

# para cuidar *a los que usted quiere*

## Sobre conducción y transporte

**P**ara una persona mayor, moverse puede ser un gran reto a sus posibilidades de vivir con independencia. Algunas personas con más de noventa años siguen siendo buenos conductores, en tanto que otros padecen problemas físicos que no les permiten conducir con seguridad. Aun cuando muchas ciudades tienen buenos sistemas de transporte público, acaso no cubran las necesidades de las personas mayores. Las rutas y los itinerarios del transporte público están diseñados para movilizar personas a sus trabajos y no para llevarlos de compras, asistir a sus citas con el médico, o visitar a los amigos. Los taxis son una buena opción para los adultos mayores que ya no conducen, si viven en grandes ciudades y pueden pagarlos. Sin embargo, muchos adultos mayores se retiran a comunidades rurales o a suburbios y dependen de la familia y los amigos para moverse.

Los problemas de transporte de los padres también pueden ser preocupantes para los hijos adultos ¿Papá sigue conduciendo con seguridad? ¿Se justifican los temores de mamá para no seguir conduciendo? ¿Pueden vivir por su cuenta si no conducen?

### **Cuestiones de conducción y transporte**

La mayoría de los estadounidenses de todas las edades gustan de sus automóviles. Los autos nos movilizan y nos dan libertad, así como sentido de seguridad, privacidad, conveniencia y comodidad. En muchas comunidades, el auto es esencial porque no hay medios alternativos de transporte. Sin embargo, los cambios físicos y otros relacionados con la edad pueden afectar la habilidad para conducir con seguridad. Por ello, la cuestión más importante, en materia de transporte, que enfrentan las personas mayores es la de conducir con seguridad.

Los padres mayores y los hijos adultos tienen, con frecuencia, puntos de vista distintos sobre la conducción. Vista por los padres, la conducción es más que un asunto práctico. Muchas veces tiene que ver con el sentirse competentes, ser independientes y formar parte de la sociedad. Los hijos adultos, en cambio, se preguntan si los padres deben dejar de conducir y cuándo. Muchos padres se resienten cuando se pone en cuestión su pericia para conducir y no creen que haya problemas con los conductores mayores.

# Sobre **conducción y transporte**

Más bien, es común entre las personas mayores considerar más peligrosos a los conductores jóvenes.

De otro lado, algunos conductores mayores se preocupan en exceso y sin mayor razón, por no sentirse seguros al volante. Al dejar de conducir, o limitar su conducción tempranamente, pueden restringir su vida cotidiana y aislarse sin necesidad.

¿Quién tiene razón? Ambas partes tienen argumentos válidos. Los mayores tienen menor frecuencia absoluta de accidentes y muertes, pero mayor frecuencia de accidentes y muertes por milla recorrida (ocupan el segundo lugar, luego de los conductores de 16 a 24 años). Los expertos en transporte sostienen que la baja incidencia de problemas se debe, en parte, a que los conductores mayores reconocen que sus habilidades para conducir han disminuido. Los mayores evitan situaciones de alto riesgo tales como conducir de noche, o hacerlo en horas de tránsito intenso, con mal tiempo, o en autopistas de alta velocidad. La baja velocidad que ocasiona airadas protestas de los conductores más jóvenes, simplemente indica que las personas mayores conducen dentro de sus limitaciones. Sin embargo, en algunas ocasiones, se tornan muy peligrosos y pasan a ser el mayor problema para sí mismos y para otros conductores cuando no reconocen que tienen dificultades para manejar.

Además, no sólo la edad predice la aptitud al volante. Así como sucede con los conductores jóvenes, el talento para conducir varía enormemente entre las personas. En general, las habilidades empiezan a declinar a partir de los 55 años, pero no hay información científica

que justifique reevaluar la habilidad para conducir sólo sobre la base de la edad. Sin embargo, no es menos cierto que desventajas tales como la poca visión, la sordera, las reacciones lentas y la pérdida de fuerza y flexibilidad muscular que sufren las personas mayores afectan, todas ellas, la habilidad para conducir.

Se pueden presentar otros problemas cuando las personas mayores deciden dejar de conducir. Algunos no tienen a quién pedir que los movilice, si la familia está lejos y los amigos también han dejado de conducir. Otros pueden ser renuentes a pedir ayuda, para no hacer imposiciones a nadie y porque sienten que no pueden devolver el favor. Así, se quedan en sus casas en una fase de sus vidas en la que es más importante que nunca participar de la comunidad.

## **Para mantenerse móviles de manera segura**

Se puede ayudar a los padres a que continúen conduciendo con seguridad, evaluando sus aptitudes de modo realista y si es necesario, encontrando medios alternativos de transporte. A continuación, algunos pasos a seguir:

### ■ **Revise y cambie sus propias actitudes respecto de los conductores mayores.**

**Cuestiones a considerar:** ¿Es su propio estilo de manejo el que hace que usted vea como ineptos a los conductores que se ciñen al límite de velocidad? ¿Sus estereotipos sobre la vejez le impiden entender a las personas mayores como individuos con diferentes fortalezas, o los pone a todos en un solo grupo? ¿Su percepción sobre los conductores mayores cambiará cuando sea usted mayor?

■ **Trate de formarse una idea objetiva sobre las habilidades de conducción de sus padres.**

Accidentes recientes, o multas de tránsito, pueden señalar algún problema. Trate de acompañarlos cuando conduzcan, o pida a alguien que los observe. Esto le dará la suficiente información de modo que pueda hacer observaciones específicas cuando discuta la situación con sus padres. Algunos grupos organizados de la comunidad evalúan la aptitud para conducir de una persona mayor acompañándola en el vehículo mientras conduce.

**Esté atento a lo siguiente:** (1) cambios de carril de circulación que haga el conductor sin hacer la señal correspondiente; (2) que advierta, o no, señales de pare, o luces rojas; (3) que sea de reacción lenta; (4) que le sea difícil ver señales en el camino, o semáforos; (5) que haga cambios inadvertidos a otros carriles de circulación; (6) que vaya a mucha velocidad, o poca velocidad por seguridad; (7) que tenga problemas para voltear en intersecciones, especialmente a la izquierda; o (8) que haga arranques o paradas bruscas.

■ **Haga énfasis en lo positivo.**

Aunque encuentre circunstancias en las que su madre o padre no conduce con seguridad, haga énfasis en lo que sí hace bien. Por ejemplo, puede no ser peligroso hacer un recorrido corto alrededor de un poblado pequeño durante el día. Que la persona deje de conducir en ciertas circunstancias es tanto más fácil que lograr que deje de hacerlo por completo.

■ **Sea delicado cuando trate el tema de la conducción con sus padres.** A nadie le gusta, a ninguna edad, que le digan que es un conductor peligroso y hay estudios que señalan que la mayor parte de las personas mayores se consideran relativamente seguras detrás del volante.

**Ejemplos:** Evite ser brusco cuando se dirige a sus padres, no los critique, no haga que se sientan atacados. Muestre a sus padres una actitud positiva y comprensiva. Toque el tema de manera indirecta, por ejemplo, “escuché que el señor Bernales dejó de manejar ¿creen ustedes que sus aptitudes para conducir han cambiado?” Converse sobre las ideas que usted tiene respecto a seguir conduciendo, antes que sugerir que dejen de hacerlo. Apoye a sus padres en la corrección de deficiencias y superación de miedos. Sea comprensivo si sus padres se resisten a los cambios. Con sólo conversar sobre el tema puede, gradualmente, ayudarlos a encontrar las respuestas. Imagine si a usted le gustaría que sus propios hijos se ocupen, algún día, de su manera de conducir.

■ **Revise el automóvil de sus padres.**

**Aspectos a observar:** ¿Puede ver su padre por encima del tablero con facilidad? ¿Alcanza su madre los pedales con facilidad? ¿Están en posición correcta el volante, los espejos y los asientos? ¿Está limpios los vidrios y los espejos? ¿Se encuentra el automóvil en buenas condiciones operativas?

■ **Ayude a sus padres a evaluar sus aptitudes actuales para conducir,**

si están de acuerdo. También puede consultar con universidades locales, médicos, terapeutas ocupacionales, o la Asociación automotriz de los Estados Unidos (American Automobile Association, AAA).

- **Ocúpese de los problemas que revele la evaluación.** Por ejemplo, si los tiempos de reacción son mayores, el conductor debe tomar mayor distancia respecto del vehículo que tiene adelante. Además, el conductor puede evitar manejar durante horas de tráfico intenso, o en zonas muy concurridas. Otras opciones pueden ser cursos de actualización para conductores, e incluso cursos prácticos de manejo.

- **Anímelos a adquirir hábitos de manejo seguro**

**Ejemplos:** Evitar conducir de noche, en horas de tráfico intenso, o cuando hay mal tiempo. Limitar los recorridos en el auto a distancias más cortas. Planificar y conocer la ruta con anticipación. Hacerse exámenes médicos con regularidad, incluyendo oído y vista. Hacer ejercicio físico de manera regular para mantener la fortaleza y la flexibilidad. Asegurarse que las medicinas que toma no interfieren con la lucidez y la habilidad para conducir. Evitar problemas potenciales de visión tales como parabrisas o vidrios de color.

- **Haga participar activamente a sus padres de todas las conversaciones y decisiones sobre conducción.** Deben sentir que siguen teniendo el control y que usted respeta su voluntad de decidir lo que hacen con sus vidas. La motivación para el

cambio debe ser iniciativa de ellos, tanto para su propia seguridad como para la relación de usted con ellos.

- **Involucre a otras personas si la manera de conducir de sus padres se torna peligrosa** y sus padres se rehúsan a hacer cambios, o a dejar de conducir. Un médico, clérigo, o un amigo de la familia puede ayudar.

Como último recurso, tome contacto con el Departamento de vehículos motorizados (Department of Motor Vehicles, DMV) e informe sobre la conducción insegura de sus padres. En la mayor parte de los estados, se pondrán en contacto con los adultos mayores, les tomarán una prueba de manejo y revocarán la licencia de conducir si es necesario.

- **Ayude a sus padres a encontrar otros medios de transporte, de modo que aprendan a moverse sin conducir automóvil.** Estudie e identifique con sus padres las opciones disponibles de servicios de transporte público, privado y de la comunidad.

Éstas pueden incluir autobuses, trenes subterráneos, taxis, contratación de conductores privados, servicios de transporte para adultos mayores y servicios de conductores voluntarios.

**Consideraciones:** Acompañe a sus padres a pensar sobre las maneras en que puedan moverse y déles una mano usted mismo, cuando sea posible. Averigüe sobre la disponibilidad que hay en su comunidad. Converse con ellos sobre lo que pueden hacer por alguien a cambio de transporte. Entérese sobre programas de descuentos o tarifas reducidas para adultos mayores.