



**Envejecer y conducir:
Programa de renovación
de licencia de conducir de
Ontario para personas de 80
años y más.**

(Lectura suplementaria)

Índice

1. Introducción	3
2. Fortalezas de los conductores adultos mayores de 80 años y más	3
3. Efectos del envejecimiento al conducir	4
4. Medicamentos y conducir	8
5. Buenas prácticas para mantener la capacidad de conducir	13
6. Lista de chequeo de hábitos de conducción	14
7. Ciclo de seguridad al conducir	20
8. Situaciones de alto riesgo al conducir	21
9. La importancia de las señales de tránsito	26
10. Alternativas a conducir	29
11. Recordatorios finales	32
12. Más información	32

1. Introducción

Propósito

Bienvenido a la sesión educativa grupal del ministerio de transporte de Ontario para conductores adultos mayores. Los objetivos de esta sesión son:

- ▶ Promover la seguridad vial.
- ▶ Trabajar con sus fortalezas como conductores adultos mayores.
- ▶ Hablar acerca de los efectos del envejecimiento al conducir.
- ▶ Proporcionar información sobre los efectos de los medicamentos en la conducción.
- ▶ Ayudarlo a lidiar con situaciones de tráfico de interés especial
- ▶ Revisar algunas reglas de la carretera y señales de tránsito.
- ▶ Ayudarlo a conducir de manera segura tanto tiempo como sea posible, pero también
- ▶ Ayudarlo a decidir cuándo es momento de limitar o dejar de conducir.



2. Fortalezas de los conductores adultos mayores de 80 años y más

- ▶ **Criterio** – El mejor criterio viene con la experiencia. La historia está llena de líderes que hicieron sus mejores contribuciones en las etapas más avanzadas de su vida. Muchos líderes actuales tienen 60 años de edad y más.
- ▶ **Experiencia** - Los adultos mayores tienen acumulada una gran experiencia. Cuando llegamos a los 80 años, la mayoría de nosotros ya ha estado conduciendo durante años en todo tipo de caminos y en todo tipo de situaciones.

- ▶ **Conocimiento** – Los adultos mayores han acumulado gran cantidad de conocimiento sobre seguridad vial y buenas prácticas de conducción a lo largo de sus vidas al volante.
- ▶ **Vitalidad** – Hoy, los adultos mayores viven más tiempo, son más sanos y llevan vidas más activas.
- ▶ **Responsabilidad** - Como grupo, los adultos mayores son muy responsables. Tienen una baja tasa de beber y conducir y otros comportamientos peligrosos, como exceso de velocidad, al compararlos con conductores de otras categorías de edad.
- ▶ **Capacidad de adaptación** - Los adultos mayores han demostrado que se pueden adaptar a los muchos cambios que han ocurrido en las carreteras y en los vehículos a lo largo de los años. Muchos adultos mayores también hacen cambios en sus hábitos de conducción (por ejemplo, optan por no conducir de noche, en condiciones meteorológicas adversas o en tráfico pesado). Esta capacidad de adaptación es muy importante a medida que sentimos los efectos del envejecimiento.

3. Efectos del envejecimiento al conducir

Conocerse a sí mismo

Todos tenemos diferentes habilidades y destrezas como conductores. Todos los conductores deben ser conscientes de sus fortalezas y limitaciones para tomar buenas decisiones (por ejemplo, cuándo y dónde conducir).

Lo importante es saber cuál es su propio nivel de capacidad.

Envejecemos a ritmos diferentes y todos experimentamos cambios en nuestros cuerpos a medida que envejecemos. Esto significa que incluso los pequeños cambios relacionados con la edad pueden marcar una gran diferencia en las decisiones al conducir y, por ende, pueden afectar la seguridad vial. Es importante ser consciente de sí mismo e identificar los tipos de cambios que podrían influir en la capacidad para conducir con seguridad. Saber más sobre cómo el envejecimiento afecta la conducción es el primer paso para mantenerse en el camino por más tiempo.

¿Sabía que los conductores por lo general deben tomar de 8 a 12 decisiones cada kilómetro o 1/2 milla? A veces, tienen menos de medio segundo para tomar una decisión.

Esta parte del folleto proporciona una visión general de los tipos más comunes e importantes de cambios asociados con el envejecimiento que pueden afectar su capacidad para conducir (es decir, visión, flexibilidad/movimiento/fuerza y otros cambios como tiempo de reacción y concentración y deterioro cognitivo).

Visión

Los cambios graduales en la visión a medida que envejecemos pueden ocasionar problemas al:

- ▶ Ver objetos en movimiento
- ▶ Ver con claridad (especialmente de noche o al atardecer y amanecer)
- ▶ Juzgar distancias
- ▶ Ser más sensibles al resplandor (como la lluvia y la luz en el parabrisas)

Se le examina la vista al renovar su licencia de conducir para asegurarse de que cumpla con las normas establecidas para conducir. Si tiene alguno de estos problemas, consulte a su médico.

También hay condiciones médicas que pueden afectar la visión.

¿Sabía que, a los 75 años de edad, casi la mitad de nosotros tendrá cataratas en etapa inicial y uno de cada cuatro tendremos cataratas en etapa avanzada?

Las cataratas son como tener una cascada frente a los ojos y pueden afectar seriamente su capacidad para conducir. La buena noticia es que ahora el problema puede ser corregido fácilmente.

Otros trastornos oculares que pueden generar una visión reducida o incluso ceguera son el glaucoma y la degeneración macular (pérdida de visión central aguda). Estos trastornos son frecuentes en adultos mayores de 60 años. El glaucoma, si se detecta a tiempo, puede ser tratado eficazmente en la mayoría de los casos. También hay

tratamientos nuevos y eficaces para muchas personas con degeneración macular. Los diabéticos también pueden experimentar cambios en la visión a causa de la enfermedad. Los exámenes oftalmológicos regulares pueden detectar estos problemas.

Audición

A los 65 años de edad, una tercera parte de nosotros tiene alguna pérdida auditiva, la cual aumenta gradualmente con la edad. Algunos problemas médicos (como tinnitus o zumbido en los oídos e infecciones) también pueden afectar la audición. Los exámenes de audición pueden detectar estos problemas. La buena noticia es que cada vez desarrollan mejores audífonos.

La pérdida de la audición afecta la capacidad de escuchar bocinas, sirenas y frenos. También tendrá que confiar más en su visión para compensar la pérdida auditiva.



Flexibilidad, movimiento y fuerza

A medida que envejecemos, por lo general tenemos más rigidez y menos rango de movimiento en el cuello, hombros, brazos, piernas y tronco. Al igual que el movimiento o la flexibilidad, la fuerza también tiende a disminuir con la edad, especialmente si las personas no son activas físicamente. Si le falta flexibilidad, movimiento y fuerza en las extremidades o articulaciones, ello podría afectar su capacidad para conducir.

La falta de flexibilidad afecta nuestra capacidad de:

- ▶ Chequear su punto ciego
- ▶ Mirar el tráfico y los peatones en las intersecciones
- ▶ Integrarse con el tráfico en movimiento
- ▶ Ceder el paso, retroceder y estacionar

Recuerde, debe voltear su cabeza o cuerpo para comprobar su punto ciego y para ver lo que hay alrededor.

La buena noticia es que los ejercicios y el estiramiento pueden mejorar la flexibilidad, la fuerza muscular y el rango de movimiento. Hable con su médico sobre cómo ser más activo.

Muchas personas desarrollan algo de artritis con la edad. La osteoartritis, la forma más común de artritis (que afecta a 1 de 10 canadienses adultos) afecta a las articulaciones del cuerpo causando hinchazón y dolor. La artritis reumatoide es menos común, pero más dolorosa. Ambas formas de artritis pueden restringir el movimiento. La osteoporosis (enfermedad ósea) también hace que el movimiento sea más difícil y doloroso. Otras condiciones como la fibromialgia, el lupus y la gota también pueden limitar la flexibilidad, el movimiento y la fuerza.

La debilidad muscular o rigidez muscular puede dificultarle la conducción. Por ejemplo, la fuerza de los brazos es importante para el control seguro del volante, especialmente cuando tiene que hacer movimientos rápidos o repentinos. La fuerza de las piernas es importante para presionar los pedales de aceleración y freno, especialmente cuando se requieren acciones rápidas.

Tiempo de reacción y concentración

Con la edad, también podemos experimentar cambios graduales en:

- ▶ Tiempo de respuesta o reacción (más lento)
- ▶ Concentración (se distrae con más facilidad)
- ▶ Coordinación (menor)



Algunos problemas médicos como la enfermedad de Parkinson, un accidente cerebrovascular, la enfermedad de Lou Gehrig, temblores y espasmos musculares pueden limitar la coordinación, lo que dificulta responder a eventos repentinos al conducir.

Deterioro cognitivo

Los conductores de edad avanzada corren un mayor riesgo de padecer demencia y deterioro cognitivo.

La demencia afecta el cerebro y la capacidad de pensar, recordar y hablar. Deteriora el razonamiento lógico de una persona, sus habilidades lingüísticas, y su memoria. Casi

el 10% de los canadienses mayores de 65 años tienen demencia; enfermedad que aumenta el riesgo de accidente hasta 4,7 veces más. Los conductores con demencia tienden a realizar maniobras inseguras como giros indebidos o seguir demasiado cerca a otro vehículo.

El deterioro cognitivo leve puede ser difícil de detectar. Por lo general, aquellos que lo tienen sufren más problemas de memoria que otros de la misma edad. Pero estos impedimentos leves pueden convertirse en demencia o Alzheimer, normalmente en cinco años, y a veces en menos tiempo.

Siempre es una buena idea discutir no solo los cambios físicos con su médico, sino también temas cognitivos.

4. Medicamentos y conducir

- ▶ Somnolencia
- ▶ Mareos
- ▶ Visión borrosa
- ▶ Dificultad para concentrarse y mantenerse despierto
- ▶ Confusión
- ▶ Lapsus de memoria
- ▶ Dificultad para mantener en un rumbo constante (mantenerse en el carril apropiado)

Los adultos mayores deben ser cuidadosos con respecto a tomar medicamentos y conducir

Las personas de 80 años y más tienden a tomar más medicamentos que otros grupos etarios. No es raro que los adultos mayores tengan varias recetas; ¡1/3 de los adultos de 65 años y más toman cinco o más medicamentos recetados! Algunos medicamentos (tanto con receta como sin receta) tienen efectos secundarios que hacen que conducir sea inseguro así que es importante tener cuidado.

- ▶ El riesgo de efectos secundarios e interacciones aumenta con el número de medicamentos que se toman.
- ▶ Un medicamento no puede impedir que conduzca, pero combinaciones de medicamentos quizá sí.
- ▶ El alcohol mezclado con ciertos medicamentos puede ser muy peligroso.
- ▶ Con la edad, nuestros cuerpos reaccionan diferente. Tardamos más en descomponer o eliminar los medicamentos.
- ▶ Los problemas médicos también pueden alterar la respuesta del cuerpo a ciertos medicamentos.

Posibles efectos de los medicamentos al conducir:

- ▶ Somnolencia
- ▶ Confusión y dificultad para concentrarse
- ▶ Mareos
- ▶ Visión borrosa
- ▶ Temblores
- ▶ Tiempo de reacción lento
- ▶ Lapsus de memoria

Estos síntomas pueden dificultar que permanezca en el carril correcto, que mantenga la velocidad adecuada, una distancia segura del vehículo de enfrente, reaccionar ante las señales de tránsito y responder rápidamente (frenar o desviarse para evitar un choque).

Si tiene alguno de estos síntomas, no debe conducir. Espere hasta que se sienta mejor, tome un taxi o que lo lleve alguien más. Si presenta alguno de estos efectos secundarios mientras conduce, deténgase y descanse. Avísele a su médico.

Los medicamentos que afectan el sistema nervioso central (cerebro y médula espinal) pueden hacer que conducir sea inseguro. Ciertos medicamentos tienden a causar los síntomas antes mencionados y afectan la capacidad para conducir. Algunos son:

- ▶ Tranquilizantes y sedantes
- ▶ Medicamentos antidepresivos y ansiolíticos
- ▶ Narcóticos (medicamentos para el dolor)
- ▶ Relajantes musculares
- ▶ Antihistamínicos sedantes (para las alergias y la fiebre del heno)
- ▶ Medicamentos antigripales

Algunos de estos medicamentos están disponibles sin receta médica, o podrían ser remedios 'naturales' o 'herbales'. Es importante recordar que los medicamentos sin receta también pueden tener efectos secundarios que hacen que conducir sea inseguro.

¡Siempre lea las etiquetas de advertencia! Si no está seguro, pregunte al farmacéutico.

Lista de acción para cada medicamento

Todos los adultos mayores deben mantener una lista actualizada de todos los medicamentos que toman, con receta y sin receta. Haga una lista como la que se encuentra aquí y tenga una copia en su cartera o billetera y en la guantera de su vehículo. Lleve esta lista con usted cuando consulte a su médico y farmacéutico y revísela con ellos.

Hable con su médico y farmacéutico

- ▶ Haga una lista de todos los medicamentos que toma.
- ▶ Siempre pregunte si un medicamento puede afectar su capacidad de conducir.
- ▶ Lea las etiquetas de advertencia y pregunte acerca de las interacciones con otros medicamentos.
- ▶ Tenga cuidado cuando tome medicamentos de venta libre (sin receta).
- ▶ Si tiene efectos secundarios negativos, particularmente cuando inicia un nuevo medicamento, avise a su médico o farmacéutico.
- ▶ Nunca deje de tomar el medicamento ni cambie la dosis sin consultar primero a su médico o farmacéutico.
- ▶ Si no está seguro si un medicamento afectará su capacidad para conducir, sea cauteloso y opte por no conducir después de tomarlo

Hable de los posibles efectos de cada medicamento que toma (con receta y sin receta) con su médico. Pregúntele si estos pueden tener posibles efectos en su conducción.

Mi lista de acción para cada medicamento

Medicamento	Fecha de inicio	¿Debería conducir mientras tomo este medicamento? (Sí o No)
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

5. Buenas prácticas para mantener la capacidad de conducir

No solo es importante ser consciente de los efectos que el envejecimiento puede tener en nuestra capacidad para conducir, es igualmente importante mantener un estilo de vida saludable en general. Ser saludable ayuda a mantener la aptitud para conducir y lo mantendrá en el camino por más tiempo. Recuerde que debe:

- ▶ Hacerse chequeos médicos, oftalmológicos y de la audición regulares con su médico.
- ▶ Comer bien y dormir lo suficiente.
- ▶ Mantenerse físicamente activo mediante el ejercicio (caminar, hacer jardinería, etc.).
- ▶ Mantenerse mentalmente activo al leer, armar rompecabezas, o jugar a las cartas u otros juegos que hagan trabajar al cerebro.
- ▶ Ser consciente de los efectos de los medicamentos en la conducción.

Los chequeos regulares, incluyendo la revisión de los medicamentos, son necesarios para detectar y tratar cualquier problema médico. Una buena alimentación, dormir lo suficiente y mantenerse mentalmente activo (leer, hacer crucigramas o jugar a las cartas) también ayuda con la concentración al conducir.

El ejercicio regular aumentará su flexibilidad, fuerza, equilibrio y coordinación. ¡Le ayudará a prevenir caídas y conducir mejor!

La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para empezar a hacer ejercicio y notará una diferencia inmediata en cómo se sientes. Para averiguar cómo ser más activos y obtener la nueva guía de actividad física vaya a la sección 12 de este folleto. También considere asistir a una clase de ejercicios para adultos mayores en su comunidad o en los centros para adultos mayores locales. Hay muchas clases divertidas (por ejemplo natación, Tai Chi, yoga, danza) entre las que puede elegir. Recuerde consultar a su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.

6. Lista de chequeo de hábitos de conducción

Ser conscientes de nuestras propias habilidades es clave para la seguridad vial (tanto para nuestra propia seguridad así como la seguridad de los pasajeros y otros conductores).

Muchas personas hacen cambios en sus hábitos de manejo al envejecer sin pensarlo mucho. Otros, sin embargo, no se dan cuenta de los cambios que sufren y que afectan la capacidad de conducción. Esta sección le ayuda a identificar algunos de los problemas o desafíos que pueden surgir al conducir. Para cada uno, hay varios hábitos de conducción o consejos que puede utilizar para mejorar la seguridad.

Es importante ser conscientes de nuestras fortalezas como conductores, pero también es importante conocer nuestras limitaciones y evaluar honestamente nuestros hábitos y habilidades de conducción. Haga el siguiente ejercicio e identifique los hábitos de conducción seguros que podrían ayudarlo a ser más seguro en las carreteras.

Aquí hay un ejercicio que lo puede hacer en casa, ya sea solo o con un miembro de la familia, con el fin de evaluar su propia capacidad honestamente e idear su plan de acción personal para conducir de forma segura.

- ▶ Encierre en un círculo cada frase (tema o problema) que se aplique a usted, luego,
- ▶ Encierre en un círculo los consejos que considera de mayor utilidad.

Visión nocturna y resplandor

Una visión nocturna dificulta leer las señales de tránsito y ver a la gente caminando o en bicicleta.

- ▶ ¿Le es difícil ver cuando conduce de noche?
- ▶ ¿El resplandor del sol o las luces de otros vehículos le molestan?
- ▶ ¿Necesita bajar la velocidad para poder leer señales de tránsito que no conoce?



Consejos:

- ▶ Evite conducir de noche
- ▶ Si tiene que conducir de noche, espere 5 minutos para que sus ojos se acostumbren
- ▶ Evite el resplandor al mirar hacia el lado derecho del camino en lugar de mirar directamente al tráfico en dirección contraria
- ▶ Conduzca en carreteras bien iluminadas siempre que sea posible
- ▶ Hágase exámenes de la vista con frecuencia
- ▶ Mantenga limpios su parabrisas, el interior de las ventanas y las luces del vehículo
- ▶ Use lentes de sol de buena calidad
- ▶ Encienda las luces de 30 minutos antes de la puesta del sol
- ▶ Use siempre sus lentes con la medida más reciente. No use anteojos viejos o de otra persona

Visión lateral y flexibilidad

A medida que envejecemos, debemos prestar más atención a lo que pasa a nuestro alrededor. La flexibilidad del cuello y el tronco puede dificultar ver las cosas que nos rodea.

- ▶ ¿Se le dificulta voltear para chequear su punto ciego?
- ▶ ¿A veces le sorprenden los vehículos que aparecen a su lado?
- ▶ ¿Hay veces en que no se da cuenta de las personas que van caminando o en bicicleta en las intersecciones?



Consejos:

- ▶ Haga ejercicios de flexibilidad de manera regular
- ▶ Busque cosas que sucedan a ambos lados del auto y bien adelante en el camino
- ▶ Mire los espejos con regularidad. Reduzca tu punto ciego de la izquierda ajustando los espejos laterales. Primero, incline la cabeza contra la ventana, ajuste su espejo hacia afuera de modo que cuando mire el borde interno apenas pueda ver el lado de su auto. Si utiliza un espejo de gran angular, practique antes de utilizarlo en el tráfico
- ▶ No conduzca en el punto ciego del otro vehículo
- ▶ Siempre chequee antes de retroceder
- ▶ Tenga cuidado con la gente que camina en las intersecciones. Recuerde que ellos tienen el derecho de paso. Preste atención a las señales, incluso en los cruces peatonales y zonas escolares
- ▶ Evite retroceder para salir de un lugar de estacionamiento, si es posible
- ▶ Estacione de manera que pueda salir hacia adelante

Juzgar y reaccionar

La dificultad para juzgar distancias y los tiempos de reacción más lentos dificultan lidiar con el tráfico a alta velocidad.

- ▶ ¿Le resulta difícil salirse cuando hay mucho tráfico?
- ▶ ¿Le resulta difícil juzgar la distancia y la velocidad de otros autos?
- ▶ ¿Le parece que las cosas pasan muy rápido como para que pueda tomar buenas decisiones al conducir?



Consejos:

- ▶ Mantenga un colchón de espacio alrededor de su auto
- ▶ Espere 3 segundos para avanzar detrás del vehículo que va delante de usted y mantenga esa distancia de tiempo
- ▶ Disminuya la velocidad cuando hayan malas condiciones meteorológicas o de carretera
- ▶ Frene con suavidad y gradualmente
- ▶ Asegúrese de que sus neumáticos delanteros estén hacia adelante mientras espera para hacer un giro a la izquierda
- ▶ Haga 3 giros hacia la derecha en lugar de girar a la izquierda
- ▶ Planee su viaje con anticipación
- ▶ Revise su espejo retrovisor al frenar
- ▶ Manténgase mentalmente activo (por ej., haga rompecabezas o crucigramas)
- ▶ Evite conducir en condiciones meteorológicas adversas
- ▶ Evite conducir en tráfico pesado y en autopistas
- ▶ Conduzca al límite de velocidad, conducir demasiado lento es inseguro
- ▶ Cámbiese a una calle con un menor límite de velocidad
- ▶ Conduzca por el carril derecho siempre que sea posible
- ▶ Señale sus intenciones con mucha antelación
- ▶ Mire los espejos con frecuencia
- ▶ Considere opciones alternativas de transporte

Concentración

Lapsos cortos de atención pueden hacer que se pierda información importante como luces, señales de pare y las condiciones del tráfico.

- ▶ ¿Se pierde al conducir?
- ▶ ¿A veces cambia de carril o se mete en uno sin mirar?
- ▶ ¿Tiende a conducir mucho más rápido o más lento que el resto de tráfico?
- ▶ ¿Se distrae o su atención divaga mientras conduce?



Consejos:

- ▶ No permita que los pasajeros, la radio o el teléfono celular lo distraiga
- ▶ Baje el volumen de su radio o apáguela
- ▶ Planifique conducir a media mañana cuando se está más descansado, el tráfico es más ligero, el resplandor es menor y la visibilidad es mayor
- ▶ Planee la ruta hacia su destino para que haga menos viajes y para minimizar los giros a la izquierda
- ▶ Evite calles muy transitadas
- ▶ Tome descansos frecuentes, deténgase para estirarse y caminar
- ▶ Deje que alguien más conduzca cuando esté cansado o pare para descansar
- ▶ Evite conducir por caminos que no conozca muy bien
- ▶ Al retroceder, asegúrese de que está en el engranaje correcto y de que su pie está sobre el pedal correcto
- ▶ No conduzca cuando esté molesto
- ▶ Mire dos veces a ambos lados antes de hacer un giro o entrar en una intersección
- ▶ No conduzca en situaciones que lo ponen nervioso
- ▶ Siempre revise su espejo y mire sobre su hombro antes de cambiar de carril o al entrar en la autopista

Otros consejos útiles

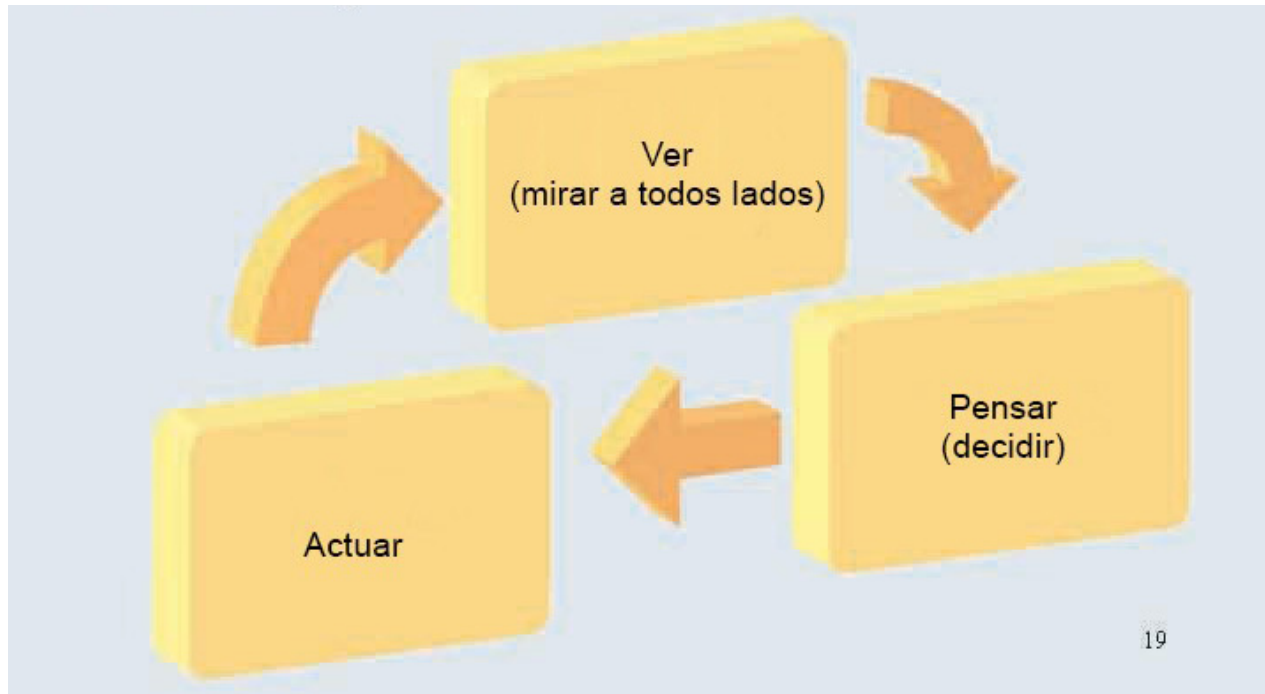
urante la discusión en clase, puede que su grupo genere otros consejos. Anote los que crea que son más útiles.

Es importante mantener actualizado el plan de acción personal para conducir de manera segura. Al hacerse mayor, experimentará más cambios, por lo que debe seguir siendo consciente de lo que puede hacer para ayudarse a sí mismo a conducir con seguridad.

Mientras más dificultades se apliquen a usted, más importante es que evalúe bien cómo conduce y considere hablar con su médico, familiares y amigos.

Hacer cambios para conducir mejor es algo que depende de cada conductor.

7. Ciclo de seguridad al conducir



Ver (mirar a todos lados)

Ver (o mirar a todos lados) significa prestar atención a todo lo que lo rodea, incluso lo que hacen otros conductores. Siempre debe estar al tanto de lo que ocurre al frente, detrás y a ambos lados de su vehículo. Recuerde que debe mantener sus ojos enfocados en la carretera, al frente a cierta distancia. A medida que envejecemos tendemos a centrarnos en el camino justo en frente de nosotros. Cuanto antes veamos o escuchemos un problema, más tiempo tendremos para reaccionar. Algunos ejemplos que tomar en cuenta son: las luces de freno del auto que está delante, un vehículo de emergencia en la intersección de más adelante, un auto delante que esté girando hacia la vía, una bocina sonando, o las señales de tránsito y los semáforos.

Pensar (Decidir)

Ahora que está plenamente consciente de lo que sucede en el camino, debe interpretar estos acontecimientos y decidir cómo debería responder en base a lo que ve y escucha. Por ejemplo: ¿por qué el auto delante de Ud. encendió sus luces de freno? ¿Ud. también tiene que ir más despacio? ¿Cuán cerca está el auto de atrás? ¿Es una sirena lo que se oye? ¿De dónde viene?

Actuar

Por último, hay que actuar. Por ejemplo, cuando vea una intersección con una señal de pare, debe mirar su espejo retrovisor y frenar suavemente hasta detenerse por completo a una distancia segura detrás del auto que tiene delante.

Adoptar un enfoque proactivo para conducir puede marcar una verdadera diferencia.

8. Situaciones de alto riesgo al conducir

Los conductores 80 años de edad y más son generalmente conductores muy responsables, sin embargo, son el grupo de edad más representado en accidentes. También corren un mayor riesgo de ser heridos mortalmente en un choque que los conductores más jóvenes.

Para evitar accidentes, es importante ser consciente de las situaciones que se representan un alto riesgo para los conductores de 80 años y más. Usted puede desarrollar estrategias para evitar o lidiar con estas situaciones. Siempre que sea posible, planifique con anticipación.

Una estrategia es la de regular su conducción. Esto incluye evitar las siguientes situaciones siempre que sea posible:

- ▶ Conducir en condiciones meteorológicas adversas (como lluvia pesada, tormentas de nieve/lluvia helada, niebla)
- ▶ Conducir de noche
- ▶ Conducir en tráfico pesado (durante la hora pico o en carreteras o autopistas)
- ▶ Conducir por carreteras mal mantenidas (con baches, rotas, o en caminos de grava)
- ▶ Conducir distancias largas o por caminos desconocidos

Si tiene opción, siempre es una buena idea para evitar situaciones de tráfico de alta velocidad.

Si bien conducir puede ser un reto a veces, la buena noticia es que hay muchas cosas que puede hacer para asegurar su propia seguridad y la de los demás mientras que todavía goza del beneficio de poder conducir. Además de los consejos mencionados, conocer las reglas de la carretera es clave para conducir de forma segura.

Entre las áreas de atención especial están:

- ▶ Intersecciones
- ▶ Ceder el paso (derecho de paso)
- ▶ Girar (particularmente hacia la izquierda)
- ▶ Integrarse (entrar y salir de las vías)
- ▶ Distancia de seguimiento
- ▶ Retroceder

Los ejemplos siguientes son tomados del manual del conductor oficial publicado por el Ministerio de Transporte de Ontario. Le animamos a revisar estos escenarios para refrescar sus conocimientos de conducción segura. Tenga a mano su copia del manual, pues contiene muchos más consejos útiles para conducir de manera segura.

Adoptar un enfoque proactivo para conducir puede marcar una verdadera diferencia. Siempre recuerde:

- ▶ Ver (mirar a todos lados) – prestar atención a todo lo que le rodea.
- ▶ Pensar (decidir) – interprete lo que ve y decida cómo debe responder.
- ▶ Actuar de manera adecuada

Retroceder

Al retroceder (o entrar en un puesto de estacionamiento) recuerde:

- ▶ Ir despacio
- ▶ Asegurarse de que está en la velocidad y pedal correctos
- ▶ Chequear si la vía está libre. Siempre busque peatones o ciclistas
- ▶ Si va a retroceder derecho a hacia la derecha, gire su cuerpo y cabeza hacia la derecha y mire hacia atrás



- ▶ Si va a retroceder hacia la izquierda, gire y mire por sobre su hombro izquierdo
- ▶ Siempre mirar por encima del hombro opuesto también
- ▶ Si va a girar mientras retrocede, mire bien para asegurarse de que el frente de su auto tiene espacio suficiente y de que no chocará contra nada



Intersecciones

Disminuya la velocidad a medida que se acerca. Busque señales de tránsito, de ceder el paso, de parada, semáforos, ciclistas y peatones.

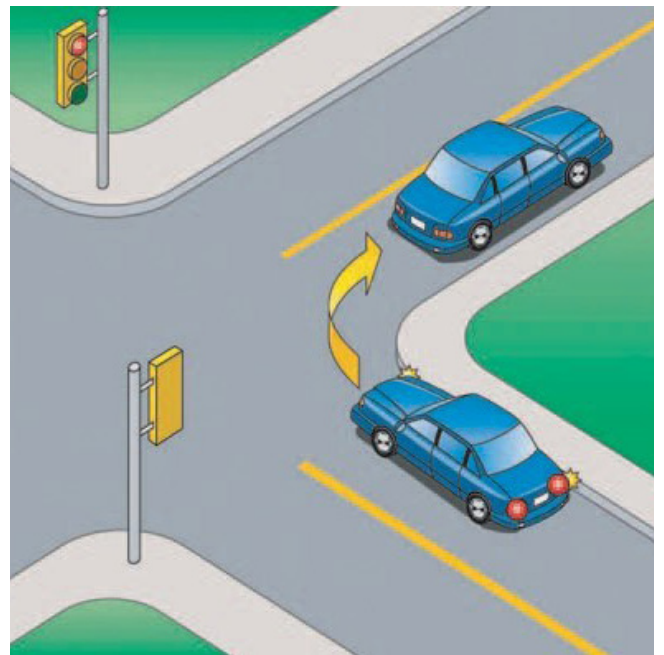
Hay dos tipos principales de intersecciones: controladas y no controladas. Las intersecciones controladas tienen semáforos, señales de ceder el paso o de parada. Si la luz está verde, conduzca a través de la intersección a una velocidad constante. Si la luz ha estado verde durante algún tiempo, prepárese para parar. Si el camino delante de la intersección está bloqueado con tráfico, recuerde parar antes de entrar a la intersección para que no bloquee el tráfico si cambia la luz.

En las intersecciones no controladas todos los autos deben detenerse. Si dos autos se acercan a la intersección al mismo tiempo, el auto a la derecha es el que pasa primero.

Giros a la derecha

La forma correcta de girar a la derecha incluye:

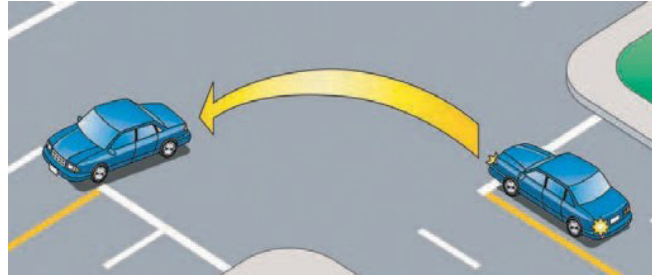
- ▶ Comenzar y finalizar en el carril derecho
- ▶ Encender la luz de cruce con bastante antelación
- ▶ Mirar hacia delante, luego a la izquierda y a la derecha
- ▶ Luego mirar a la izquierda nuevamente
- ▶ Chequear su punto ciego del lado derecho
- ▶ Hacer el giro



Giros a la izquierda

La forma correcta de girar a la izquierda incluye:

- ▶ Encender la luz de cruce con bastante antelación
- ▶ Pasar al carril izquierdo cuando se pueda
- ▶ Mirar hacia adelante, a la izquierda, a la derecha y a la izquierda nuevamente
Chequear su punto ciego
- ▶ Hacer el giro cuando tenga paso
- ▶ Si hace el giro desde una parada, mantenga sus neumáticos apuntando hacia adelante hasta que esté listo para girar
- ▶ Al terminar el giro, regrese al carril derecho cuando sea seguro pasar

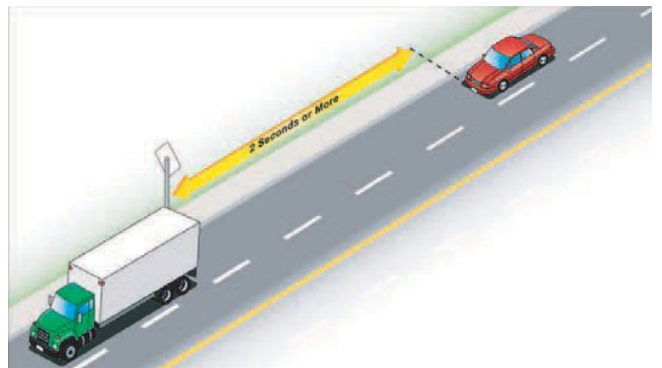


Recuerde que a veces puede hacer tres giros a la derecha (conducir alrededor de la cuadra en la misma dirección) en lugar de girar a la izquierda.

Distancia de seguimiento

La “seconda regola” consente di determinare la distanza di sicurezza seguente in condizioni di guida ideali. A causa del tempo di reazione più lento, i conducenti anziani devono utilizzare la “regola dei 3 secondi”.

- ▶ Elija un marcador en la vía, como una señal de tránsito o un poste telefónico
- ▶ Cuando la parte trasera del vehículo de adelante pase el marcador, cuente “mil uno, mil dos y mil tres”
- ▶ Cuando la parte frontal de su auto llegue al marcador, pare de contar

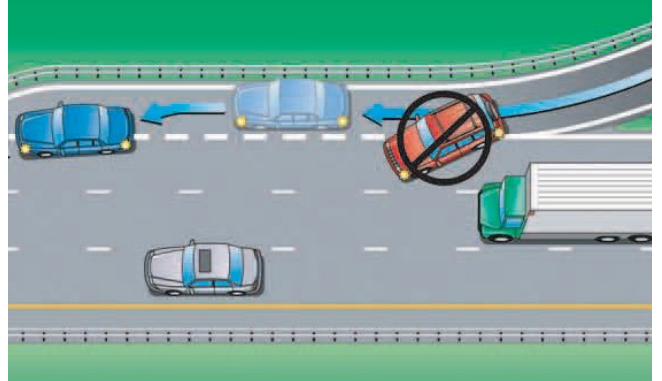


Si llega al marcador antes de que cuente “mil tres”, está siguiendo al otro vehículo demasiado cerca. En climas o condiciones de camino adversos, deje pasar más tiempo (distancia) para detenerse con un buen margen de seguridad.

Incorporarse al tráfico

La forma correcta de incorporarse al tráfico incluye:

- ▶ Chequear su punto ciego cuando está en la rampa de entrada
- ▶ A medida que va entrando al carril de aceleración, encienda la luz de cruce y aumente su velocidad para igualar la velocidad de los otros vehículos
- ▶ Incorpórese poco a poco



Si siente que las autopistas son muy estresantes y la velocidad muy rápida, use calles menos concurridas con velocidades más bajas para llegar a donde quiere ir. Planifique con anticipación.

Si tiene opción, siempre es una buena idea para evitar situaciones de tráfico de alta velocidad.

9. La importancia de las señales de tránsito

Además de las reglas de la carretera, debe prestar mucha atención a las señales de tránsito. Las señales de tránsito y los semáforos son importantes porque nos dicen con qué tener cuidado y qué hacer o no hacer en la vía. Se le puede acusar de no acatar las señales de tránsito y los semáforos. Si se le pasan estas señales o no sabe lo que significan, podría ser muy peligroso para usted, para otros conductores y para los peatones. Debe conocer estas señales. Cuando va a 60 kilómetros por hora, no tiene tiempo para mirar el manual del conductor. A continuación se revisan algunas señales.

Siempre es beneficioso refrescar sus conocimientos de las señales de tránsito. Consulte a su manual oficial del conductor con regularidad para estar familiarizado con las reglas de la carretera y todas las señales de tránsito.

Los siguientes son ejemplos de diferentes tipos de señales. Recuerda que siempre debe estar alerta mientras conduce y buscar señales cada 5 segundos ya que éstas proporcionan información sobre el camino por delante.

Señales reguladora



Prohibido girar a la izquierda en esta intersección



No pase



Tráfico en una sola dirección



No girar a la derecha en luz roja

Las señales reguladoras normalmente tienen un fondo blanco con marcas negras. Pueden tener colores adicionales como el rojo o el verde y dan instrucciones específicas sobre qué acciones deben hacerse y lo que está permitido y lo que no.

Señales de advertencia



Carril cerrado por obras viales. Obedezca el límite de velocidad e incorpórese con el tráfico en el carril abierto.



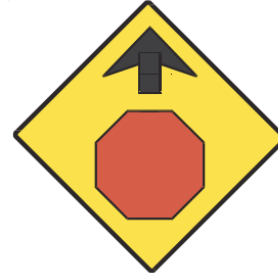
La vía se divide en dos separadas por una mediana. Mantenga su derecha. El tráfico es unidireccional en cada vía.



Semáforo adelante. Disminuya la velocidad.

La mayoría de las señales de advertencia son amarillas y nos alertan de cambios en las condiciones para conducir que requieren atención especial.

Otras señales

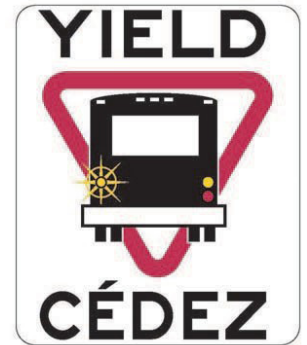


Algunos ejemplos de otros tipos de señales son la de ceder el paso, cruce de ferrocarril y señal de pare, así como construcción, vehículo a baja velocidad y señales direccionales, entre otras. Es importante que prestemos atención a lo que nos dicen las señales para conducir de forma segura.

Otras reglas importantes de la vía

- ▶ Ceder el paso a los autobuses
- ▶ Vehículos de emergencia

Siempre es cortés ceder el paso a los autobuses. También hay una nueva ley que indica que hay que ceder el paso a un autobús de tránsito, con esta señal en la parte posterior, es decir, una señalización que indica que va a volver a entrar en su carril desde una parada de autobús.



Esta señal está en la parte trasera del autobús, justo encima de la luz de cruce izquierda.

Cuando un vehículo policial, de bomberos, ambulancia u otro vehículo de emergencia se aproxima desde cualquier dirección, con las luces o la sirena encendidas, los conductores están obligados a moverse a la derecha y detenerse. Los conductores también deben ceder el paso a un vehículo de emergencia en las intersecciones.

La ley requiere que los conductores bajen la velocidad y sigan con cautela cuando se aproximen a un vehículo de emergencia parado con sus luces rojas parpadeando (en la misma dirección del carril o en la vía secundaria). Si la vía tiene dos o más carriles en la misma dirección, los conductores deberán moverse hacia el otro carril si es que esto puede hacerse con seguridad.

10. Alternativas a conducir

Una gran decisión

Los consejos de este folleto pueden ayudar a mejorar su seguridad y comodidad al conducir, pero llega un momento cuando todos debemos considerar limitarnos al conducir o dejar de hacerlo de manera permanente. Es lo más responsable.

A menudo, esta no es una decisión fácil. Podemos usar nuestro auto para ir de compras, al banco, a consulta, y también a actividades sociales y recreativas. No queremos molestar a otros y valoramos la independencia que nos da poder conducir.

Algunas personas pueden hasta negar el hecho de que ya no son conductores seguros. Otras pueden sentirse enojadas o deprimidas y, aunque estos sentimientos son normales, es bueno saber que otras personas mayores han limitado su conducción o han dejado de conducir totalmente con éxito mediante la adaptación de su estilo de vida, y Ud. también puede hacerlo.

Cosas para tomar en cuenta como alertas

Muchas personas reducen gradualmente la cantidad de veces que conducen, hasta que un día simplemente lo dejan. Otras tienen más problemas para decidir cuando es tiempo de dejar de conducir. Aquí hay algunas señales de advertencia que lo alertarán en caso de que ya no sea un conductor seguro y que quizá deba considerar otras alternativas:

- ▶ ¿Me siento nervioso detrás del volante?
- ▶ ¿Los otros conductores me tocan la bocina frecuentemente?
- ▶ ¿He tenido un número de choques leves y cuais accidentes?
- ▶ ¿Mi familia o amigos se preocupan por mi forma de conducir?
- ▶ ¿Mis hijos confían en mí para conducir con mis nietos en el auto?
- ▶ ¿Alguna vez me he perdido al conducir o he olvidado a dónde iba?
- ▶ ¿Tengo alguna limitación cognitiva o física que dificultan que conduzca con seguridad?

Si contestó que sí a varias de estas preguntas, puede que sea momento de planificar con antelación y explorar alternativas a conducir.

Planificar con antelación

En vez de conducir todo el tiempo, intente utilizar autobuses, taxis o compartir viajes. Y, si decide mudarse de su casa un apartamento, condominio o residencia de la tercera edad, trate de elegir uno que esté cerca del transporte público o que ofrece un servicio de transporte.

Su capacidad para conducir podría verse afectada repentinamente. Es importante comenzar a pensar en alternativas a la conducción y planificar con antelación en caso de que un día ya no pueda conducir.

Converse con su familia, sus amigos y su médico. Juntos, pueden ayudarle a decidir sobre cuánto es conveniente que usted conduzca y también le ayudarán a explorar las opciones de transporte en su comunidad.

Planificar con antelación puede reducir la tensión y la preocupación en caso de que tenga que dejar de conducir repentinamente. Siempre es mejor estar preparados.

Alternativas

Hay muchas alternativas a conducir. Encuentre qué hay disponible en su área y comience a probar estas opciones.

- ▶ Buses, taxis y otras formas de transporte público Que sus amigos y familiares lo lleven
- ▶ Tener un auto que otro conduzcan por usted
- ▶ Recojo programado con van/bus y a demanda de residencias de adultos mayores y otros grupos
- ▶ Vales de taxi



- ▶ Caminar
- ▶ Algunos grupos de voluntarios ofrecen viajes gratis a los adultos mayores (véase la parte posterior de este folleto para más información)

Caminar

Caminar es una gran manera de conducir menos, baja la contaminación del aire y nos permite hacer algo de ejercicio. A medida que envejecemos, tendemos a caminar más despacio y a menudo tardamos más para cruzar una intersección como peatón o para alejarnos del peligro.

Recuerde dejar un montón de tiempo para cruzar cuando la luz lo indique y pararse bien atrás en la acera en las intersecciones.

Costo

Un factor que evita que muchos de nosotros usemos taxis es el costo. Muchas compañías de taxi ofrecen un sistema de billetes (vales) para los usuarios frecuentes que reduce el costo. No hay duda de que las tarifas de taxi se suman, pero ¿ha pensado en lo que le cuesta usar su auto? Vale la pena comparar dichos costos especialmente si conduce mayormente en su vecindario para comprar, ir al banco, a la iglesia, visitar amigos y cosas así.

11. Recordatorios finales

- ▶ Todos somos responsables por la seguridad vial
- ▶ Reconozca sus fortalezas y limitaciones
- ▶ Hágase chequeos con regularidad y hable con su médico
- ▶ Tenga cuidado con los medicamentos
- ▶ Evite conducir en situaciones de alto riesgo siempre que sea posible; planifique con anticipación
- ▶ Repase las prácticas seguras para conducir y las señales de tránsito
- ▶ Considere alternativas a conducir y hable con su familia

12. Más información

Información de licencias de conducir

- ▶ Para responder a preguntas sobre su licencia de conducir, llame al Ministerio de Transporte:
 - ▶ Gratis al: 1-800-387-3445
 - ▶ 416-235-2999

Información sobre adultos mayores

- ▶ Para encontrar más información sobre seguridad vial para el adulto mayor u otros programas educativos para el conductor de edad avanzada, visite:
 - ▶ La Secretaría del Adulto Mayor de Ontario at www.seniors.gov.on.ca o llame al 1-888-910-1999
 - ▶ El Consejo de Seguridad de Canadá en www.safetycouncil.org o llame al 613-739-1535
 - ▶ La Asociación Canadiense de Automóviles en www.caa.ca o llame al 613-247-0117
- ▶ Seniors Canada (Adulto Mayor en Canadá) en www.seniors.gc.ca o llame al 1-800-622-6232
- ▶ Plan nacional para la prevención de lesiones en los conductores mayores (www.olderdriversafety.ca – colaboración entre la Asociación Canadiense de Terapeutas

Ocupacionales y la Agencia de Salud Pública de Canadá para promover la seguridad vial entre los conductores mayores).

- ▶ Para saber cómo ser más activo y para obtener los Lineamientos de Actividad Física de la Sociedad Canadiense de Fisiología del Ejercicio (CSEP; por sus siglas en inglés), visite su página web:
 - ▶ <http://www.csep.ca/english/view.asp?x=804>.
 - ▶ Gratis al: 1-877-651-3755
- ▶ Para averiguar si su área tiene servicios especiales de transporte para el adulto mayor, llame a la línea de información de Seniors:
 - ▶ Gratis al: 1-888-910-1999
 - ▶ En Toronto: 416-314-7511
- ▶ GO Transit tiene trenes y autobuses que enlazan Toronto con otras comunidades. Los adultos mayores de 65 años o más viajan por la mitad de la tarifa. Todos los trenes de GO tienen rampas para las sillas de ruedas y muchos de los autobuses de GO “se bajan” para que sea más fácil abordarlos. Para averiguar las rutas y horarios de GO Transit llame:
 - ▶ Gratis al: 1-888-438-6646
 - ▶ En Toronto: 416-869-3200

Preguntas relacionadas con la salud

- ▶ Agencia de Salud Pública de Canadá (www.publichealth.gc.ca/seniors; 416-973-0003)
- ▶ Sociedad Canadiense para el Alzheimer (www.alzheimer.ca; 1-800-616-8816)
- ▶ Centro de Salud Mental y Adicción (www.camh.ca; 1-800-463-6273) – servicios de salud mental geriátrica y recursos para adultos mayores.
- ▶ Instituto Nacional Canadiense para los Ciegos (www.cnib.ca; 1-800-563-2642) – información sobre trastornos como glaucoma, cataratas y degeneración macular.
- ▶ La Sociedad para la Artritis/Red Canadiense para la Artritis (www.arthritis.ca; 1-800-321-1433)
- ▶ Fundación Canadiense para el Corazón y los Accidentes Cerebrovasculares (www.heartandstroke.com; 613-569-4361)
- ▶ Sociedad Canadiense para el Parkinson (www.parkinson.ca; 1-800-565-3000)
- ▶ Para responder preguntas acerca de sus temas de salud, llame a Telehealth, un servicio gratis del gobierno de Ontario, disponible los 7 días de la semana, las 24 horas del día:
 - ▶ 1-866-797-0000

ISBN: 978-1-4606-3598-8