



palabras **MAYORES**

Un espacio de conocimiento e
información sobre el Adulto mayor

NÚMERO 1

Año 1, Agosto 2008

Visite nuestra revista digital >>

Envejecer al volante



La edad de las personas no es una variable que garantice una buena o mala conducción vehicular. Los adultos que superan los 65 años lograrán un correcto ejercicio en el volante si logran adaptar su manera de conducir a su estado de salud.

En la actualidad, uno de cada diez conductores tiene más de 65 años, y las previsiones indican que en 2020 esta cifra se duplicará. Para muchos automovilistas, las personas de más edad representan un peligro al volante. Sin embargo, cada uno envejece de una manera diferente, y la vejez no es incompatible con la seguridad vial.

Adaptar los hábitos de conducción

- Descanse con mayor frecuencia. Lo más aconsejable es parar cada hora u hora y media.
- Evite conducir de noche. Si sufre de problemas en la visión, durante la noche las cataratas y el glaucoma originan mayores dificultades en la visibilidad.
- En lo posible, procure circular por calles, avenidas o carreteras que conozca.
- Intente viajar siempre acompañado.
- Evite las situaciones conflictivas al conducir (discutir con otros conductores, pelear con el acompañante, etc.).
- Evite las horas punta y los trayectos con mucho tránsito.
- Si necesita lentes o utiliza audífono, acuda a las revisiones periódicas para que sus niveles de visión y audición sean los óptimos. No se ponga al volante si tiene problemas de audición que no se puedan solucionar con audífonos.
- No utilice anteojos con monturas gruesas porque restringen la visión lateral.

- En caso de que padezca alguna enfermedad, haya sido operado recientemente o tome medicamentos, consulte a su médico si puede conducir o cuándo puede hacerlo.

La salud, el principal escollo

Independientemente del modo de vida de cada persona, con la edad se produce un deterioro progresivo de las capacidades psicomotoras, limitación que se hace más evidentes a partir de los 65 y que es mayor después de los 75 años. Las razones que llevan a los mayores a sufrir accidentes están asociadas con una disminución de la capacidad psicofísica, normal en el proceso de envejecimiento.

Los adultos mayores deben tener en cuenta las siguientes indicaciones para una actuación responsable frente al volante:

- Los síntomas de que algo no va bien se hacen evidentes cuando frecuentemente no se respetan las señales, no se cede el paso, se gira sin avisar, se invade continuamente el carril contrario, se sufren golpes por errores de cálculo al circular. Se tiene dificultad para seguir una trayectoria en línea recta o para aparcar.
- Conducir es una actividad que requiere decisiones rápidas. Cuando se maneja un vehículo se recibe información del tráfico, del estado de la carretera, de los semáforos, de las señales y del comportamiento del coche. Un conductor toma una media de 15 decisiones por kilómetro, con menos de medio segundo para actuar y evitar un choque. La edad afecta a los tres pasos de este proceso: percepción, decisión y acción.



- Ciertas dolencias oculares comunes en la vejez pueden resultar un perjuicio adicional. Cataratas, glaucoma, degeneración macular y dolencias de la córnea interfieren en la seguridad al conducir. Lo grave es que estos trastornos se inician sin presentar síntomas evidentes, aunque ya estén afectando el rendimiento visual.
- Los mayores también son más propensos a los efectos secundarios de los medicamentos (suelen estar polimedcados). Entre los fármacos que pueden influir negativamente sobre la conducción se encuentran los antihipertensivos, los neurolépticos, los antidiabéticos, los ansiolíticos, los anticolinérgicos, los antidepresivos y la insulina.
- La menor flexibilidad de sus articulaciones hace que para los conductores de más edad sean más difíciles algunas maniobras, como girar la cabeza para ver en las intersecciones o adelantamientos.

El papel de la familia

- Ante la aparición de señales de alarma, los familiares de la persona mayor deben intentar que vaya dejando de conducir poco a poco. Hay que tener en cuenta que, a estas edades, el hecho de verse obligados a dejar de conducir puede tener un efecto traumático. Además, tomar conciencia de las propias limitaciones puede resultar molesto o herir el orgullo. Por ello, no se debe dudar en consultar a un médico o psicólogo sobre la mejor manera de encarar la situación.

Fuente: revista Consumer Eroski.

http://revista.consumer.es/web/es/20071101/practico/consejo_del_mes/71983.php

Recuperado y adaptado en julio 2008