

4. ENVEJECIMIENTO Y MOVILIDAD

4. ENVEJECIMIENTO Y MOVILIDAD

Las personas de edad avanzada tienen más probabilidades de fallecer por accidentes de circulación, y si se incluyen los peatones, los accidentes de tráfico de los mayores constituyen la segunda causa más frecuente de ingreso en los servicios de urgencias.

El estudio de las denuncias de tráfico indica que los conductores de edad avanzada no suelen respetar las señales ni ceder el paso, y giran sin previo aviso. Sin embargo, no suelen tener exceso de velocidad, defectos del vehículo o graves violaciones del código de circulación.

Las imprudencias, si bien se cometen inconscientemente, acarream todo un peligro ya que las personas de edad avanzada difícilmente logran asumir la situación, siendo muy normal que piensen que su "experiencia" logre suplir cualquier defecto de la edad.

Además, se debe tener en cuenta de que la pérdida de capacidad y agilidad en los sentidos suele ser gradual, por lo que el afectado se va acostumbrando a sus nuevas limitaciones, y puede no ser consciente de las mismas.

Cuidar la salud es importante para la persona mayor en todos los aspectos de su vida, pero hacerlo en relación con la conducción puede ser vital.

Consejos al conductor de edad avanzada

- ▶ Las personas de edad avanzada deben aproximarse con cautela a las intersecciones, acostumbrarse a mirar dos veces a ambos lados de la carretera antes de proseguir y extremar las precauciones a la hora de girar.
- ▶ Los giros en los cruces pueden desembocar en accidentes mortales, sobre todo si hay que atravesar carriles por los que vienen vehículos. Se sabe que es más frecuente la colisión en un cruce con un conductor mayor si éste tiene que girar a la izquierda. Sería conveniente que efectúe tres giros a la derecha para no tener que realizar uno a la izquierda, si es posible. Con cierta planificación, se pueden evitar las intersecciones peligrosas.
- ▶ Se aconseja que realice recorridos conocidos, evite las horas punta, los trayectos complicados, las condiciones meteorológicas adversas y los trayectos nocturnos.
- ▶ Otro consejo útil es que le pida a un familiar o amigo de confianza que le acompañe para ver cómo conduce, y después que escuche con atención sus comentarios.
- ▶ Una opción valiosa es hacer un curso de conducción segura para personas mayores. Si, además, el paciente ha estado al borde de un accidente en un par de ocasiones, quizás signifique que ha perdido facultades.
- ▶ Hay un momento en que conviene transmitirle, por doloroso que sea, que tiene que dejar el volante por su seguridad y la de los demás. Mientras, se le recomienda que viaje acompañado con mayor frecuencia, y que se alterne al volante con su acompañante.
- ▶ Muchos reconocen que cuando conduce el acompañante más joven, se relajan y dejan de sufrir con una actividad que les empieza a parecer difícil e incómoda. De esta manera, el viaje suele ser más seguro y agradable.
- ▶ Se recomienda usar el transporte público; en muchos casos, es una alternativa práctica a la conducción.
- ▶ Las personas de edad avanzada tienen un peligro añadido que es el mayor consumo de fármacos, cuyos efectos secundarios les afectan más, por lo que deben ser conscientes de ello al limitarles la conducción.



4. ENVEJECIMIENTO Y MOVILIDAD

- ▶ Se recomienda a los familiares y a los médicos de las personas mayores que hablen con ellos y que les den sus puntos de vista sobre los riesgos de conducir cuando disminuye la capacidad al volante.
- ▶ Por eso, además de cuidarse, debe en los tiempos marcados pasar los reconocimientos psicofísicos para la renovación del permiso de conducir, sin ocultar ninguna información al médico.
- ▶ Ciertamente poder seguir conduciendo es importante, pero mucho más lo es poder seguir viviendo.

