



Mayores al volante

Es una meta a la que todos aspiramos a llegar, y malo será si no llegamos.

Hacernos mayores y mantener una vida activa es una realidad que se está cumpliendo en los últimos tiempos. Hace no muchos años, cuando una persona llegaba a los 60 o 70 años, ya era considerada anciana y su deterioro físico y psíquico le impedía mantener una actividad normal. Ahora, con esa edad tienen una autonomía personal que les permite mantener una vida normal y casi sin limitaciones. Además, colaboran con sus familias recogiendo a los niños del colegio y cuidándolos por la tarde.



Nuestros mayores quieren, y deben, seguir con su vida normal el mayor tiempo posible. Una de las actividades que les permite mantener una independencia personal es conducir. El problema surge cuando sus facultades están mermadas por la edad.

Para obtener nuestro permiso de conducir hemos tenido que demostrar que tenemos unos conocimientos, unas aptitudes y unos comportamientos determinados. En su momento, superamos unos exámenes teóricos y prácticos y un reconocimiento médico donde se comprobó que reuníamos las aptitudes psicofísicas para conducir con seguridad.

Para mantener la vigencia del permiso y comprobar que el conductor mantiene esas aptitudes, regularmente tenemos que superar un reconocimiento médico con la siguiente periodicidad:

PERMISO	EDAD DEL CONDUCTOR	PERIODICIDAD
Licencias de conducción, AM, A1, A2, B y B+E	Hasta los 65 años	10 años
	A partir de los 65 años	5 años
C, D y E	Hasta los 65 años	5 años
	A partir de los 65 años	3 años

Estos plazos podrán reducirse si el conductor padece alguna enfermedad que, aunque no impida la conducción, pudiera agravarse con el tiempo.



PROBLEMAS PARA CONDUCIR

Los principales problemas están relacionados con el aumento del tiempo de reacción, dificultad para concentrarse si hay varios estímulos externos, dificultades con la vista y el oído y problemas de movilidad.

En muchos casos, el aspecto externo de las personas mayores puede esconder algunas patologías, que si no impiden la conducción, sí que la pueden hacer peligrosa para ellos y para el resto de los usuarios de la vía.

Los mayores problemas pueden ser:

- Deficiencias visuales: cataratas, glaucoma, disminución del campo visual, necesidad de más luz, mayor sensibilidad al deslumbramiento, etc.
- Deficiencias auditivas: pérdida de audición progresiva, incapacidad para identificar la procedencia del ruido, etc.
- Pérdida de movilidad: rigidez de las articulaciones, disminución de la fuerza en brazos y piernas, etc.

Muchos de estos síntomas han ido avanzando lentamente por lo que pueden pasar desapercibidos para las personas mayores y para los que conviven con ellos.

Debido a esto, se enfrentan con los siguientes impedimentos:

- Dificultad para calcular distancias y velocidades.
- Impedimento para mover el cuello con facilidad para observar los espejos y ángulos muertos.
- Complicaciones para manejar los pedales y mandos del vehículo con rapidez y soltura.
- Disminución de los reflejos.
- Necesitan más tiempo para tomar decisiones.
- Distracciones debidas a la dificultad para mantener la concentración, especialmente en situaciones de tráfico complejas.



Por otro lado, en muchos casos toman medicamentos que afectan a sus capacidades para conducir: alteraciones en la visión, mareos, somnolencia, vértigos, etc. Es muy importante que el médico advierta la influencia que pueden tener en la conducción y que se respeten las indicaciones sobre dosis y horarios.

En estos casos, la labor del médico que le está tratando es muy importante. Es imprescindible conocer con exactitud el estado físico y en qué forma puede afectar a la conducción de vehículos. También es preciso advertirles a ellos y a sus familiares cercanos qué efectos secundarios pueden tener los medicamentos que están tomando.

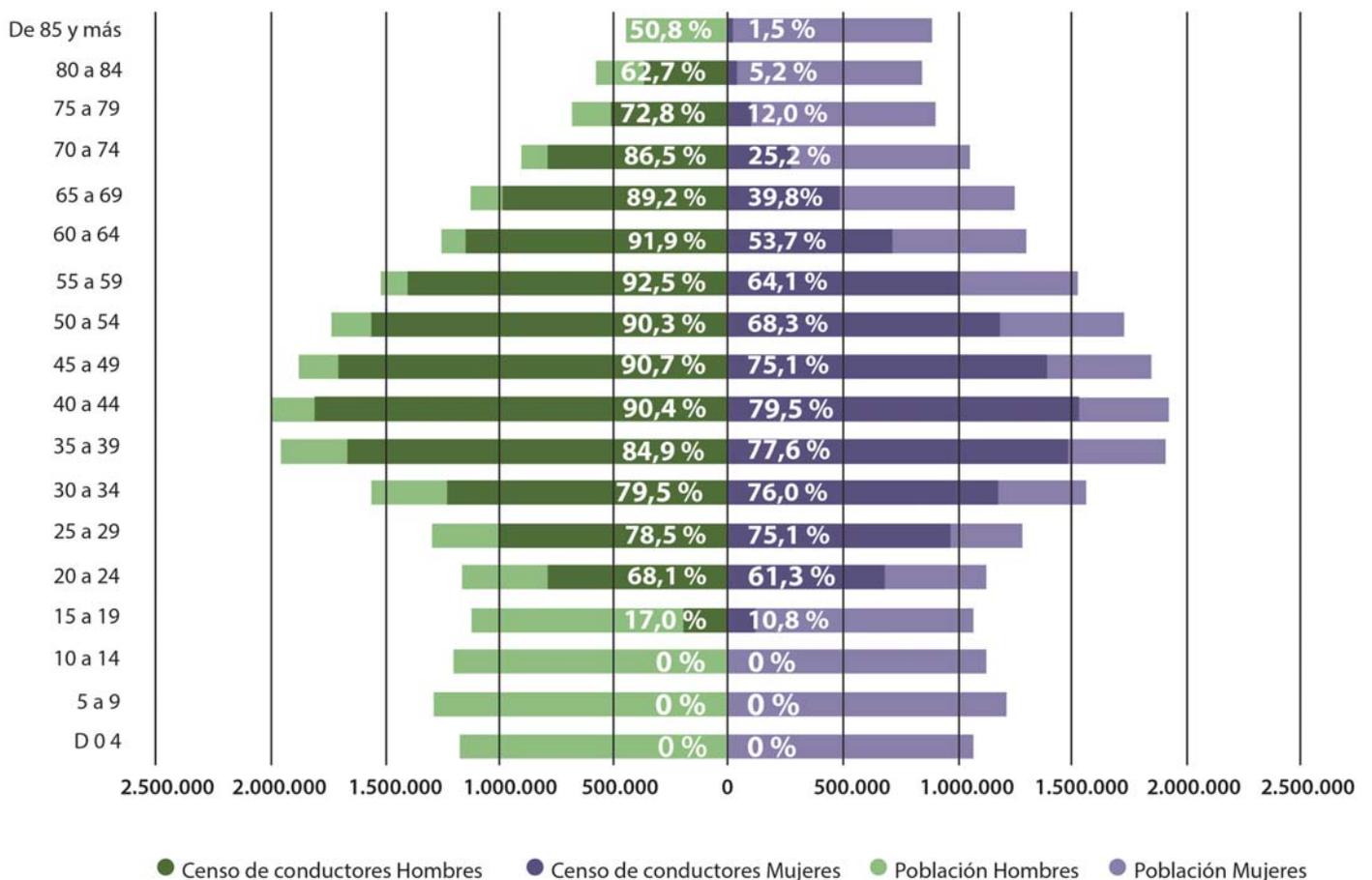


¿TENEMOS UN PROBLEMA?

En principio, hay que tener en cuenta que las personas mayores tienen menos accidentes que las más jóvenes, pero debido a que conducen menos kilómetros, la tasa de accidentes relacionada con los kilómetros recorridos es mayor.

El 18% de la población total tiene 65 o más años y el 14% de ellos son conductores. Según nuestra pirámide de población, se espera que estos datos aumenten considerablemente en los próximos años.

Distribución del censo de conductores según edad y sexo, España, 2016



Fuente: DGT, 2016

También hay que tener en cuenta que la lesividad en las personas mayores es superior que en el resto de las edades. Mientras que la tasa de fallecidos en accidente de tráfico por millón de habitantes está en 39, entre los 65-74 años es de 45, entre los 78-84 años es de 70 y en los de más de 85 años es de 77.



Comparación de la lesividad por accidente de tráfico en personas mayores (65 años o más) y resto de población. España, 2016

	De 65 años y más	Resto de edades
Fallecidos	513	1.297
Heridos hospitalizados	1.566	8.189
Heridos no hospitalizados	11.038	119.597
Total víctimas	13.117	129.083
Índice de letalidad	3,9	1,0
Fallecidos por millón de población	59	34
Heridos hospitalizados por millón de población	180	217

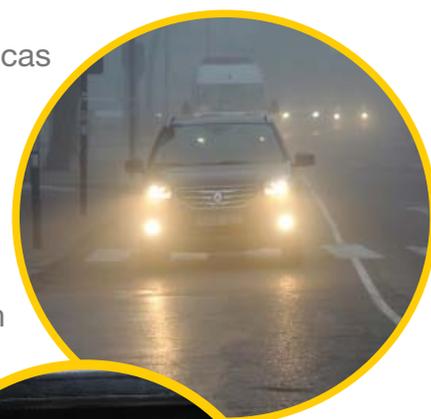
Fuente: DGT, 2016

Por otro lado, hay que tener en cuenta que las personas mayores conducen coches más antiguos. Piensan que como no van a conducir muchos años, pueden aguantar con el coche que tienen. Por ello, no pueden beneficiarse de las nuevas tecnologías que se van incorporando los últimos años. Conducir un vehículo con ABS, control de estabilidad, aviso de cambio de carril, sistema de detección de un vehículo en el ángulo muerto, sistemas de asistencia al aparcamiento, etc. ayudaría a evitar accidentes y a disminuir su cansancio en la conducción.

RECOMENDACIONES

En muchos casos ellos ya son conscientes de sus dificultades y han ido adaptando progresivamente su conducción. Entre otras cosas pueden:

- Evitar conducir de noche o en condiciones climatológicas adversas.
- Realizar recorridos cortos o parar a descansar con más frecuencia y cuidar más la hidratación.
- Evitar situaciones donde existen muchas interacciones con otros usuarios, vías de doble sentido que no estén desdobladas, lugares donde exista habitualmente congestión de tráfico, etc.
- Preguntar a su médico si están en condiciones para conducir y si los medicamentos que toman les pueden afectar.
- Evitar distracciones utilizando los mandos del vehículo. Conectar el aire acondicionado, cambiar de emisora, utilizar el teléfono aunque tenga manos libres, subir o bajar las ventanillas, fumar, etc., son acciones que pueden desviar su atención de la conducción.



MEDIDAS ESPECÍFICAS

Hay que tener en cuenta que apartar a una persona de la conducción puede ser muy traumático. No se trata de impedirles conducir, sino de hacerles conscientes de sus limitaciones y de lo que ellos pueden hacer para mejorarlas.

Los familiares cercanos tienen que observar si están teniendo problemas con sus facultades y si estos pueden afectar a la conducción. Hablar con ellos con confianza y sin intentar imponerles nada, puede ayudarles a que dejen de conducir o a que cambien sus hábitos de movilidad.

La labor de los médicos es esencial. Tanto los que les atienden habitualmente como los que realizan los reconocimientos médicos periódicos. Se debería establecer un canal para que su médico de cabecera pudiera poner en conocimiento de la DGT si hay enfermedades o tratamientos médicos que pudieran afectar a la conducción.

El Reglamento de conductores prevé limitaciones en la conducción que se pueden aplicar a las personas mayores. Entre otras, se pueden establecer límites de velocidad, no conducir en autopista, limitar su recorrido a un determinado número de kilómetros alrededor de su domicilio o conducir únicamente de día. Además, se pueden establecer reconocimientos más frecuentes si las enfermedades que padecen pudieran empeorar.

Es cierto que aumentar la frecuencia de los reconocimientos médicos puede tener un rechazo por parte de los conductores debido a su precio y a las tasas de la DGT. Lo mismo que está establecido que a partir de los 70 años las tasas de renovación sean gratuitas, se podría pensar alguna forma de subvencionar o rebajar el precio que cobran los centros de reconocimiento.

Los reconocimientos médicos para las personas mayores son los mismos que los que hacen a otros conductores, por lo que para los médicos es difícil detectar las enfermedades añadidas que pueden tener debido a su edad. Tienen que fiarse en muchos casos de la sinceridad de la persona. Establecer reconocimientos específicos favorecería que estos fueran más efectivos. También ayudaría mucho que los facultativos tuvieran acceso a su Tarjeta sanitaria, donde pudieran ver su historial médico y los medicamentos que están tomando.

Los mayores que empiecen a notar que sus facultades han disminuido pueden utilizar las técnicas de conducción preventiva, aumentando aún más los márgenes de seguridad:

- **Técnicas de visión.** Es importante ser consciente de que la agudeza visual habrá disminuido por lo que habrá que acomodar la velocidad a la zona de visión. Los espejos retrovisores son fundamentales. En caso de problemas musculares para girar la cabeza, los detectores de vehículos en el ángulo muerto pueden ser de gran ayuda.
- **Técnicas de anticipación.** Se tarda más tiempo en reaccionar y en decidir qué hacer. Adaptar la conducción a las circunstancias del momento. No solo las condiciones meteorológicas, también a las del tráfico y de la vía, por ejemplo, disminuir la velocidad al acercarse a una intersección o a un paso de peatones.

Como las maniobras pueden ser más lentas, también es necesario hacerse ver con antelación, señalizando las maniobras siempre y con suficiente antelación.



- **Técnicas de gestión de espacio.** Aumentando la distancia de seguridad con el vehículo que circula delante. No tiene que importar que en ese espacio se cuele otros vehículos, no se debe conducir con prisa. Para ello, es mejor planificar los recorridos y si se tiene que llegar a una hora determinada, salir con más antelación.

El resto de los conductores también podemos colaborar con la conducción de los mayores. Debemos saber comprender que son menos ágiles en la circulación y disculpar sus errores. La placa L que llevan los conductores noveles sirve para identificar a los conductores con menos experiencia en la conducción y que el resto sea más paciente con ellos. Se podría instaurar una pegatina, voluntaria por supuesto, que identifique los vehículos conducidos por una persona mayor.



Octavio Ortega
Experto en Seguridad Vial
PONS Seguridad Vial

» MISCELÁNEA DE CURIOSIDADES



En España hay actualmente 8,6 millones de personas mayores de 65 años, un 18% de la población que, de continuar la tendencia, para 2030 será el 30%.



En 2017 se hicieron 690.000 reconocimientos médicos a mayores de 65 años en España: el 81% fueron declarados aptos con restricciones para seguir conduciendo. La mayor parte de ellos por problemas visuales, perceptivo-motores y auditivos.



En 2016 se produjeron más de 12.000 accidentes de tráfico con mayores de 65 años involucrados (12% de todos los accidentes), con 513 mayores fallecidos (el 28% de todos los fallecidos) y más de 1.500 heridos graves (16%).



Los accidentes en las personas mayores de 65 años tienen las siguientes características:

- Los más frecuentes son colisiones laterales (34%), colisión trasera (26%) y salidas de la vía (14%).
- Se producen en vías urbanas (55%), carreteras convencionales (34%) y autovía (8%).