



Conócete a ti mismo

Personas mayores y Seguridad Vial

Las personas mayores constituyen, junto al de los jóvenes, uno de los grupos de mayor riesgo de accidente de tráfico, tanto al actuar como peatones como al hacer de conductores de vehículos. Ayudar a conocer los peligros a los que se ven sometidos los más mayores a la hora de caminar o conducir, así como sus propias limitaciones, puede ser la mejor contribución para prevenir accidentes en este grupo de edad.

Daniel Espinosa

El número de muertos en accidente de tráfico sigue disminuyendo paulatinamente. No es de extrañar, puesto que las cifras que se barajaban años atrás (más de 5000 muertos en accidente de tráfico en el año 2003) eran imperdonables para un estado que pretendía el bienestar de sus ciudadanos. No obstante, y pese a esta progresiva desaceleración en

el número de víctimas mortales, que todavía supera los 3000 anuales como consecuencia de los accidentes de tráfico, no sólo no debemos bajar la guardia, sino que debemos redoblar los esfuerzos que nos lleven a conseguir una cifra de muertos en accidente de tráfico que cada año se acerque más al cero.

Seguridad vial Conócete a ti mismo

Para ello, CENTRO ZARAGOZA lleva a cabo una segmentación en la que identifica los grupos de riesgo sobre los que es posible seguir trabajando para lograr una efectiva reducción en los accidentes de tráfico. El presente artículo analiza cuáles son los riesgos asociados a uno de estos grupos, tan importante como en ocasiones olvidado: las personas mayores.

Las cifras absolutas dicen que no son las personas mayores las que más accidentes sufren. Tampoco son las que más provocan. Sin embargo, los diferentes parámetros que intervienen en los accidentes en los que se ven implicadas personas mayores indican que es, junto al de los jóvenes, el grupo de mayor riesgo en relación con el número de kilómetros recorridos.

Los avances médicos y la mejora en la calidad de la alimentación hacen que las condiciones físicas de nuestros mayores no entren en declive hasta unos años más tarde de lo que solían hacerlo. No obstante, tarde o temprano, la pérdida de facultades psicomotrices acaba por aparecer, lo que origina la "peligrosidad" de este grupo a la hora de desenvolverse dentro de las vías de circulación, pese a que, en su mayoría, se trata de un colectivo que profesa escrupuloso respeto sobre las normas de tráfico. Por ello a continuación se propone una serie de recomendaciones para las personas mayores, tanto en el papel que desempeñan como peatones como en el desarrollo de la conducción de vehículos. Probablemente la inscripción realizada por los siete

sabios en el frontispicio del templo de Delfos, Conócete a ti mismo, sea el mejor consejo que se pueda dar a nuestros mayores a la hora de enfrentarse al tráfico cotidiano.

La inscripción realizada por los siete sabios en el frontispicio del templo de Delfos, "Conócete a ti mismo", puede ser el mejor consejo que dar a las personas mayores a la hora de enfrentarse al tráfico cotidiano.

El avance de la edad, el avance de las limitaciones a la hora de conducir.

Los problemas de visión se acentúan con el avance de la edad, y es precisamente la vista el sentido vital para conducir, llegando a suponer más del 90% de la información recibida por el conductor. Este hecho hace que la conducción nocturna o con mal tiempo provoque una sensación de gran incomodidad sobre las personas mayores. A ello hay que añadir que a partir de los 70 años comienza a deteriorarse la visión periférica. Al hacer uso del vehículo, una persona mayor debe verificar mediante periódicos controles que su visión es óptima. Además se recomienda a las personas mayores conducir por vías que les resulten conocidas, bien iluminadas, con buena señalización y bien asfaltadas.

Las personas mayores deben hacer un uso correcto de los elementos de seguridad del vehículo, tales como cinturón (muy alto en la imagen) y reposacabezas (excesivamente bajo).



Seguridad vial Conócete a ti mismo

Queramos o no, con la edad también aumenta el tiempo que se invierte en reaccionar ante un peligro. Resulta imprescindible cerciorarse de la inexistencia de peligro antes de llevar a cabo una maniobra, como puede ser un adelantamiento, y duplicar la distancia de seguridad que a priori pueda considerarse adecuada, dejando al menos seis segundos de distancia respecto al vehículo que nos precede.

La fatiga también se acrecienta durante la tarea de la conducción. Es más que conveniente que un conductor de elevada edad realice descansos frecuentemente, de unos quince minutos por cada hora de conducción, que le lleven a permanecer fresco por si fuera necesario reaccionar ante cualquier imprevisto.

Un conductor de elevada edad debe realizar frecuentes descansos, de unos quince minutos por cada hora de conducción, que le lleven a permanecer fresco por si fuera necesario reaccionar ante cualquier imprevisto.

Los mayores como peatones.

Un peatón mayor cruza la calle más lentamente de lo que lo hace una persona joven. A este hecho hay que unir la circunstancia de que a la hora de cruzar les resulta más difícil percibir cuál es la velocidad a la que avanzan los vehículos o la fase en la que se encuentra el semáforo. Además de

cruzar siempre por las zonas señalizadas a tal efecto, resulta recomendable que las personas mayores esperen a que los vehículos se detengan por completo y se ayuden de los sonidos emitidos por algunos semáforos (muy pocos por desgracia) al ponerse en verde. Y si se encuentra una persona más joven a su lado, una persona mayor debe pedir ayuda sin dudarlo.

En múltiples ocasiones los peatones de elevada edad realizan desafortunadas y equivocadas valoraciones del riesgo que supone el tráfico y que se traducen en situaciones potencialmente conflictivas. El tiempo que invierten en cruzar la calle es mayor, por lo que los semáforos que indican el tiempo que resta para que torne a rojo suponen, sin duda, una eficaz ayuda para este tipo de peatones.

Deben ser conscientes estos peatones que los vehículos con los que se comparte la vía ya no son los de antaño, y que las elevadas potencias de los vehículos a motor provocan que un vehículo que parece que circula despacio a lo lejos puede encontrarse un instante después a nuestra altura.

Con el fin de atajar este problema de raíz, los cuerpos policiales de diferentes municipios llevan a cabo charlas en Centros de Convivencia de Mayores y Residencias. Sirva como ejemplo las charlas que la Policía Local de Zaragoza imparte bajo el lema "Cuando circule... cuídese, por su seguridad", en las que se dan consejos de seguridad vial para peatones, describiendo los riesgos del tráfico para personas mayores cuyas condiciones físicas se ven más merma-

Las limitaciones físicas de las personas mayores hacen que se incremente el tiempo que invierten en cruzar la calle.



das. También se explican sus roles como conductores y pasajeros de vehículos particulares (uso del cinturón de seguridad), como usuarios de los transportes públicos de la ciudad (subida y bajada al bus, atención durante los desplazamientos entre las paradas establecidas, etc.).

El tiempo que invierten las personas mayores en cruzar la calle es mayor, por lo que los semáforos que indican el tiempo que resta para que torne a rojo suponen, sin duda, una eficaz ayuda para este tipo de peatones.

¿Qué podemos hacer el resto?

La primera tarea que tenemos es la de hacer ver a nuestros mayores, bien sean peatones, bien sean conductores, los peligros originados por el tráfico rodado en nuestras calles. Si es posible debemos acompañarles en su recorrido, y no cargarles con demasiada responsabilidad, como acompañar a los niños al colegio si para ello deben caminar por lugares potencialmente conflictivos.

Por otra parte, habrá que tener en cuenta la vulnerabilidad de los peatones de cierta edad, que pueden sufrir lesiones de gravedad en sus huesos y sus tejidos ante pequeños impactos o ante una caída. Así pues, al advertir su presencia debemos extremar la precau-



Cruzar la calle con un acompañante hace que las personas mayores se sientan más seguras.

ción y reducir la velocidad para poder afrontar cualquier situación de riesgo ante la que pudiéramos encontrarnos. Y si cuando vaya andando por la calle se encuentra con una persona mayor dispuesta a cruzar la calle, ofrézcale su ayuda. Unos pocos, los menos, se ofenderán al pensar que se está poniendo límites a su independencia. Otros se lo agradecerán y aceptarán su ayuda. Y algunos se sentirán reconfortados al pensar que, al menos por un momento, alguien se preocupa por su bienestar. ☺