



www.italy-ontheroad.it

Elderly driver and safety



Conductores ancianos y seguridad

Conducción con seguridad

Informaciones generales y consejos.

Esto desea ser una modesta contribución para que los ancianos continuen siendo más prudentes, y encontrarse con menos riesgos y para que el futuro tráfico (vial) tenga menos accidentes: menos graves, con menos daños, con menos heridos y con un menor número de muertes.



Gracias a la ciencia, vemos un aumento de la vida media. Se prevé que en los próximos años habrá un número siempre mayor de personas ancianas al volante (conduciendo) ya sea mujeres que hombres.

La edad avanzada de por sí, no implica la inhabilidad para conducir; vienen consideradas las maniobras al volante y la capacidad física que empeoran y cambian las costumbres, puede mejorar el resultado al volante.

Si la salud lo permite, se puede (manejar) conducir hasta una edad avanzada. Muchas actividades no serían posibles sin los medios públicos y privados.

Para las visitas a parientes, amigos, compras médico, etc. a menudo las personas ancianas usan el auto.

Sin este vehiculo, sobretodo para aquellos que no viven en la ciudad con medios publicos; la relacion social seria muy reducida, condenando a la persona anziana a la soledad, a una menor independendencia y una vida marginada, causando un aislamiento peligroso che aumenta el costo social y predispone a la depresión.

A menudo las personas ancianas recorren menos kilómetros con respecto a los jóvenes, son más prudentes, más tranquilos y menos, imprudentes además toman menos alcohol.

Frecuentemente conducen de dia y no en las horas pico.

Hace bien recordar que la mayoría de las accidentes (casi el 90%) no sea causado por diferencia en las funzione cognitivas o sicomotoras, pero si en el comportamiento de problemas de personalidad, de adaptación social no adecuadas y a la violación con conocimiento de las reglas viales.

Los conductores ancianos presentan más raramente estas características. Con el aumento de la edad, aumenta la posibilidad de que se sopra ponga cambios de comportamiento.

Los ancianos son en grado de conducir regularmente y con regularidad.

ALCUNAS DIFICULTADES

Inseguridad en situaciones de tráfico caótico.



En condiciones de tránsito intenso necesitan de una gran concentración mental.

Parece que los conductores con más de 65 años manifiestan inseguridad en situaciones de tránsito intenso, a causa de la disminución natural de la capacidad y habilidad; disminución de la audicion y de la vista, disminución de la capacidad de concentración y de la velocidad de reacción.

De los accidentes registrados, resulta que las personas ancianas respetan menos: el semáforo rojo, la preferencia a la derecha y el cartel de STOP.

Con la vejez se tiene dificultad en adaptarse y en tomar decisiones rapidamente y bajo presión. Se tiene dificultad en la elaboracion de tareas complejas y en la percepción de nuevas situaciones. Las conductores ancianos, por causa de estos modificaciones, no son más en grado de distribuir eficazmente la atención sobre diferentes tareas contemporaneamente (más preciso, atención a 2 cosas; o sea, la percepción del movimiento y del control de las acciones automatizados).

Esta puedes causar problemas en el comportamiento de conducir a nivel "operativo" en ciertas situaciones complicadas las personas sobre los 65 años presentan una elevada tendencia de accidentes estradales tipicos: entre los cuales

- el cambio de carril (ej. Cerca de un cruce);
- el cambio de dirección;
- la dificultad a respetar las señales de tránsito;
- en saber "manejar" las acciones peligrosas durante la circulacion (ej. Imprevistos);
- la actuación en una situación que se necesita intercambiar con los otros usuarios de la calle.

Se ha visto que después de los 70 años el índice de accidentes comienza a crecer (más rapidamente con respecto a los 30-60 años); más grave todavia después de las 80 años los ancianos pueden compensar algunas pérdidas de habilidad al volante con:

velocidad moderada, haciendo recorridas más cortas, eligiendo calles menos transitadas, menos peligrosas, menos difíciles y conduciendo solo de día.

Disminución del movimiento.

En la vejez disminuyen: la fuerza muscular, la rapidez de movimientos, la agilidad y el movimientos de las piernas, además el cansancio es más rápido.

Para el conductor del vehículo es importante tener la plena facultad de movimientos.

En los ancianos puede haber una limitación de los movimientos relacionados a la columna cervical y lumbar.

Puede convertirse en peligro en algunos casos:

- 1) en la entrada a la autopista (también en las circunvalaciones) y en los adelantamientos, relacionadas al (cuidado) atención de seguridad de los de atrás;
- 2) en los cruces: mirar a derecha y a izquierda;
- 3) en las maniobras de reversa: mirando hacia atrás.

Si tiene una disminución de la flexibilidad y de la seguridad en las actividades sensoriomotorias.

La disminución de la fuerza muscular puede comprometer la capacidad de presionar improvisadamente y a fondo el pedal de freno, para frenar improvisadamente de emergencia (ej. Un chico que cruza la calle).

Disminución de la agudeza visual.



A través del ojo vienen percibidas cerca del 90% de la información necesaria en la conducción.

Envejeciendo disminuye la agudeza visual además el enfoque para las distintas distancias está regulado menos velozmente. La visión periférica se reduce y la retina necesita más luz. Sabemos que un conductor de 60 años necesita de una cantidad de luz 3 mayor veces respecto a un adolescente; necesitará más del doble de tiempo para adaptarse al pasaje de la luz a la oscuridad.

Los ancianos son mayormente más sensibles a las luces brillantes y aumenta el tiempo necesario para retornar la vista normal (después de un encan).

Aconsejo de NO usar anteojos de color oscuro cuando se conduce de noche, salvo prescripción médica.

Disminuye la adaptación del ojo al cambio de la visión lejana a la cercana (ej. Mirar adelante y en el kilometraje, y viceversa).

Recuerda que el orientamiento visual es más lento; se percibe menos aquello que ocurre sea a derecha que a izquierda en las carriles.

No se percibe más en modo claro los movimientos que ocurre en la zona al margen del campo visual.

Recuerda que se tiene una disminución de la velocidad de comprensión de la información visual.

Disminución del oído.



A menudo los ancianos tienen un oído más débil con respecto a los jóvenes. Disminuye el umbral de percepción de los sonidos a alta frecuencia.

A veces resulta más difícil escuchar los tonos bajos y entender (percibir) la dirección de procedencia de un ruido.

La pérdida del oído, a veces, puede causar problemas de equilibrio: en este caso conducir puede ser difícil y peligroso. Está demostrado que les ocurre una disminución de programación en el prestar atención a un sonido constante o a sonidos diversos.

Estas molestias, a menudo, se pueden corregir con aparatos auditivos muy cómodos y casi invisibles. Un oído defectuoso expone a mayor riesgo de accidentes.

Disminución de la concentración

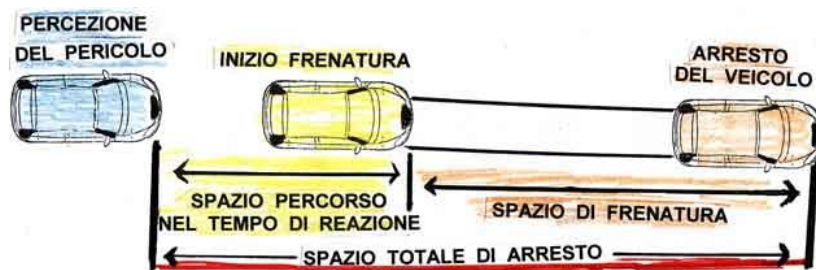
Muchos ancianos, a menudo, se cansan más rápidamente, respecto a cuando eran jóvenes; tienen mayor dificultad a concentrarse.

Esto puede crear problemas en situaciones de mucho tráfico (ej. Circular en hora pico en cruces de mucho tráfico); aumenta el peligro de accidentes.

La eficiencia intelectual es fundamental para una conducción segura.

Con el pasar de los años puede ser una disminución de la respuesta a los estímulos.

Disminución de la reacción



El tiempo de reacción (TR) es el intervalo de tiempo que separa un estímulo de una reacción (respuesta) voluntaria.

El TR indica la velocidad con que un sujeto puede responder a la aparición de un estímulo.

Es el intervalo que pasa entre la presentación de un estímulo visual o auditivo y el inicio de la respuesta motora voluntaria, realizada por el sujeto.

Es el intervalo entre la aparición del estímulo y el inicio de la respuesta.

Algunos consideran que una exacta evaluación del TR permite de evitar conclusiones correctas sobre la eficiencia de un sujeto, en cuanto a la capacidad de atención y de control (funciones esenciales para la conducción).

Los tiempos de reacción de los ancianos, a menudo, aumenta con el correr de los años: no aumentan las reacciones erradas.

Si tiene una reducción de la capacidad de reacción a los estímulos presentados en rápida sucesión: aumenta la probabilidad de accidentes.

Cuando deben resolver una situación complicada, el tiempo de reacción se prolonga; en consecuencia aumenta la probabilidad de reacciones equivocadas.

Aumento del riesgo de enfermedades.

Existen enfermedades típicas de la tercera (3ª) edad que pueden tener repercusión sobre el modo de conducir.

Puede ocurrir que éstas enfermedades se manifiesten simultáneamente.

Molestias cardiovasculares

Parece que cerca del 45% de las muertes sean causadas por problemas cardiovasculares.

Se tiene el deterioro de los procesos regulares del organismo y del sistema cardiocirculatorio.



La presión alta (+ de 180/90 mmHg) puede desencadenar complicaciones; aconsejo un control médico.

Muchos medicamentos al tratar la hipertensión tienen efectos colaterales que reducen la capacidad de conducir porque provocan: cansancio, mareos, óbnubilación de la conciencia.

Muchos ancianos tienen un “marca-pasos”: si son controladas por un especialista puede conducir un auto; pero después de la instalación del “marca-pasos” sería mejor esperar 4-6 semanas antes de conducir, causa algunas inconvenientes.

En la arteriosclerosis existen problemas en la circulación.

Si después de una caminata de 5-10 metros aparecen dolores agudos en las piernas, aconsejo de no conducir.

Después de un infarto aconsejo, de manera preventiva, de no conducir (no manejar) para los primeros 3 meses.

Artritis y Artrosis

Muchos ancianos tienen limitaciones en los movimientos a causa de la degeneración dolorosa localizada en las caderas, en las rodillas y en la columna vertebral.

Puede ocurrir que la capacidad de flexibilidad (o de torsión) de la columna cervical sea limitada, en consecuencia viene evaluado parcialmente el tráfico lateral.

Cuando cambias de carril, recuerda siempre que existen puntos ciegos (ángulo muerto), por el cual debes hacer un control girando la cabeza para ver bien al costado.

Quien presenta esta dificultad, en las maniobras de estacionamiento, debería usar mayormente los espejos retrovisores en modo de evitar grandes giros de la cabeza.

En caso de grave artrosis de la columna vertebral, aconsejo de hacer un control con un médico, con un vencimiento regular de la idoneidad para conducir.



Diabetes

La diabetes es uno de las mayores disturbios del metabolismo de las ancianos.

Quien se inyecta insulina (a causa de la extrema variación de la glicemia) puede provocar cansancio, calambres a las músculos, cefalea, palpitación, temblor en los ojos y obnubilación de la conciencia.

Para evitar estas fenómenos se debe hacer un control preciso de la glicemia con dieta y dosaje de insulina bien precisas.

Los efectos de la diabetes pueden influir en la vista.

En las diabéticos a menudo se producen molestias de la circulación y enfermedades neurológicas.

Enfermedades de los ojos

En los ancianos puede aparecer: una maculopatía, una catarata (empañamiento del cristalino), un glaucoma crónico que puede provocar disturbio del campo visual; también quien ha sufrido un ataque cerebral (ictus) puede tener restricción del campo visual o diplopia (visión doble).

Es muy difícil la conducción segura de un auto en caso de lesiones a los ojos; causado por enfermedades que no puede ser corregidas en manera suficiente.



Existen grandes diferencias individuales referente a los deterioros específicos. Sé consapevole de los cambios de tu salud que puede afectar la conducción.

MEDICAMENTOS A MENUDO NECESARIOS



Los ancianos a menudo tienen necesidad de medicamentos para el tratamiento de sus molestias.

Muchas medicinas pueden tener efectos peligrosos para conducir.

Cada médico debería informar que ciertas medicinas provocan riesgos para “manejar” un auto.

Somniferos: pueden tener efectos hasta al día siguiente (lentezza de reacción, molestias de la percepción).

- 1) Medicinas contra la alergia y malestar al viajar; pueden provocar cansancio (reacción limitada, somnolencia al volante).
- 2) Estimulantes: consumen la reserva de energía y después provocar un cansancio imprevisto. Reducen la capacidad de autocritica y influyen en sus resvimientos.
- 3) Sedantes: a menudo resultan indiferentes, disminuye la capacidad de concentración.
- 4) Antidepresivos: algunos tipos de antidepresivos pueden bajar la presión, problemas de adaptación de los ojos (de la vision lejana a la cercana, y viceversa); molestias al estado de conciencia.

Son medicinas que, por ejemplo si se toma al mismo tiempo también otras, pueden modificar la capacidad de conducir.

Consejo: preguntar siempre al médico si esa medicina puede tener consecuencias (efectos colaterales) que afecten al conducir y leer las indicaciones que acompaña al medicamento, para conocer sus efectos colaterales se hay una dudax; dejar de conducir en ese momento.

VISITA MEDICA: participar a la seguridad

En el interés de la propia salud, después de los 60 años aconsejo un control médico al año. El art. 126 del Codigo de la Calle: duración y confirmación de la validez del carnet de conducir. La visita médica sirve a confirmar que sean todavía las condiciones para conducir un vehiculo, es un control periódico sobre la permanencia de los requisitos sico-fisicos necesarios para la conducción de los vehiculos.

Se realizza en una estructura pública, ej. USL un médico publico, llamados oficial sanitario, que controla la vista, el oido, tórax y columna vertebral, los miembros sup e inferiores, el corazón y las vasos sanguineos, los órganos abdominales y de intercambio y el sistema nervioso.

Depende del vehiculo para el cual viene realizado el carnet y de la edad.

Tabla de la duración de la validez del carnet.

| Categoría carnet (1) | Edad - renovación del carnet | | | | |
|----------------------------|--|----------------|----------------|----------------|----------------|
| | Hasta 50 años | Más de 50 años | Más de 60 años | Más de 65 años | Más de 70 años |
| A | 10 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| B | 10 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| A, B, C, D especial | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 |
| C | 5 | 5 | 5 | 5 (2) | 5 (2) |
| D | 5 | 5 | 5 (3) | (4) | (4) |
| E | Como es el carnet al cual es asociado. | | | | |

- 1) En todas los caso, además de la confirmación de la validez del carnet, necesita someterse a los exámenes del requisito para confirmación del C.A.P. (que aparece cada 5 años). C.A.P. es el Certificado de habilitación Profesional.
- 2) Quien cumplió 65 años debe someterse a las exámenes cada 2 años, si quiere conducir vehiculos de grandeza superior (>) a 3,5 toneladas; autotrenos e autoarticulados de grandeza no superior a 20 toneladas, o máquinas operadoras.
- 3) Quien cumplio 60 años y hasta 65 años, para conducir autos, autotrenos, autoarticulados, autobus, relacionados al transporte de personas, deben tener para esta categoría un certificado médico anuale específico.
- 4) Aquellas con más de 65 años el carnet de categoría D viene trasferida a la categoría C.

Posibles conclusiones.

- Si son satisfechas las exigencias médicas, tiene la idoneidad para conducir.
- Con el cumplimiento de determinadas condiciones especiales, son satisfechas las exigencias médicas minimas (ej.lentes obligatorios, tratamiento de algunas enfermedades , etc). Se pueden prescribir controles médicos a intervalos más cercanos.
- Constatación de las molestas de salud que no permiten la conducción de un vehiculo, ni siquiera en condiciones especiales.

Las personas ancianas que presentan problemas de salud que no permiten la conducción segura del auto, a menudo tienen ya tales molestias y se dan cuenta de tener que renunciar a la conducción, sea por su seguridad que por la seguridad de las demás.

Muchas ancianos renuncian espontaneamente al carnet y es una decisión hecha con coraje, sabia y de respeto per el y por las demás.

La prevención reduce el peligro de accidentes.

Con el aumento de la edad disminuyen: la vista, el oido, la movilidad y la capacidad de concentración y de reacción.

Los ancianos, en consecuencia, se encuentran en dificultad en el tráfico cáotico y aumenta el peligro de accidentes.

Parece que, con el aumento de la edad, disminuyen los accidentes causados por exceso de velocidad y alcohol; mientras aumentan aquellas causadas por NO respetar la precedencia. A la par de los accidentes, las consecuencias para las ancianos son más graves, causado por ser más débiles.

Los ancianos son más en riesgo como peatones y ciclistas, porque la atención dirigida al caminar o pedalear (saca) corta los recursos a la atención, en consecuencia se concentran menos en aquello que sucede en la calle (atención dividida).

La prevención reduce la probabilidad de accidentes.

Aconsejo útiles:

- 1) no conducir si no se siente bien;
- 2) tener siempre el parabrisas, el vidrio trasero del auto y las espejos retrovisores limpios;
- 3) controlar regularmente los faros (la funcionalidad y que estén limpios), los indicadores de dirección (flechas), los limpioparabrisas que limpien bien, las ventilador y, muy importante, los neumaticos (sea la presión que llanta del neumatico).

Recuerda que las gomas lisas haen perder adherencia, sobretodo sobre mojado, aumentando peligrosamente el riesgos de accidentes.

- 4) Lleva el auto regularmente al mecánico para realizar un control de seguridad.
- 5) La costumabre de hacer actividad fisica y estar relajados ayuda a mantenerse en forma hasta una edad avanzada. Quien tiene una buena salud fisica y mental consigue a entrar con menos dificultad en la circulación vial.
- 6) No manejar en la hora pico (con mayor tráfico).
- 7) No manejar en las calles con muy concurridas (usa calles con menos tráfico, por más que sean un poco más largas).
- 8) Limpiar bien los vidrios del antejo; parece superficial; pero los antejos reduce la visibilidad, es mejor cambiar los antejos rayados.
- 9) No manejar con el mal tempo. La neblina , la lluvia y la nieve reducen la visibilidad, vale para todos (también para los conductores más jóvenes). Con la calle mojada aumenta el peligro.

Recuerda: en caso de lluvia “el asfalto drenante” mejora la visibilidad y el confort del conductor. La adherencia es igual al asfalto mojado no drenante.

En ambos casos la adherencia es muy inferior al asfalto seco.

En caso de lluvia modera siempre la velocidad.

- 10) **Viajar de dia.** Es mejor evitar de conducir al atardecer o de noche.

Con el aumento de la edad, disminuye la eficacia visual y aumenta la sensibilidad al encandilado.

En verano, por causa del calor, pueden haber problemas al conducir también de dia, conducir a la hora de mayor calor, puede convertirse en una fatiga.

Recuerda que: en condiciones de fatiga y en las horas en la cual habitualmente se duerme, **el golpe de sueño es improvviso.**

De noche la tasa de mortalidad es 5 veces superior con respecto de dia.

Resulta que en el 2005 más del 40% de los accidentes mortales han ocurrido en el orario entre las 23,00-06,00, no obstante el poco tráfico (pero por esto, alguno aprovecha para viajar a gran velocidad).

- 11) Programar bien los viajes largos. Es mejor informarse sobre el trayecto, porque se viaja más relajado. Subdividir los viajen largos en etapas. Es mejor evitar el tráfico de la ciudad y elegir calles conocidas. No viajar con el estómago vacio porque puede causar debilidad. Aconsejo de comer poco, comidas facilmente digeribles, con mucho azúcar y nada de alcohol.
- 12) Visitas regulares al médico. Después de los 60 años es aconsejable seguir 1 vez al año un control con el médico de familia. Es posible descubrir posibles enfermedades a tiempo, además la posibilidad de continuar en forma aumentan.
- 13) Recordar alternativas de vehiculos. A veces se pueden usar los medios públicos, andar con un amigo o un familiar y esta puede resultar más agradable...

Si se tiene un poco de tiempo, una meta podría ser realizar un paseo y un buen entrenamiento.

CONFORT DEL VEHICULO

A menudo los ancianos manejan tranquilos. La comodidad muy importante es representada por los controles que deberían ser todos alcanzables desde el lugar de conducción sin tener que realizar contorsiones (movimientos forzados).

Los **alzavidrios electricos** son muy prácticos en casos donde hay un sistema de emisión de tickets (estacionamiento, autopistas, etc.).

También los **espejos retrovisores externos regulables electricamente** con un pulsante desde el interno.

Limpia parabrisas para los faros significa una mejor visibilidad, los faros sucios causan disminución de la luz. Es preferible **un auto con el limpia-faros** (adicional), así se puede lavar los faros cada vez que hay necesidad, comodamente mientras se conduce.

Volantes regulables, sea en altura que longitudinalmente permite una mejor posición de conducción, hoy día muchos vehículos son bien equipados. El volante regulable longitudinalmente es muy útil para las personas robustas y gordas porque permite una posición en la conducción, relajada.

Asiento del conductor regulable: con el aumento de los años aumenta la necesidad de la comodidad de los asientos. El asiento debe permitir de entrar y salir comodamente del vehículo y favorecer una conducción relajada o comfortable.

Tener un buen apoyo lateral para enfrentar las curvas. Los asientos van regulados en manera óptima al cuerpo: la altura y el respaldero van regulados por cada conductor, en modo personal.

Óptimo si **el respaldero tiene un refuerzo lumbar regulable**.

Cambio automático: el auto va sin problemas. Evita de accionar la fricción y de cambiar la marcia; se está más relajado durante la conducción y la atención está mayormente enfocada al tráfico.

Colabora en la disminución del agotamiento mental; en consecuencia se tiene: menor distracción frente a la señalización vial; disminución del tiempo de reacción a frente a los estímulos no habituales, disminución de la irritabilidad, comportamiento más atento y prudente en el caso de eventuales accidentes.

ABS Sistema Anti Bloques de las ruedas es una ayuda en caso de frenada de emergencia.

En las frenadas a fondo (improvisada, de emergencia) este sistema evita de bloquear las ruedas; el vehículo puede ser "conducido" todavía (ej. evitar un obstáculo), de otra manera el auto continúa derecho siguiendo la fuerza cinética (no se conduce, va derecho y va a estrellarse).

Importante: con el ABS puede salvar la vida.

Climatizador: el calor interno del auto incide negativamente sobre las condiciones de conducción del conductor. Con el climatizador la temperatura se puede regular. No sirve solo en verano, también en invierno que evita se recalienta la cabina excesivamente.

Auto 4-5 porte: las puertas de los auto 4-5 puertas tienen un ángulo de apertura mayor y el ingreso está facilitado, como por ej: los estacionamientos paralelos. Esto porque, a la par del espacio de apertura, **en los autos a 4-5 puertas, las puertas son más cortas, entonces se abren más**.

Además en los auto 4-5 puertas los cinturones de seguridad de los asientos anteriores se alcanzan más fácilmente, o sea tener que girar mucho el tronco.

Autoradio: el autoradio entretiene y trasmite también informaciones viales útiles (ej desviaciones, filas en las autopistas). Estas informaciones permiten de evitar situaciones difíciles y peligrosas.

Aconsejo a los ancianos de utilizar autoradio simple, con pocas funciones, porque el uso resulta más fácil. **Atención:** cuando se cambia estación, no distraerse durante la conducción. Vale también para quien, por ej: el encendedor; una libera desviación puede causar un accidente (ej: choque de ciclistas, cambio de carril, golpe de un auto estacionado, etc.).

Aconsejo: cuando se cambia estación de radio o se toma el en encendedor (del auto) (mejor no fumar), dar una mirada sobre el misumo (ej: radio) y hacer movimientos con la mano, manteniendo la atención sobre la calle de manera a **NO oscilar el volante;** libero cambio de lugar de los brazos (a un que sea de 2 cm.) mueve el volante un poco y causa un descarrilamento y riesgo de accidente.

Este peligro aumenta con el aumento de velocidad.

Si tienes dificultad para, ajustar la radio, frena y después continua: mejor no arriesgar un accidente.

Trasladarse (moverse) sin vehiculo.

Puede ocurrir que los problemas debidos a la edad, un día, no permitan conducir un auto. Es importante prepararse a tener que abandonar el auto.

Entre familiares y amigos hay sempre alguno che puede llevar a quien no puede conducir y en compañía puede ser más agradable.

MEDIOS PUBLICOS



De vez cuando está bien acostumbrarse a usar los medios públicos (autobus, tren, etc.). Se puede empezar a cambiar algunas costumbres, en el periodo que viene la jubilación.

Los medios públicos cuestan menos (el auto tiene costos de amortización, combustibles, seguros, mantenimientos, impuestos, etc.).

Además los ancianos gozan de grandes beneficios (descuentos) sobre la tarifa de los medios públicos. Se pueden hacer largos viajes en tren, colectivos, etc. y el transporte es garantizado.

Los viajes en auto se convierten más cansadores y difíciles con el pasar de los años. Para pequeñas emergencias existe también el taxi: basta una llamada (telefonata).

La edad no limita la idoneidad para conducir: puede ser útil reflexionar sobre la propia capacidad para conducir.

Algunas preguntas de ayuda.

¿Es más difícil conducir ahora?

¿Ha ocurrido recientemente de evitar accidentes por casualidad?

¿Ha ocurrido que en las situaciones difíciles, reacciona menos rápidamente que antes?

¿Ha ocurrido de no haber visto peatones, ciclistas o carteles importantes?

- ¿Te pone nervioso el tráfico intenso?
- ¿Te pone nervioso cuando debes doblar en los cruces?
- ¿Te molesta cuando debes entrar en el tráfico, desde una calle que tenga el cartel de “STOP”?
- ¿Te sientes mal al conducir en la ciudad?
- ¿Tienes dificultad para adelantarte a un auto cuando circulas por una calle secundaria?
- ¿Cuando conduces en ciudad o en centro de las ciudades, se adelantan a tí a menudo?
- ¿Tienes dificultad a estacionar en retromarcia?
- ¿A la noche al conducir, estás más sensible a la luz deslumbrante?
- ¿Tienes la impresión que los pasajeros tengan un poco de miedo, cuando conduces?
- ¿Ha ocurrido que otros conductores no aprobaron tu modo de conducir (ej: señas con las luces, bocinas, etc.)?
- ¿Parientes y amigos te aconsejaron de renunciar al carnet?

Las respuestas afirmativas indican que tienes problemas debido a la edad y que pueden aumentar el riesgo de accidentes. Aconsejo de andar al médico de familia para descubrir si existe un problema y encontrar una solución.

Recuerda siempre: prudencia, calma, distancia de seguridad, velocidad moderada, mirada en todas las direcciones, tolerancia hacia los otros conductores, manifiesta la intención y mantienela (flecha), no distraerte nunca, si estas cansado, para y descansa.

Buen Viaje 😊

*Up dated:
27 May 2008*

Thanks to: Cecilia

Reproduction accepted with indication of source.