

El Envejecimiento y Su Influencia en el Manejo de Autos

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas
División de Compensación para Trabajadores
Servicios Laborales y Médicos, Alcance y Educación

Pub. No. HS97-118D(8-06)

Propósito

Este programa le brindará información sobre los diferentes aspectos referentes al envejecer y conducir.

Objetivos

Al completar el Programa de Capacitación sobre la Seguridad, el participante tendrá conocimientos sobre lo siguiente:

- estadísticas acerca de conductores;
- infracciones comunes cometidas por los conductores, clasificadas por categoría de edad;
- cambios físicos de un conductor a medida que envejece;
- recomendaciones para ayudar a que los conductores que van envejeciendo mantengan un historial de manejo seguro; y
- precauciones asociadas con el uso de medicamentos.

Antecedentes

A medida que envejecemos, hay numerosos aspectos de nuestra vida que comienzan a cambiar, siendo uno de estos nuestra habilidad para conducir en forma segura. Esto no significa que debamos dejar de conducir; sin embargo, debemos conocer algunos puntos que nos pueden hacer conductores más seguros. Veremos varios aspectos y cómo interactúan los mismos para hacer brindar mayor seguridad al conductor de edad avanzada.

Infracciones De Tránsito Comunes Entre Los Conductores de Edad Avanzada

Los tipos de infracciones de tránsito cometidas se diferencian entre los diferentes grupos de edad. Las personas en el grupo de 55 años o más tienden a cometer las siguientes infracciones:

- no ceder el paso;
- dar vuelta en forma indebida;
- cambiar de carril en forma indebida; y
- entrar/salir de la autopista en forma indebida.

Los conductores en grupos de edad menores cometen diferentes infracciones de tránsito. Las infracciones más frecuentes entre los conductores más jóvenes son:

- conducir bajo la influencia del alcohol/drogas;
- conducir imprudentemente;
- conducir a exceso de velocidad; y
- seguir a otros vehículos demasiado cerca.

Cambios Fisiológicos que Afectan el Conducir

Visión

A los 50 años de edad, el ojo es capaz de “ver” sólo la mitad de la cantidad de luz que a los 20 años. Esto significa que, a medida que envejecemos se hace cada vez más difícil ver bien en la noche. Cuando envejecemos, es común tener cataratas. Las cataratas dispersan la visión en el globo ocular y pueden crear una capa de velo que obstruye la vista. La pérdida de la habilidad de enfocar al envejecer también causa que las personas tengan que sostener las cosas a una distancia mayor para poderlas ver. Otro problema que puede ocurrir durante este proceso es la degeneración macular, una disminución en la visión central. La aparición de glaucoma puede causar pérdida de la visión periférica, la visión ascendente y descendente y puede causar visión de túnel. Manchas en el ojo pueden ocasionar que la visión se nuble.

Audición

A medida que envejecemos la audición comienza a deteriorarse. Las personas mayores pueden tener dificultad para escuchar frecuencias altas. Revisiones periódicas por un audiólogo pueden ayudar a diagnosticar problemas de audición.

Fuerza Física y Masa Ósea

Otros cambios que pueden afectar la habilidad de las personas para conducir en forma segura son los cambios en la fuerza y en la masa ósea. Los hombres pierden la mitad de su fuerza física al llegar a los 60 años. Las mujeres pierden la mitad de su masa ósea a la edad de 70 años, haciéndolas más vulnerables a sufrir lesiones.

Recomendaciones para el Conductor de Edad Avanzada a fin de Conducir en forma Segura

Los conductores mayores deben seguir las siguientes recomendaciones para conducir en forma más segura:

- Hacerse exámenes de la vista con más frecuencia para detectar cualquier cambio que se produzca en la visión.
- Hacerse exámenes audiológicos con más frecuencia para detectar cambios auditivos.
- Aumentar la distancia entre su vehículo y el vehículo que se encuentra en frente de ellos.
- En la noche, evitar mirar las luces que vienen de frente.

- Mantener el parabrisas y las luces limpias para una mejor visibilidad.
- Utilizar los espejos del vehículo con más frecuencia para ser más consciente del tráfico.
- Evitar fatigarse durante viajes largos tomando descansos por lo menos cada 100 millas.
- Evitar manejar cuando oscurezca y durante las horas pico o de mayor tráfico.
- Evitar fumar.
- Siempre utilice el cinturón de seguridad, inclusive cuando el vehículo esté equipado con bolsas de aire. Los cinturones de seguridad duplican la posibilidad de sobrevivir a un choque grave.
- Al comprar un automóvil los conductores mayores deberían considerar que:
 - los automóviles de colores claros pueden verse de dos a cuatro veces mejor en la distancia; y
 - los autos grandes tienden a ser más cómodos y más seguros.

Medicamentos

Las estadísticas demuestran que las personas mayores de 55 años de edad toman un promedio de siete medicamentos por día. Esto incluye medicamentos con y sin prescripción médica. Los conductores deben saber los efectos que los medicamentos pueden tener al conducir. Deben consultar con un doctor, farmacéutico o un profesional de la salud para asegurarse que conocen cualquier potencial efecto secundario de los medicamentos. Este es el primer paso para asegurarse de que los medicamentos no disminuyan su capacidad de conducir. *Sobretudo, los conductores deben evitar tomar alcohol cuando estén tomando medicamentos. El alcohol puede aumentar o disminuir los efectos de un medicamento y causar otros efectos secundarios. Todos los conductores, sin importar la edad, deben evitar tomar alcohol al operar cualquier tipo de vehículo. ¡Nunca beba y conduzca un vehículo!*

Preguntas de Repaso

1. ¿Cuál es más visible a la distancia?
 - a) un automóvil de color claro
 - b) un automóvil de color oscuro

2. ¿Cuál es el efecto común cuando se toman medicamentos combinados con bebidas alcohólicas?
 - a) el alcohol puede aumentar o disminuir los efectos del medicamento
 - b) el alcohol triplica los efectos del medicamento
 - c) no hay ningún efecto
3. ¿Cuál es el tipo de infracción que una persona mayor suele cometer?
 - a) infracción en movimiento (no ceder el paso, dar vuelta en forma indebida, etc.)
 - b) conducir a exceso de velocidad
 - c) conducir en estado de ebriedad
- 4) Su oportunidad de sobrevivir a un choque grave ____ cuando lleva puesto el cinturón de seguridad.
 - a) no cambia
 - b) disminuye
 - c) se duplica

Respuestas

1. a
2. a
3. a
4. c

Recursos

El Centro de Recursos del Departamento de Seguros de Texas, División de Compensación para Trabajadores ofrece una biblioteca de videos sobre la salud y seguridad de los trabajadores. Para más información, llame al (512) 804-4620, o visite nuestra página web al www.tdi.state.tx.us.

Revelación: La información contenida en este programa de adiestramiento es considerada exacta en el momento de su publicación.

Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (TDI/DWC)
correo electrónico resourcecenter@tdi.state.tx.us
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

Línea Directa de Violaciones de Seguridad
1-800-452-9595
safetyhotline@tdi.state.tx.us