

AgePage

Conductores de la tercera edad

A sus 75 años, Cecilia se considera una muy buena conductora y desea continuar siéndolo. Por eso se examinó la vista y la audición para asegurarse que puede ver y oír suficientemente bien para conducir en forma segura. Se inscribió en un curso para conductores de la tercera edad que ofrece su club automotriz local. ¿Garantizan estas medidas la seguridad de Cecilia en la calle?

Cuando iba conduciendo al supermercado, Daniel, un hombre de 80 años, se cruzó sobre la acera y le dio con su automóvil a un basurero público. No le sucedió nada y el golpe solo rayó su automóvil. El incidente fue un gran susto para Daniel porque casi atropella a una mujer que estaba en la parada del autobús. Se pregunta ahora si debe dejar de conducir.

¿Cómo puede saber Daniel si es hora de dejar de conducir?

¿Cómo afecta la edad la forma de conducir?

En la actualidad es cada vez más común el ver a conductores ya mayores, pero es importante saber que el envejecer no necesariamente quiere decir que las personas ya no conducen bien. A pesar de la edad, muchas personas continúan conduciendo de forma buena y segura. No obstante, la edad presenta cambios que afectan la habilidad de conducir bien.

Los cambios en nuestro cuerpo. Con el tiempo, las articulaciones se ponen tiesas y los músculos se debilitan, lo cual nos puede dificultar voltear la cabeza para ver hacia atrás, darle vuelta al volante o frenar de manera segura.

Su capacidad de ver y escuchar también cambian. Con la edad se necesita más luz para ver bien. El sol, las luces de los automóviles que vienen en sentido opuesto y las luces del alumbrado público molestan más que antes. La vista periférica, es decir, lo que usted puede ver a su alrededor, disminuye. Así mismo, los problemas de la vista causados por enfermedades como las cataratas,

la degeneración macular y el glaucoma pueden afectar su habilidad de conducir.

Algunas personas mayores padecen de enfermedades que afectan su capacidad de pensar y su comportamiento como la enfermedad de Alzheimer. Las personas que padecen de la enfermedad de Alzheimer suelen olvidar rutas conocidas o hasta pueden perder la capacidad de conducir en forma segura. También suelen cometer más errores al conducir y tienen una mayor probabilidad de accidentarse. No obstante, las personas en las etapas iniciales de la enfermedad de Alzheimer pueden continuar conduciendo por un tiempo. Los proveedores de servicios de atención médica deben observar la habilidad de conducir de estas personas porque al agravarse la enfermedad disminuirá su habilidad de conducir. Los médicos pueden ayudar a decidir si es seguro y prudente que una persona con la enfermedad de Alzheimer conduzca un automóvil.

Otros cambios de salud. A pesar de que los problemas de salud afectan la habilidad de conducir a cualquier edad, algunos problemas ocurren con mayor frecuencia a medida que

Consejos para conducir bien

Haga un plan antes de salir

- ◆ Conduzca por las calles que conoce.
- ◆ Limite sus viajes a lugares con acceso fácil y cerca de su casa.
- ◆ Tome rutas que le permitan evitar sitios de riesgo como las rampas y las vueltas a la izquierda.
- ◆ Anticipe más tiempo del normal para su viaje si las condiciones para conducir no son buenas.
- ◆ No conduzca si se siente cansado o siente estrés.

Al conducir

- ◆ No use el teléfono celular.
- ◆ No se distraiga escuchando la radio o conversando.
- ◆ Mantenga una distancia de por lo menos dos automóviles entre su automóvil y el automóvil de enfrente. Si está conduciendo a altas velocidades o si hay mal tiempo, deje más espacio entre su automóvil y el automóvil de enfrente.
- ◆ Asegúrese que haya suficiente espacio detrás de usted. (Consejo: Si alguien está conduciendo muy cerca detrás de usted, baje su velocidad para que la otra persona pueda rebasarlo.)
- ◆ Utilice el desempañador del vidrio trasero para asegurar una buena visibilidad en todo momento.
- ◆ Mantenga los faros delanteros encendidos en todo momento.

Mantenimiento y seguridad de su automóvil

- ◆ Conduzca un automóvil con funciones que hagan el conducir más fácil. Por ejemplo, dirección asistida, frenos asistidos, transmisión automática y espejos grandes.
- ◆ Conduzca un automóvil equipado con bolsas de aire.
- ◆ Revise los limpiaparabrisas a menudo y cámbielos cuando sea necesario.
- ◆ Mantenga los faros delanteros limpios y alineados.
- ◆ Si tiene problemas con sus piernas, puede instalar controles manuales para los pedales del acelerador y del freno.

Su habilidad de conducir

- ◆ Tome periódicamente un curso para mantener al día sus conocimientos y habilidades para conducir. (Consejo: Algunas compañías de seguro reducen sus tarifas si usted pasa uno de estos cursos. Consulte con la AARP, la AAA o las escuelas de conducir de su comunidad para obtener más información.) También podría darse cuenta que sus reflejos son más lentos a medida que envejece, que su atención ha disminuido o que ya no puede hacer dos cosas a la vez con facilidad. Estos cambios son normales pero pueden afectar su habilidad de conducir.

uno envejece. Por ejemplo, la artritis, la enfermedad de Parkinson y la diabetes pueden impactar la habilidad de conducir. Las personas deprimidas pueden distraerse al conducir. La falta de dormir o los efectos de un accidente cerebrovascular también pueden impactar la habilidad de conducir. Aparatos como los desfibriladores automáticos o marcapasos pueden causar mareo o latido irregular del corazón, los cuales también afectan la habilidad de conducir.

Efectos secundarios de las medicinas.
Algunas medicinas, como las medicinas para dormir, los antidepresivos, los antihistamínicos para la alergia y el resfrío, para el dolor y la diabetes, pueden afectar su capacidad de conducir en forma segura. Si usted está tomando alguna de estas u otras medicinas, consulte con su médico para informarse sobre los efectos que pudieran tener en su capacidad de conducir.

¿Soy un conductor seguro?

Posiblemente usted ya sabe qué tipo de situación se le dificulta a la hora de conducir, como manejar de noche, en autopistas, durante las horas pico o

malas condiciones del tiempo. Si es así, trate de adaptar la forma en la que conduce para evitar dichas situaciones. ¿Otras sugerencias? Los conductores de la tercera edad están en mayor peligro cuando se trata de ceder el paso, al virar o cruzar (especialmente a la izquierda), al cambiar de carril, al pasar otros automóviles y al conducir por las rampas de las autopistas. Es importante poner atención en estas situaciones.

¿Llegó la hora de dejar de conducir?

Todos envejecemos de manera diferente y por lo tanto no es posible decir cuál es la edad máxima a la que se puede manejar. ¿Cómo puede determinar si ha llegado la hora que deje de conducir? Para ayudarle con esta decisión, pregúntese:

- ◆ ¿Me tocan la bocina con frecuencia los demás conductores?
- ◆ ¿He estado en accidentes, incluyendo accidentes leves?
- ◆ ¿Me pierdo al conducir, incluyendo en calles que conozco?
- ◆ ¿Se aparecen otros automóviles o peatones de la nada?
- ◆ ¿Me han dicho mis familiares, amistades o mi médico que se preocupan cuando conduzco?

- ◆ ¿Conduzco menos que antes porque no confío en mi habilidad de conducir?

Si contestó que sí a cualquiera de estas preguntas, debe pensar si todavía es un conductor seguro. Si contestó que no a todas estas preguntas, no olvide de examinarse la vista y la audición periódicamente. Hable con su médico sobre cualquier cambio en su salud que podría afectar su capacidad de conducir en forma segura.

¿Cómo puedo transportarme de un lado a otro?

Usted puede mantener una vida activa y hacer las cosas que disfruta aún si no puede conducir. Existen varias opciones para desplazarse, más de lo que uno piensa. Algunas áreas ofrecen servicios de autobús o de taxi a costo reducido para las personas de la tercera edad. Algunas áreas proveen servicios de transporte para grupos. Algunos grupos cívicos y religiosos cuentan con voluntarios para transportar a las personas de la tercera edad. La agencia local encargada de asistir a las personas de la tercera edad (conocida como la Agency on Aging en algunos lugares)

tiene información sobre los servicios disponibles de transporte en su área.

Si estos servicios no están disponibles en su área, puede tomar un taxi. ¿Es muy caro? Considere lo siguiente: La AAA calcula que el costo promedio de mantener un automóvil es aproximadamente \$6,420 al año. De esta manera, si usted dejase de conducir podría ahorrarse hasta \$123 semanales que puede usar para tomar taxis, autobuses o comprar gasolina para las amistades y familiares que lo pueden transportar en sus automóviles.

¿Dónde puedo obtener más información?

AARP

601 E Street, NW
Washington, DC 20049
202-434-2277
1-800-424-3410
www.aarp.org/drive

AAA Foundation for Traffic Safety (Fundación para la seguridad del tránsito de la AAA)

607 14th Street, NW
Suite 201
Washington, DC 20005
202-638-5944
www.seniordrivers.org

El folleto titulado “En la Encrucijada: Una guía sobre la enfermedad de Alzheimer, la demencia y la conducción” está disponible en versión electrónica, en español e inglés. Para obtener su copia gratis, comuníquese con:

The Hartford
Hartford Plaza
690 Asylum Avenue
Hartford, CT 06115
www.thehartford.com/alzheimers

**National Highway Traffic
Safety Administration**
(Administración Nacional de
Seguridad de Tráfico en Carreteras)
400 Seventh Street, SW
Washington, DC 20590
1-888-DASH-2-DOT
(1-888-327-4236)
www.nhtsa.dot.gov

Para mayor información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging
Information Center (Centro de
Información del Instituto Nacional
Sobre el Envejecimiento)**
P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
1-800-222-2225
1-800-222-4225 (TTY)

Correo electrónico:
niaic@jbs1.com
www.nia.nih.gov

Para solicitar material
(en inglés o español), consulte:
www.niapublications.org

Visite el sitio en internet:
NIHSeniorHealth.gov
(www.seniorhealth.gov), un sitio
diseñado por el Instituto Nacional
Sobre el Envejecimiento y la
Biblioteca Nacional de Medicina
para el uso de las personas de la
tercera edad. Este sitio cuenta
con temas de salud de interés
para las personas de la tercera
edad. Es fácil de usar, usa letras
grandes y tiene una función
especial que puede leer el texto
en voz alta.



Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y
Servicios Humanos
Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de la Salud

Junio 2004

