

La Seguridad y el Conductor Adulto Mayor



Alzheimer's Disease Research
Macular Degeneration Research
National Glaucoma Research

La Seguridad y el Conductor Adulto Mayor

En BrightFocus Foundation, estamos trabajando para poner fin a las enfermedades de la mente y la vista—enfermedades que pueden afectar nuestra capacidad para conducir.

Este folleto cubre una serie de factores a considerar al tomar en cuenta, si sigue siendo seguro todavía ponerse detrás del volante. Si usted es una persona directamente afectada por una enfermedad, o es un miembro interesado de la familia, esperamos que este recurso lo ayude en las conversaciones y decisiones que puede tomar al tratar este tema tan sensible.

Indice

Condiciones médicas que afectan la conducción de vehículos	3	Opciones de transporte	7
Estrategias y consejos para una conducción segura	4	Cómo buscar ayuda externa	8
Auto-examen para conductores	5	Contactos útiles de información	9
Puntos a observar en conductores adultos mayores	5	Clases de conducción segura	9
Evaluación y decisión final	6	¿Dónde puedo obtener más ayuda?	10
Cómo manejar la situación	6	Fuentes	11
		Publicaciones de BrightFocus Foundation	11

La edad puede provocar en cualquier persona el dejar de conducir o manejar por motivos de seguridad. Por otra parte tener una edad avanzada de ninguna manera significa ser un conductor o motorista peligroso. Sin embargo, la conducción puede llegar a ser especialmente difícil para una persona mayor, si el proceso normal de envejecimiento se agrava por enfermedades propias de la edad.

Para preservar la seguridad, es necesario que el conductor adulto mayor y su familia consideren cuidadosamente todo lo relacionado al uso de los vehículos.

Condiciones médicas que afectan la conducción de vehículos

El proceso natural de envejecimiento impide que algunas personas mayores sigan conduciendo de manera segura. A menudo, los problemas médicos propios de la edad empeoran la situación.

Algunas condiciones médicas que afectan la conducción son:

- La enfermedad de Alzheimer.
- Los trastornos de la visión, tales como la degeneración macular relacionada con la edad (DMRE) y el glaucoma.
- El uso de medicamentos.

La enfermedad de Alzheimer

Con el tiempo, las personas con la enfermedad de Alzheimer probablemente comiencen a perder facultades vitales para la conducción,

como los reflejos, la coordinación, el tiempo de reacción, la vista, la audición, el juicio y la capacidad para orientarse.

Problemas de la visión

La degeneración macular relacionada con la edad (DMRE) es una enfermedad ocular común que causa el deterioro de la mácula, el tejido localizado en la parte central de la retina.

La DMRE causa visión borrosa y puntos ciegos en el centro del campo visual de la persona. Esto produce mayor dependencia de la visión periférica, causando ver los objetos con el extremo o rabillo del ojo cuando mira hacia el frente. La visión periférica a menudo carece de nitidez y claridad.

A diferencia de la DMRE, las diversas formas de glaucoma inicialmente son más probables que causen problemas con la visión periférica. Los conductores con pérdida de la visión periférica pueden tener problemas para distinguir las señales de tránsito al costado de la carretera o para ver otros vehículos y peatones que están a punto de cruzarse en su camino. A medida que el glaucoma avanza, la visión central también se deteriora.

Medicación

Los medicamentos pueden afectar la habilidad de manejar o conducir en personas mayores. Muchos medicamentos tienen efectos secundarios adversos, tales como la somnolencia, los mareos, la visión borrosa, la falta de equilibrio, sensación de desmayo, y un tiempo de reacción lento. Los medicamentos comunes que pueden causar efectos secundarios son aquellos que ayudan para dormir, los antidepresivos, los antihistamínicos para las alergias y resfríos y los analgésicos fuertes.

Además, tomar a la misma vez varios medicamentos diferentes puede producir efectos secundarios graves. Muchos de los medicamentos comúnmente recetados para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer también provocan efectos secundarios. Consulte con un médico antes de comenzar cualquier régimen de tratamiento con medicamentos y así determinar cómo puede afectar su forma de conducir.



Estrategias y consejos para una conducción segura

Los conductores de mayor edad, al igual que sus familiares y amigos, deben ser conscientes de los posibles retos de conducir y deben desarrollar las estrategias necesarias.

El conductor

Para compensar los efectos del envejecimiento normal sobre la habilidad de conducción, los conductores adultos mayores deben tener en cuenta lo siguiente:

- Conducir principalmente por calles que conozca.
- Limitar sus viajes a lugares de fácil acceso y cercanos a su hogar.
- Utilizar caminos que no representen riesgos, como las rampas de carretera y doblar hacia la izquierda.
- No conducir durante la noche o en clima desfavorable.

Cursos para la seguridad del conductor

Las personas mayores de edad también pueden asistir a clases para la seguridad del conductor, diseñadas para refrescar y renovar sus conocimientos sobre la conducción y enseñarles a adaptarse a los cambios relacionados con el envejecimiento. (Consulte "Clases de conducción segura", página 16.)

Auto-examen para conductores

Los conductores mayores de edad deben controlar frecuentemente su forma de conducir y detectar señales que advierten sobre posibles problemas. Para ayudar a determinar si usted es un conductor seguro, marque cada una de las casillas si la pregunta aplica a usted.

Usted:

- ¿En algunas ocasiones se pierde mientras conduce?
- ¿Tiene problemas para distinguir las señales y reaccionar a tiempo?
- ¿Tiene problemas para pisar el acelerador o los frenos?
- ¿Presenta dificultad para mirar por encima de sus hombros para retroceder?
- ¿Se mareo o se adormece luego de tomar su medicación?
- ¿Se pone nervioso al conducir en el tránsito o por caminos que no conoce?

Si marcó alguna de las casillas, consulte a su médico para determinar si alguno de sus problemas de conducción está relacionado con la salud.

Si es así, un médico puede cambiar su medicación para que tenga menos o ningún efecto secundario. Si usted presenta un trastorno visual, entonces someterse a una cirugía, o utilizar anteojos nuevos o tomar un medicamento diferente puede resolver el problema.

Puntos a observar en conductores adultos mayores

Si usted desconfía de la habilidad de conducción de un miembro mayor de edad de la familia, salga a dar un paseo en automóvil con él o ella y preste atención a las siguientes prácticas riesgosas:

- No reconoce ni obedece las señales de pare o los semáforos.
- No respeta el derecho de vía o no puede aplicarlo correctamente.
- A menudo se pierde, incluso en rutas conocidas.
- Se detiene al ver la luz verde o en el momento equivocado.
- Parece no distinguir otros vehículos, transeúntes o ciclistas en el camino.
- No presta atención a los "puntos ciegos" antes de cambiar de carril.
- Pisa el freno o el acelerador al mismo tiempo o confunde los dos pedales.
- Retrocede al extraviarse de una salida.



Evaluación y decisión final

El médico

Si los miembros de la familia consideran que un familiar mayor de edad no puede conducir de manera segura, deben contactar de inmediato al médico de la persona para hablar sobre el asunto. El médico puede llevar a cabo los exámenes correspondientes y recomendar lo necesario en relación a la habilidad del individuo para seguir conduciendo.

La familia

Dado que los miembros de la familia o los amigos cercanos pasan mucho más tiempo observando la forma de conducir de una persona mayor, en teoría serían los más adecuados para evaluarla. Sin embargo, este no es siempre el caso. Los miembros de la familia a veces pueden sentirse motivados de manera consciente o inconsciente, pasar por alto las imprudencias de conducción de una persona mayor de edad. Confiar en la habilidad de la persona para transportarse, el deseo de evitar el conflicto al momento de conducir, o el no reconocer el hecho de que la enfermedad del individuo esta empeorando; pueden distorsionar la evaluación de la familia con respecto a la capacidad de conducir.



Cómo manejar la situación

A pesar de todos los esfuerzos realizados, los conductores mayores de edad pueden eventualmente llegar al punto de no poder conducir de una manera segura, y es el momento para que la familia sugiera que no lo haga. El tiempo y la forma en que la familia plantee el tema pueden determinar significativamente la reacción de la persona. Espere hasta que tenga plena atención de su ser amado en un ambiente tranquilo para hablar de sus preocupaciones por la manera de conducir.

Cuando hable de la necesidad de parar de conducir, comprenda que la pérdida de movilidad que un vehículo representa puede ser un golpe fuerte. No poder conducir un vehículo puede ser visto como una pérdida de independencia.

Esto puede sumarse a pérdidas anteriores, tales como la muerte de un cónyuge, de amigos o de la salud. El no poder conducir a veces provoca que las personas mayores se sientan depresivas, lo que a su vez puede causar el deterioro de la salud física.

No deje de lado las preocupaciones de la persona, ni niegue que sean válidas. Reconozca que las cosas van a ser diferentes, y mencione algunas de las otras maneras que él o ella puede implementar para movilizarse (consulte "Opciones de transporte," página 12).

Prepare la conversación

Los conductores mayores tienden a escuchar a los miembros de la familia cuando exponen sus inquietudes expresando sus propios sentimientos y percepciones. Para hacer esto, intente expresar su mensaje hablando en primera persona (yo) en lugar de utilizar la segunda persona (tú).

Por ejemplo, decir "tú ya no puedes conducir

de manera segura y no deberías hacerlo” puede sonar amenazante y que la persona asuma una actitud defensiva. Pero decir “yo estoy preocupado por tu seguridad cuando conduces” es más fácil de comprender y más difícil de negarlo. El individuo se convierte en la preocupación de la persona no su forma de conducir.

Los mensajes en segunda persona (“usted”, “tú”) se interpretan como acusatorios y autoritarios, dando a entender que quien lo expresa sabe “qué es lo mejor” y ya ha tomado la decisión por la persona. Los mensajes en primera persona (“yo”) tienen más probabilidad de ser percibidos amablemente y permite al individuo participar en la toma de decisiones.

Mencione ejemplos específicos de conducir peligrosamente en lugar de hacer comentarios generales sobre la habilidad de conducción del individuo. Por ejemplo, decir “me preocupé bastante cuando no viste los vehículos que venían mientras doblabas hacia la izquierda” probablemente tendrá más efecto que decir “eres un mal conductor.”

Medidas especiales para pacientes con demencia y Alzheimer

En algunos casos, una persona mayor puede negarse a dejar de conducir, a pesar de haber perdido su licencia de manejar. Las personas con demencia, pueden simplemente olvidar que ya no se les permite conducir. Cuando todo lo demás falla, los cuidadores pueden:

- Mostrar a la persona una receta del médico que diga “No conducir”. Muchas personas seguirán el consejo de un médico, incluso aun cuando no acepten el mismo consejo de la familia.
- Pedir a una figura de autoridad amable como un ministro religioso, médico de familia o un abogado para que le recuerde a

la persona que a él o ella ya no se le permite conducir.

- Esconder las llaves del vehículo.
- Sustituir las llaves por otras que no funcionen para arrancar el vehículo.
- Desactivar el vehículo o instalar un cable para evitar que funcione a menos que se fuerce el arranque.
- Distraer a la persona para permitir que pase el tiempo y se olvide del deseo de conducir.
- Estacionar el vehículo en un lugar donde no sea visible; la persona puede eventualmente olvidar que existe.
- Vender el vehículo.

Opciones de transporte

Es importante que la persona mayor aún deba poder seguir visitando a sus amigos, participar en actividades sociales e ir a lugares favoritos, como la biblioteca, el lugar de culto o ir de compras a las tiendas. Los familiares pueden ayudar a facilitar la independencia de la persona mediante la exploración de opciones en la comunidad.

- Comuníquese con el centro comunitario local o con la autoridad de tránsito regional para consultar si ofrecen un servicio de traslados de puerta a puerta para pasajeros de edad avanzada.
- Es posible que encuentre transporte disponible gratuito o de bajo costo a las oficinas de los médicos y a otros lugares. Comuníquese con la agencia de área para adultos mayores local, para informarse si su comunidad ofrece estos servicios.
- También comuníquese con su agencia de área para adultos mayores local si conocen de compañías de taxi u otros proveedores

que ofrecen tarifas reducidas o servicios especiales para las personas mayores o personas con baja visión.

- Comuníquese con los centros comunitarios y centros religiosos para averiguar si éstos proporcionan programas de conductores voluntarios.
- Contrate a un chófer para que maneje su propio vehículo si lo es necesario.

Use el servicio de entrega a domicilio

En lugar de conducir para ir de compras, puede ser más conveniente solicitar el servicio de entregas a domicilio:

- Muchos supermercados hacen entregas gratuitas o con un cargo adicional razonable.
- Los medicamentos se pueden pedir por correo o por internet de las farmacias conocidas y de confianza.
- Muchos restaurantes entregan la comida a domicilio gratuitamente o con un cargo adicional razonable. Además, usted puede ser elegible y formar parte de Meals-on-Wheels (Alimentos a domicilio) u otros programas de comidas para adultos mayores que ofrecen comidas calientes a un precio muy bajo. Para obtener más información acerca de estos programas, comuníquese con su agencia de área para adultos mayores local o busque en la red: www.mealcall.org.

Cómo buscar ayuda externa

Hay varios tipos de profesionales del cuidado de adultos mayores, que pueden ayudar a las personas que están envejeciendo a adaptarse a la vida luego de dejar de conducir y proporcionar los servicios necesarios. Dos de



los más indispensables son los administradores de atención geriátrica y los trabajadores sociales.

El administrador de atención geriátrica

Un administrador de atención geriátrica es un profesional (por lo general un trabajador social, un consejero o una enfermera) que desarrolla e implementa planes para ayudar a los adultos mayores y a sus familias con todos los aspectos relacionados con el cuidado a largo plazo.

Los administradores de atención geriátrica pueden ayudar con dos problemas específicos de conducción. En primer lugar, podrían convencer a la persona mayor de que es el momento de dejar de conducir en situaciones cuando la familia ya no puede persuadirle. En segundo lugar, un administrador de atención geriátrica puede hacer los arreglos para obtener las formas alternativas de

transportación, la entrega de productos y servicios a una persona mayor que ya no puede conducir.

Esto puede resultar especialmente útil para las familias que viven lejos de de su ser amado ya mayor de edad, y quieren asegurarse que está en un ambiente seguro, porque no pueden estar allí a diario.

Para comunicarse con un administrador de atención geriátrica, contacte a la Association of Professional Geriatric Care Managers – asociación nacional de administradores de atención geriátrica. (Consulte “¿Dónde puedo obtener más ayuda?” página 10)

Los trabajadores sociales

Los trabajadores sociales pueden ser indispensables para las personas mayores que han dejado de conducir. Los trabajadores sociales pueden ayudar a localizar y coordinar los servicios de transportación y de la comunidad, así como evaluar las necesidades emocionales y sociales. En el caso de las familias que enfrentan la enfermedad de Alzheimer, se presenta el desafío adicional de disponer de un mayor cuidado a medida que la enfermedad avanza.

Para localizar un trabajador social clínico autorizado en su área, comuníquese con la National Association of Social Workers – asociación nacional de trabajadores sociales (Consulte “¿Dónde puedo obtener más ayuda?”, página 10), a su hospital local o su agencia de área para adultos mayores local.

Contactos útiles de información

Manténgase en movimiento

Recuerde que el no poder conducir no debe limitar la habilidad de vivir una vida activa. La mayoría de las comunidades cuentan con recursos para ayudar a los que no manejan a salir y pasear. La sección “¿Dónde puedo obtener más ayuda?” de este folleto es un buen punto de partida para informarse.

Tenga en cuenta: Las organizaciones que aparecen en la lista de las páginas siguientes no están afiliadas con BrightFocus Foundation y BrightFocus no patrocina ningún programa o productos ofrecidos por ellos. Algunas de estas organizaciones pueden cobrar honorarios por sus servicios y asesoramiento.

Clases de conducción segura

AARP

Driver Safety Program (Programa para la seguridad del conductor)

1-888-687-2277

www.aarp.org

Sitio web informativo que ofrece su directorio de las clases para la seguridad del conductor y otra información.

American Automobile Association - AAA

(Asociación americana de automóviles)

www.aaa.com

Contacte su club local de la AAA para consultar sobre la disponibilidad de clases en su área.

Driving School Association of the Americas, Inc. (Asociación de escuelas de conducción de las Américas, Inc.)
1-800-270-DSAA (3722)
www.thedsaa.org

Sitio web que incluye un directorio de las escuelas de conducción o manejo por estado y localidad.

¿Dónde puedo obtener más ayuda?

Contacte a las siguientes organizaciones en caso de necesitar más ayuda al momento de evaluar la seguridad de conducción de su ser amado, para establecer un plan de transporte o para tener acceso a otros servicios para personas mayores.

American Automobile Association (AAA) Foundation for Traffic Safety (Asociación americana de automóviles - AAA) y (Fundación para la seguridad en el tránsito)

202-638-5944
www.aaafoundation.org
www.exchange.aaa.com/safety/senior-driver-safety-mobility/

Comuníquese o visite los sitios web para solicitar los folletos gratuitos para los conductores mayores de edad y sus familias.

Association for Driver Rehabilitation Specialists - ADED (Asociación de especialistas para la rehabilitación del conductor)

1-866-672-9466
www.driver-ed.org

Busque a los especialistas certificados en rehabilitación de conductores (afiliados) por estado a través del directorio de CDRS en el sitio web.

Eldercare Locator (Localizador de servicios y cuidado para adultos mayores)
1-800-677-1116
www.eldercare.gov

Este es un servicio web del departamento de salud y recursos humanos de los Estados Unidos y brinda información sobre recursos para personas mayores en cualquier comunidad de los Estados Unidos, refiere agencias de área para adultos mayores locales y estatales y a las organizaciones comunitarias que atienden muchas necesidades de cuidados de los mayores. Los especialistas proveen información en inglés o español.

National Association of Professional Geriatric Care Managers - NAPGCM (Asociación nacional de directores de atención geriátrica privada)
520-881-8008
www.caremanager.org

Especialistas de la salud y servicios humanos quienes ayudan a las familias en el cuidado de sus parientes mayores alentando al mismo tiempo la independencia.

National Association of Social Workers - NASW (Asociación nacional de trabajadores sociales)
202-408-8600
www.naswdc.org

Localize un trabajador social licenciado que puede aconsejar a su ser amado a determinar las necesidades sociales y emocionales, y ayudar a localizar y coordinar los servicios de transportación y de la comunidad.

National Center on Senior Transportation - NCST (Centro nacional sobre el transporte para adultos mayores)

1-866-528-NCST (6278)

202-347-7385 (TDD)

www.seniortransportation.net

El sitio web incluye información sobre los servicios de transportación y de sus proveedores.

National Institute on Aging – NIA (Instituto nacional sobre el envejecimiento), National Institutes of Health (Institutos nacionales de salud)

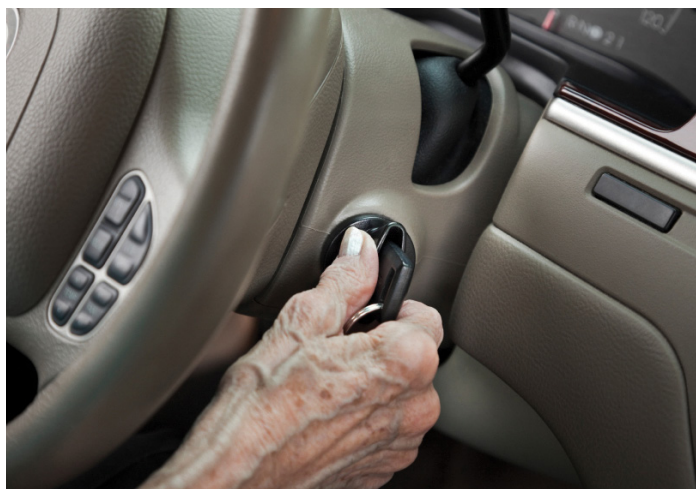
www.nia.nih.gov/health/older-drivers

La página web de NIA tiene una base de datos que ofrece información sobre más de 300 organizaciones nacionales que ayudan a las personas mayores.

U.S. Department of Transportation Federal Highway Administration -FHWA Safety/Older Drivers. (Administración federal de carreteras del departamento de transporte de los Estados Unidos de Norteamérica-FHWA Seguridad / conductores mayores)

<http://safety.fhwa.dot.gov>

Ofrece guías informativas y manuales sobre la seguridad de los conductores mayores.



Fuentes

Alguna de la información en este folleto se obtuvo de materiales publicados por la American Medical Association (Asociación médica americana), la National Highway Traffic Safety Administration (Administración nacional de seguridad vial), el National Institute on Aging (Instituto nacional sobre el envejecimiento), y la American Academy of Ophthalmology (Academia americana de oftalmología).

Publicaciones de BrightFocus Foundation

BrightFocus Foundation ofrece información útil y actualizada para aquellos afectados por la enfermedad de Alzheimer, el glaucoma o la degeneración macular relacionada con la edad. Lea y descargue la información de la página web y solicite las publicaciones gratuitas por internet, por teléfono, correo postal o correo electrónico.

BrightFocus Foundation

22512 Gateway Center Drive
Clarksburg, MD 20871

1-800-437-2423

www.brightfocus.org

info@brightfocus.org

Para información en español, visite www.brightfocus.org/espanol.

BrightFocus está a la vanguardia de la salud cerebral y ocular, el avance de la investigación catalítica en todo el mundo y de promover una mejor salud a través de nuestros tres programas:

Alzheimer's Disease Research

Investigación sobre la Enfermedad de Alzheimer

Macular Degeneration Research

Investigación sobre la Degeneración Macular

National Glaucoma Research

Investigación Nacional sobre el Glaucoma



22512 Gateway Center Drive

Clarksburg, MD 20871

1-800-437-2423

www.brightfocus.org/espanol



© BrightFocus Foundation, 2015

Declinación de responsabilidad: La información proporcionada es un servicio público de BrightFocus Foundation y no constituye consejo médico. Por favor consulte a su doctor para recibir asistencia médica personalizada y asesoramiento sobre nutrición y ejercicio físico. Todos los medicamentos y los suplementos se deben tomar solamente bajo supervisión médica. BrightFocus Foundation no respalda ningún producto médico o terapia.