



AAA Foundation for Traffic Safety  
(Fundación AAA para la Seguridad Vial)  
607 14th Street, NW, Suite 201, Washington, DC 20005  
[www.aaafoundation.org](http://www.aaafoundation.org)  
202-638-5944



# El conductor mayor: Más sabio y experimentado



AAA Foundation for Traffic Safety es una organización sin ánimo de lucro 501 (c)(3). La misión de la Fundación es prevenir las muertes y heridas de tráfico, a través de la investigación sobre sus causas, y educar al público sobre las estrategias para evitar los choques y reducir las lesiones.

STOCK #822ES  
© 2013

AAA Foundation for Traffic Safety



## Mejore sus habilidades de conducción

Hacerse mayor es inevitable, pero envejecer no significa que ha de renunciar a una vida activa. Aunque envejecer impone algunas limitaciones físicas, muchas personas logran sus éxitos más importantes tarde en la vida. Por ejemplo, el empresario Henry M. Leland fundó la Compañía Automovilística Cadillac cuando tenía 59 años. Unos pocos años después, abandonó la empresa y fundó la Compañía Lincoln Motor a la edad de 74 años.

La seguridad vial es vital para los conductores de todas las edades, pero a los conductores mayores les ocurren cambios físicos que pueden afectar a su habilidad de conducir—cambios en la visión, en el tiempo de reacción y en la flexibilidad. A pesar del hecho de que, como grupo, los conductores mayores sufren más choques que la gente que está en sus 40, sus historiales individuales son tan diferentes como los de cualquier otro grupo.

A continuación, le presentamos algunos conceptos, a los cuales todos los que conducen deberían prestar atención, pero que son más probables de afectar a los conductores mayores.





# PERCIBIR • DECIDIR • ACTUAR

## La cognición

Aunque las mentes de los mayores tal vez siguen tan perspicaces como las de los jóvenes, reaccionan más despacio. La edad alarga el tiempo necesario para que el cerebro procese la información e incluso hace más difícil ignorar las distracciones. Reaccionar ante una situación mientras conduce implica tres pasos: percibir, decidir y actuar. Para un conductor mayor cada paso requiere más tiempo – posiblemente tanto que se vuelve peligroso. A continuación le detallamos algunos consejos para ayudarlo a compensar esa tendencia natural que le hace necesitar más tiempo para actuar:

- ★ **Deje más espacio entre vehículos.** Conceda una mayor distancia entre su auto y el vehículo de delante, entonces tendrá más tiempo para frenar.
- ★ **Evite los giros a la izquierda** si no se siente cómodo con esta maniobra. A veces se puede girar tres veces a la derecha para no realizar un giro a la izquierda. Si se ve obligado a girar a la izquierda, preste una

especial atención a la velocidad de los coches que vienen hacia usted. Asegúrese de que cuenta con suficiente tiempo y espacio para cruzar con seguridad el tráfico que viene en sentido contrario antes de girar, y tenga cuidado con los peatones que podrían hacerle parar antes de completar la maniobra.

- ★ **Elimine distracciones** como la radio o los teléfonos celulares. Si la gente que va en el coche le distrae, dígales que van a tener un viaje más seguro si se mantienen más silenciosos.
- ★ **Planifique repasar la ruta elegida antes de emprender el viaje**, para no llegar a una intersección donde tenga que tomar decisiones en el último momento sobre hacia dónde girar.
- ★ **Si las autopistas le confunden** o siente que el ritmo en ellas es demasiado rápido, utilice carreteras más pequeñas. Por la misma razón, si la hora punta le estresa, límitese a conducir en horas de menos tráfico o use el transporte público.

## Estado físico

La conducción es una actividad física, y un conductor que no hace ejercicio físico quizá no tenga la fuerza, flexibilidad o coordinación para manejar un vehículo de forma segura. Incluso dar un simple paseo andando energícamente una vez al día puede ayudarle a ser un conductor más seguro.

- ★ **Manténgase en forma.** Camine al menos 20 minutos cinco veces a la semana, o haga otra actividad equivalente. Cuidar el jardín, jugar al golf, al tenis y otros deportes también pueden ayudarle a mantenerse en buena forma física.
- ★ **Manténgase activo mentalmente.** Usando sus habilidades en la resolución de problemas para hacer rompecabezas, crucigramas u otras actividades que no tengan que ver con la conducción, puede ayudar a que usted mantenga su mente activa y en movimiento, de manera que le pueda favorecer detrás del volante. Aprender una nueva habilidad o hobby es divertido para personas de cualquier edad, y sirve como modo de mantener la mente ágil.



## Medicamentos

La medicación puede interferir en la conducción, posiblemente haciendo que el conductor se sienta somnoliento o distraído. Esto incluye medicamentos no recetados, como los descongestionantes o remedios para el resfriado. Algunas de las medicinas más propensas a causar problemas para los conductores son los tranquilizantes, analgésicos, píldoras para dormir, antidepresivos, medicación para la tos, y antihistamínicos.

- ★ **Lea las contraindicaciones.** Si una medicina que usted toma está etiquetada con la advertencia “No tome este medicamento si va a usar maquinaria pesada”, deje a otra persona conducir.
- ★ **Informe a su médico** sobre qué medicamentos no recetados está usted tomando. Esto incluye el alcohol, el cual puede interactuar con algunas medicinas y provocar graves efectos secundarios.
- ★ **Comente sus medicamentos** y sus efectos con su médico o farmacéutico.
- ★ **Hable con su doctor** o farmacéutico sobre su medicación, sus efectos y cómo interactúa con otras medicinas que está usted tomando.
- ★ **Si cualquier medicina** le hace sentir somnoliento o desorientado, no conduzca.



### ¿Cuándo es el momento de dejar de conducir?

La edad cronológica de un conductor no es un buen indicador de sus habilidades de conducción. Lo que cuenta en la carretera es el rendimiento y su buen estado físico y mental. A continuación redactamos algunas señales que demuestran una disminución en la capacidad para conducir seguro:

- Tener varios choques leves o haber estado a punto de chocar
- Tener pensamientos ambulantes o no ser capaz de concentrarse
- No poder leer señales de carretera normales
- Perderse en calles conocidas
- Tener otros conductores haciendo sonar su claxon frecuentemente por algo que usted ha hecho
- Hacer que la policía, familia y amigos le hablen sobre su forma de conducir

### Consiga ayuda adicional

Se ofrecen clases de recordatorio de conducción en muchas comunidades locales. Estos cursos pueden ponerle al día en cuanto a cambios en las leyes de tráfico, señales, signos y marcas viales, y ofrecerle consejos de conducción segura. Algunos también ofrecen evaluaciones prácticas sobre su modo de conducir, las cuales pueden servir de especial ayuda para afinar sus habilidades al volante. Algunos especialistas de rehabilitación física también ofrecen este tipo de evaluaciones; estas pueden ser muy importantes cuando la capacidad de conducción haya sido afectada a causa de un infarto cerebral u otro padecimiento serio. Contacte con el club AAA de su localidad para ver dónde puede encontrar los cursos más cercanos a usted.

### Conozca sus límites

Ser un conductor seguro significa mucho más que evitar choques. También implica prestar atención a las condiciones de la carretera y ser consciente de los cambios en sus propias habilidades. Sólo unos pocos ajustes, como limitar su tiempo de conducción a horas determinadas o instalar un espejo retrovisor más ancho, pueden protegerle a usted y a los de su alrededor de posibles choques mortales.

Si cumple estas sencillas directrices, puede seguir siendo un conductor mayor, más sabio y experimentado.

Y recuerde – ¡lleve siempre el cinturón de seguridad abrochado!