



Ancianos y conducción

Envejecer al volante

La edad no es un factor de riesgo en la conducción, aunque las personas mayores de 65 años deben adaptar los hábitos en el automóvil a su estado de salud



El envejecimiento de la sociedad también implica el envejecimiento de sus conductores. En la actualidad, una de cada diez personas con permiso de conducir tiene más de 65 años, y en 2020 esta proporción 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. De hecho, ni España ni los países de la UE establecen límites a la conducción por edad. Según datos de la DGT, menos del 5% de los implicados en accidentes de tráfico supera los 64 años. Esta situación la reflejan las compañías de seguros, que no cobran recargo alguno a los mayores de 65 años, mientras que sí lo hacen con los más jóvenes. 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.

Adaptar los hábitos de conducción

- ❖ Descanse con mayor frecuencia. Lo más aconsejable es parar cada hora u hora y media.
- ❖ Evite conducir a partir del crepúsculo (anochecer). Durante la noche las cataratas, el glaucoma y los trastornos de acomodación de la visión originan mayores dificultades en la visión.
- ❖ Procure no circular con condiciones climáticas adversas.
- ❖ En lo posible, procure circular por 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 complicados.

- ❖ Si tiene dificultad de movimientos, utilice coches con dirección asistida, cambio automático o pedales de gran superficie.
- ❖ Si necesita gafas o utiliza audífono, acuda a las revisiones periódicas para que sus niveles de visión y audición sean los óptimos.
- ❖ No utilice gafas con monturas gruesas que restrinjan la visión lateral.
- ❖ No se ponga al volante si tiene problemas de audición que no se puedan solucionar con audífonos. Alrededor del 20% de las personas mayores de 55 años sufre de algún problema de audición. En los mayores de 65, el porcentaje llega al 30%.
- ❖ En caso de que padezca alguna enfermedad, haya sido operado recientemente o tome medicamentos, consulte a su médico si puede conducir, y cuándo puede hacerlo.

La salud, el principal escollo

- ❖ Salvando las particularidades de cada uno, con la edad se produce un deterioro progresivo de las capacidades psicomotoras, que se hacen más evidentes a partir de los 65 y que son extremas después de los 75 años. Según datos de la Asociación Española de Centros Médico Psicotécnicos (ASECEMP), se deniega más la renovación del permiso a los mayores de 65 (2'75%) que al resto (menos del 1%).
- ❖ Las "señales de alarma" de que algo no va bien empiezan cuando no respetan las señales, no hacen el stop ni ceden el paso, giran sin avisar, invaden continuamente el carril

UN CONDUCTOR TOMA UNA MEDIA DE 15 DECISIONES POR KILÓMETRO

contrario, sufren golpes frecuentes por errores de cálculo al circular o al aparcar. Otros síntomas son las dificultades para seguir una trayectoria en línea recta y/o aparcar.

- ❖ Conducir es una actividad que requiere decisiones rápidas. Cuando se maneja un vehículo se recibe información del tráfico, del estado de la carretera, los semáforos, 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 en la visión. 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, neurolépticos, antidiabéticos, ansiolíticos, anticolinérgicos, antidepresivos, y la benzodioxepina 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. +



Los accidentes de los mayores

TIPOS...

- Accidentes por reducción de la visión en la conducción nocturna.
- Mayor incidencia de las condiciones climáticas adversas.
- Accidentes por situaciones complicadas y con sobrecarga de información (conducción por autopistas y sobre todo en las intersecciones y rotondas).
- Accidentes por problemas con las maniobras de giro debido a una disminución de la percepción de profundidad.
- Accidentes por problemas en la realización de la maniobra de marcha atrás.
- Accidentes por alcances con otros vehículos por no calcular de forma adecuada la velocidad y distancia.

...Y CAUSAS

- Sus fallos al volante suelen ser más por omisión que por exceso.
- Con la edad se produce un importante deterioro de la "atención distribuida", es decir, tienen más problemas para mantener la concentración cuando tienen que hacer más de una cosa al mismo tiempo.
- Una vez iniciada la maniobra que se proponen ejecutar son incapaces de abortar o modificar la acción.
- Observan una especial lentitud en la ejecución de las maniobras.

EL PAPEL DE LA FAMILIA

La conducción ofrece gran movilidad a todas las personas y en especial a los de edad avanzada. De hecho, en 2001, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) analizó la situación de los mayores y concluyó que, a menudo, los que sufren limitaciones de salud prefieren dejar de caminar o de usar el transporte público antes de abandonar el hábito de conducir. Por ello, la actitud más correcta de los familiares es prestarles atención y vigilancia a sus mayores con el fin de evitar accidentes y no limitar, si no es necesario, su posibilidad de conducir.

Ante la aparición de señales de alarma, los familiares de la persona mayor deben intentar que vayan dejando de conducir poco a poco. Hay que tener en cuenta que, a estas edades, la obligación de dejar de conducir puede tener un efecto traumático. Además, ser consciente 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.