontrarás información actualizada del programa, así como todo lo necesario para colaborar en su difusión: descarga de las guías, cartelería, etc.

Además, tendrás la oportunidad de ver los vídeos formativos que se han desarrollado en la última tecnología en tres dimensiones (3-D) para ofrecer los consejos a los mayores de la manera más amena y moderna.

Por último, el conductor mayor que tenga dudas sobre si está en plenas facultades para seguir conduciendo o debería plantearse ir dejándolo, puede responder un sencillo cuestionario en el que, según sus respuestas, se le proporcionarán unos consejos u otros.



2. OTROS ENLACES DE INTERÉS

- <http://www.fundacionmapfre.com> - Página del Instituto de Seguridad Vial de Fundación MAPFRE, donde comunica todas las acciones que lleva a cabo y proporciona la descarga de todas las publicaciones que edita.
- <http://www.dgt.es> - Web de la Dirección General de Tráfico. En ella encontrarás información actualizada de las normas de circulación e información del tráfico.
- <http://www.sectormayores.com> - Comunidad virtual de los profesionales de la atención al mayor: gerocultores, asistentes sociales, cuidadores informales, etc. se dan cita para informarse y opinar de los temas de actualidad.
- http://ec.europa.eu/transport/roadsafety/charter/index_es.htm - Website de la Carta Europea de la Seguridad Vial, un foro donde compartir experiencias y tratar de reducir el número de muertes en carreteras europeas.
- <http://www.seg-social.es/imserso/> - Sección de la web del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte dedicada al Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO).
- <http://www.msc.es/ciudadanos/proteccionSalud/mayores/> - Sección de la web del Ministerio de Sanidad y Consumo dedicada a la salud de las personas mayores.

**Sé prudente, pero, si a pesar
de todos los cuidados,
sufres un accidente importante
pide atención en el
teléfono de emergencias 112**



*Si deseas más información sobre
el programa **MAYORES CIRCULANDO**,
o quieres colaborar con su difusión,
ponte en contacto con nosotros
a través de nuestra página web
www.mayorescirculando.com*

Notas



FUNDACIÓN MAPFRE

www.fundacionmapfre.com