

La Seguridad y EL CONDUCTOR ANCIANO



ALZHEIMER'S DISEASE RESEARCH
MACULAR DEGENERATION RESEARCH
NATIONAL GLAUCOMA RESEARCH



22512 Gateway Center Drive

Clarksburg, MD 20871

(301) 948-3244

1-800-437-2423

info@ahaf.org

www.ahaf.org

Conéctate y Comparte:



www.ahaf.org/connect



Para obtener más información,
 comuníquese al:
 (301) 948-3244
 1-800-437-2423
 www.ahaf.org
 info@ahaf.org



Introducción1

Condiciones Médicas que Afectan la
 Conducción Vehicular2

Estrategias y Consejos para una
 Conducción Segura4

Auto-examen para Conductores5

Cómo estar Atento al Conductor Anciano .5

Evaluación y Decisión Final6

Cómo Manejar el Problemal6

Cómo Transportarse7

Cómo Buscar Ayuda Externa8

¡Manténgase en Movimiento!10

Información Útil11

Publicaciones.13

Introducción

Una persona de la tercera edad podría dejar de conducir en algún momento por seguridad. Ser anciano de ninguna manera significa ser un conductor peligroso. Aun así, conducir podría volverse 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 anciano y su familia consideren cuidadosamente todo lo relacionado al uso de los vehículos.

Este folleto analizará los temas principales relacionados con el conductor anciano y ofrecerá información sobre los distintos aspectos, tales como:

1. Condiciones y enfermedades particulares de la ancianidad que pueden afectar la conducción vehicular.
2. Estrategias y consejos de conducción segura para el conductor anciano.
3. Prueba que los adultos mayores pueden utilizar para evaluar su habilidad para conducir un vehículo.
4. Guía de evaluación que los miembros de la familia pueden utilizar para determinar las habilidades de seguridad de una persona anciana.
5. Recomendaciones sobre los aspectos más importantes que un individuo debe consultar para determinar si una persona anciana debe seguir conduciendo un vehículo.
6. La mejor manera de tratar con un padre o un ser amado que, a pesar de evidenciar lo contrario, asegura que es un conductor seguro.
7. Diversas formas de mantenerse en actividad luego de abandonar la conducción vehicular.
8. Profesionales para consultar en caso de necesitar ayuda o asistencia.

1. Condiciones Médicas que Afectan la Conducción Vehicular

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

Algunas condiciones médicas que afectan la conducción incluyen:

- La enfermedad de Alzheimer.
- Los trastornos de la visión, tales como la degeneración macular relacionada con la edad y el glaucoma.
- La medicación también puede afectar la habilidad de una persona para conducir.

Es muy probable que los problemas de la visión, tales como la degeneración macular relacionada a la edad o el glaucoma, afecten a los conductores ancianos.

Con el tiempo, las personas con la enfermedad de Alzheimer probablemente comiencen a perder

facultades vitales para la conducción, incluyendo los reflejos, la coordinación, tiempo de reacción, visión, audición y la capacidad para orientarse.

Problemas de la Visión

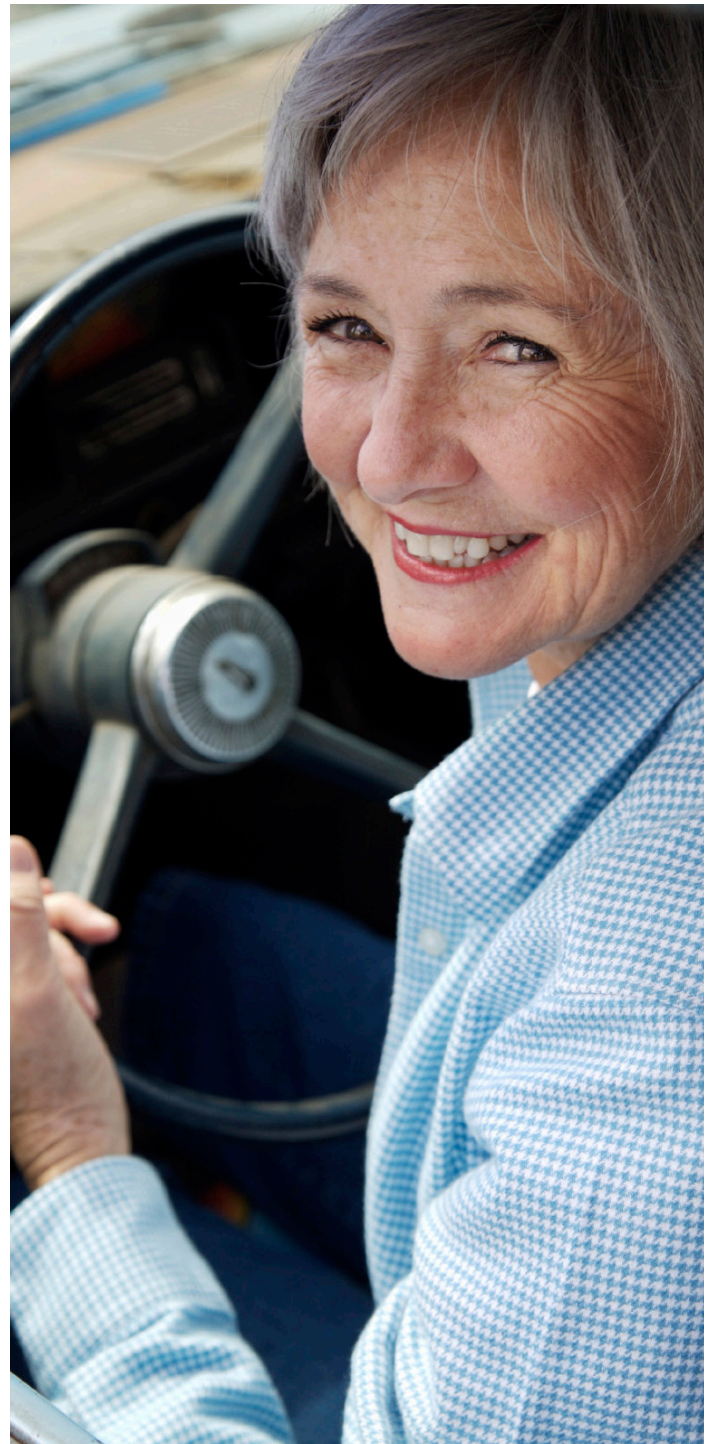
La degeneración macular relacionada a la edad es una enfermedad común del ojo que provoca un deterioro de la mácula, el tejido localizado en la parte central de la retina.

Aquí es donde las células sensibles a la luz ayudan a procesar los detalles sutiles y la visión del color. La degeneración macular relacionada con la edad causa manchas borrosas y puntos ciegos en medio del campo de visión de una persona. Esto se traduce en dependencia de la visión periférica, lo que se ve por el extremo o rabillo del ojo cuando mira hacia adelante. La visión periférica a menudo carece de la agudeza y la claridad.

A diferencia de la degeneración macular relacionada con la edad, las diversas formas de glaucoma son más probables que inicialmente causen problemas con la visión periférica. Los conductores con pérdida de la visión periférica pueden presentar problemas para reconocer las señales de tráfico al costado de la carretera o ver otros vehículos y peatones que están a punto de cruzar en su camino. A medida que el glaucoma avanza, la visión central también se deteriora

Medicación

Los medicamentos pueden afectar la habilidad de 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. La medicación común que puede causar efectos secundarios incluye medicamentos para dormir, los antidepresivos, los antihistamínicos para las alergias y los resfríos y los analgésicos fuertes. Tomar diferentes medicamentos juntos y a la misma vez también puede provocar efectos secundarios graves.

Muchos medicamentos comunes recetados para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer también provocan efectos secundarios. Consulte a un médico antes de iniciar cualquier régimen de tratamiento con medicamentos para determinar si eso puede afectar la conducción.

2. Estrategias y Consejos para una Conducción Segura

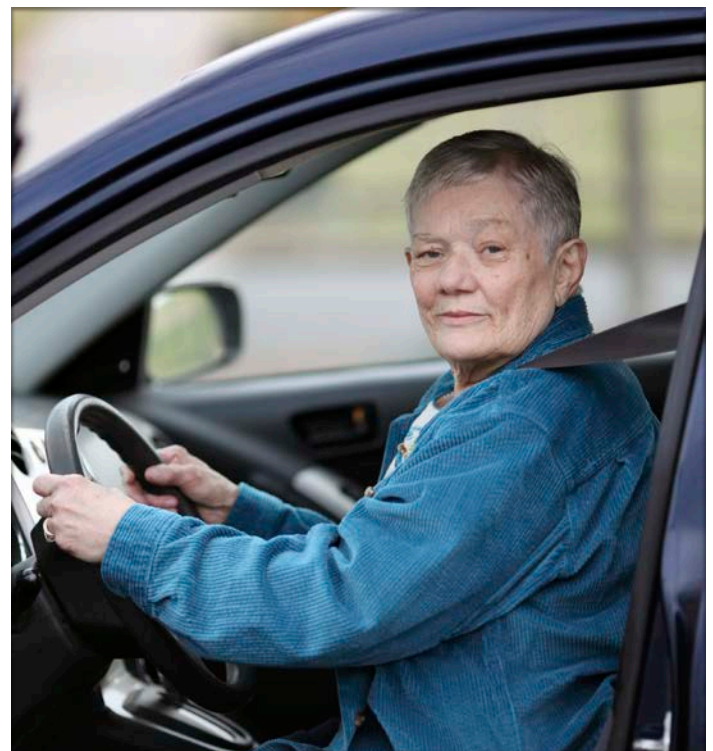
Los conductores ancianos, al igual que su familia y amigos, deberían ser conscientes de los desafíos potenciales a la hora de conducir y desarrollar las estrategias necesarias.

Conducir principalmente por las calles que conozca

El Conductor

Para compensar o minimizar los efectos del envejecimiento normal sobre la habilidad de conducción, los conductores ancianos a menudo deben tener en cuenta lo siguiente:

- Conducir principalmente por calles que conozca.
- Limite sus viajes a lugares de fácil acceso y cercanos a su hogar.
- Utilice caminos que no representen riesgos, tales como las rampas de carretera y los giros hacia la izquierda.
- No conduzca durante la noche o en clima desfavorable.



Cursos para la Seguridad del Conductor

Las personas mayores también pueden asistir a clases para la seguridad del conductor, diseñadas para refrescar y renovar los conocimientos sobre la conducción y enseñarles a adaptarse a los cambios relacionados con el envejecimiento.

3. Auto-examen para Conductores

Un conductor anciano debe monitorizar y controlar regularmente su forma de conducir y detectar señales que advierten sobre posibles problemas. Para 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 reconocer las señales y reaccionar a tiempo?
- ¿Tiene problemas para pisar el acelerador o los frenos?
- ¿Presenta dificultad para mirar por encima de sus hombros cuando hace marcha atrás?

- ¿Se mareo o se duerme luego de tomar su medicación?
- ¿Se pone nervioso al conducir por lugares o 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.

Por ejemplo, un médico puede cambiar su medicación para minimizar o evitar los efectos secundarios. Si usted presenta un trastorno de la visión, someterse a cirugía, utilizar anteojos nuevos o cambiar la medicación puede resolver el problema.

4. Cómo estar Atento al Conductor Anciano

Si usted duda de la habilidad de conducción de un miembro de la familia que sea anciano, salga a dar un paseo en automóvil con él y preste atención a las siguientes prácticas riesgosas:

- El conductor no reconoce ni obedece las señales de pare o los semáforos.
- El conductor no respeta el derecho de vía o no puede aplicarlo correctamente.
- El conductor a menudo se pierde, incluso en caminos conocidos.

- El conductor se detiene al ver la luz verde o en el momento inadecuado.
- El conductor parece no reconocer otros vehículos, transeúntes o ciclistas en el camino.
- El conductor no presta atención a los “puntos ciegos” antes de cambiar de carril.
- El conductor pisa el freno o el acelerador al mismo tiempo o confunde los dos pedales.
- El conductor retrocede al no reconocer una salida.

5. Evaluación y Decisión Final

El Médico

Si los miembros de la familia consideran que un familiar anciano no puede conducir de manera segura, deben contactar al médico personal del individuo 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

Como 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. De todas formas, esto no siempre es así. Los miembros de la familia a veces pueden sentirse motivados a de manera consciente o inconsciente, pasar por alto las faltas de conducción del anciano. Confiar en la habilidad de la persona que conduce, el deseo de evitar el conflicto al momento de conducir o el no reconocer el hecho de que la enfermedad del individuo es cada vez peor; pueden provocar la alteración de la evaluación de la capacidad de conducir por parte de la familia.

6. Cómo Manejar el Problema

A pesar de todos los esfuerzos realizados, podría llegar el punto en que los conductores ancianos no puedan seguir conduciendo de manera segura, momento en el cual la familia deberá pedirles que dejen de hacerlo. El tiempo y la forma en que la familia aborde el tema pueden determinar significativamente la reacción del individuo. Espere hasta tener toda la atención de su ser amado en un

ambiente tranquilo para hablar de su preocupación por la forma de conducir del mismo.

Cuando discuta la necesidad de terminar definitivamente la conducción, intente ser amable y evite lastimar la autoestima del individuo. Comprenda que la pérdida de movilidad que un vehículo representa significa un golpe fuerte. No poder conducir puede entenderse como la pérdida de la independencia.

Esto puede sumarse a pérdidas anteriores, tales como la muerte de un cónyuge, de amigos o deterioro 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.



Cuando discuta la necesidad de terminar definitivamente la conducción, intente ser amable y evite lastimar la autoestima del individuo.

Prepare su Charla

Es probable que a los miembros de la familia se les escuche si exponen sus inquietudes expresando sus propios sentimientos y percepciones. Para llevar a cabo 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; No deberías hacerlo” puede sonar amenazante. Pero decir “yo estoy preocupado por tu seguridad cuando conduces” es más fácil de comprender y más difícil de negarlo. El individuo es quien importa, no sus fallas al momento de conducir.

Los mensajes en segunda persona 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 probablemente se perciban como amables y permite al individuo participar en la toma de decisiones.

Otra sugerencia es citar ejemplos de fallas al momento de conducir en lugar de realizar 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 “tienes muchas fallas al conducir” o “eres un pobre chófer o conductor.”

Medidas Especiales para Pacientes con Demencia y Alzheimer

En algunos casos, los ancianos podrán negarse a dejar de conducir, aunque hayan perdido su licencia. En el caso de los pacientes con demencia, es posible que simplemente olviden que no pueden conducir. Cuando todo lo demás no es suficiente, los cuidadores pueden:

- Mostrarle al individuo una receta del médico que diga “No conducir.” Tener en cuenta que muchas personas seguirán el consejo de un médico, pero quizás no acepten el mismo consejo por parte de la familia.
- Pedirle a un oficial de policía amistoso que le recuerde al individuo que ya no puede conducir.
- Esconder las llaves del vehículo.
- Sustituir las llaves por otras que no funcionen para el encendido del vehículo.
- Desactivar el vehículo o instale un cable para evitar que el mismo funcione a menos que se fuerce el arranque.
- En el caso de los pacientes con demencia, distraer al individuo puede permitir que el tiempo pase para que olviden el deseo de conducir un vehículo.
- Estacione el vehículo en un lugar donde no sea visible; la persona eventualmente olvidará que el mismo existe.
- Venda el vehículo.

7. Cómo Transportarse

El anciano aún deberá poder visitar a sus amigos, asistir a actividades sociales y salir de compras a las tienda. Los miembros de la familia pueden ayudar a mantener la independencia buscando opciones en la comunidad.

- Comuníquese con el centro comunitario local o con la autoridad de tránsito regional para consultar si ofrecen un servicio regular de enlace puerta a puerta para pasajeros ancianos.
- Es posible que encuentre transporte disponible gratuito o de bajo costo a las oficinas de los médicos y otros lugares. Comuníquese con la Agencia para la ancianidad del área local, si su comunidad ofrece estos servicios.

- Comuníquese con su centro comunitario, la iglesia o la sinagoga para solicitar programas de conductores voluntarios.
- Contrate a un conductor para que lo transporte en su propio vehículo o en el suyo.

Es importante que las personas de edad avanzada puedan socializar.

Use el servicio de entrega a domicilio

En lugar de tener que conducir para comprar artículos, sería más conveniente solicitar que se los envíen:

- Muchas tiendas de comestibles realizan envíos gratuitamente o con un cargo razonable.
- Solicite su medicación en línea o por correo a farmacias conocidas y de confianza.
- Muchos restaurantes entregan la comida a domicilio gratuitamente o con un cargo muy accesible. Además, usted puede ser elegible y formar parte de Meals-on-Wheels (Comidas a domicilio) u otros programas de comidas que ofrecen comidas calientes a un precio muy bajo. Para obtener más información acerca de estos

programas, comuníquese con su agencia de ancianidad del área local o chequee en línea: www.mealcall.org.

8. Cómo Buscar Ayuda Externa

Los diversos tipos de profesionales del cuidado de ancianos existen para ayudar a las personas de la tercera edad a adaptarse a la vida luego de dejar de conducir y a brindar los servicios que sean necesarios. Dos de los más útiles son los directores de atención geriátrica y los trabajadores sociales.

El Director de Atención Geriátrica

Un director de atención geriátrica es un profesional; generalmente un trabajador social, un consejero o una enfermera que desarrolla e implementa planes para asistir a los ancianos y a sus familias con todos los aspectos relacionados con el cuidado a largo plazo.

Los directores de atención geriátrica pueden cumplir dos funciones relacionadas con los problemas de conducción vehicular. En primer lugar, podría lograr convencer al anciano de que es momento de dejar de conducir en situaciones en las que la familia ya no puede persuadir. En segundo lugar, un director de atención geriátrica realiza todo lo necesario para concretar las

formas alternativas de transporte, el envío de productos y la prestación de servicios a un anciano que no puede conducir.

Esto puede resultar especialmente útil para las familias que viven lejos de su ser amado, mayor. Usted quiere asegurarse de que el anciano se encuentre en un ambiente seguro, pero está restringido por el tiempo y la distancia para poder estar con él diariamente.

Un director de atención geriátrica puede cumplir con lo que la familia y el anciano desean al identificar los recursos presentes en la comunidad para mantener la independencia.

Un director de atención geriátrica es un profesional que desarrolla e implementa planes para asistir ancianos

Para comunicarse con un director de atención geriátrica, contacte a la Asociación Nacional de Directores de Atención Geriátrica. (Ver información útil al final de este folleto).

Ayuda de los Trabajadores Sociales

Los trabajadores sociales también pueden ser útiles para los ancianos que han dejado de conducir. Los trabajadores sociales pueden ayudar a localizar y coordinar los servicios de transporte y de la comunidad, como así también determinar las necesidades emocionales y sociales. En el caso de las familias que deben enfrentar la enfermedad de Alzheimer, se presenta el desafío adicional de incrementar el cuidado a medida que la enfermedad avanza.

Para localizar a un trabajador social clínico autorizado en el área, contacte a la Asociación Nacional de Trabajadores Sociales a su hospital local o a la Agencia de ancianidad del área (consulte el apéndice: Información Útil).

¡Manténgase en Movimiento!

Recuerde que el no poder conducir no debe limitar su habilidad de vivir una vida activa. La mayoría de las comunidades cuentan con diversos recursos para ayudarlo a salir y divertirse. La guía de recursos que se presenta en la parte final de este folleto es un excelente punto inicial para informarse más detalladamente.

Información Útil

Clases para la seguridad del Conductor

AARP

Programa para la seguridad del conductor

1-888-687-2277

www.aarp.org/home-garden/transportation/driver_safety

Sitio informativo en internet que incluye el directorio de las clases para la seguridad del conductor a los afiliados de la Asociación Americana de Personas Jubiladas.

Asociación Americana de Automóviles (AAA)

www.aaa.com

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

Asociación de Escuelas de Conducción o Manejo de las Américas, Inc.

1-800-270-DSAA (3722)

www.thedsaa.org

Sitio en internet 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 del ser amado, para establecer un plan de transporte o para tener acceso a otros servicios para personas de la tercera edad.

American Health Assistance Foundation (AHAF) – (Asociación Americana de Asistencia para la Salud)

1-800-437-2423

www.ahaf.org

info.ahaf.org

Provee información útil y actualizada para las personas afectadas por la enfermedad de Alzheimer, degeneración macular relacionada con la edad o glaucoma. Lea y descargue la información de este sitio de internet y solicite publicaciones gratuitas en línea, por teléfono, correo postal o correo electrónico.

Asociación Americana de Automóviles (AAA) Fundación para la Seguridad en el Tránsito

202-638-5944

www.aaa.foundation.org

www.seniordrivers.org

Comuníquese telefónicamente o visite los sitios en internet para solicitar los folletos gratuitos para los conductores ancianos y sus familias.

Asociación de especialistas para la rehabilitación del conductor (ADED)
(828) 855-1623
1-866-672-9466
www.driver-ed.org

Búsqueda de especialistas certificados en rehabilitación de conductores (que son miembros) por cada estado a través del directorio CDRS en el sitio de internet. (Estos ayudan a que los individuos con discapacidades puedan seguir conduciendo)

Eldercare Locator (Localizador de Servicios y Cuidado para Ancianos)
1-800-677-1116
www.eldercare.gov

Este es un servicio de internet del Departamento de Salud y Recursos Humanos que brinda información sobre recursos para personas mayores en cualquier comunidad de los Estados Unidos, refiere agencias locales y estatales sobre asuntos de la tercera edad y a las organizaciones comunitarias que satisfacen muchas necesidades de los mayores. La información es provista por especialistas en inglés o español.

Asociación Nacional de Directores de Atención Geriátrica Privada (NAPGCM)
520-881-8008
www.caremanager.org

Especialistas de la Salud y Servicios Humanos quienes ayudan a las familias en el cuidado de sus familiares mayores fomentando al mismo tiempo la independencia. Comuníquese al número de teléfono o use la base de datos de este sitio de internet para localizar un director de atención geriátrica en su área.

Asociación Nacional de Trabajadores Sociales (NASW)
202-408-8600
www.naswdc.org

Un trabajador social puede aconsejar a su ser amado, determinar las necesidades emocionales y sociales y ayudar a localizar y coordinar los servicios de transporte y de la comunidad. Para localizar un trabajador social clínico autorizado en su área, consulte el registro de trabajadores sociales clínicos de este sitio de internet.

Centro Nacional sobre el Transporte para Personas Mayores (NCST)
1-866-528-NCST (6278)
www.seniortransportation.easterseals.com

Sitio de internet que incluye información de los servicios de transporte y de sus proveedores.

Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (NIA) Institutos Nacionales de Salud
www.nia.nih.gov/HealthInformation/ResourceDirectory.htm

Este sitio de internet tiene un directorio en línea que ofrece información sobre más de 300 organizaciones nacionales que ayudan a las personas mayores.

Administración Federal de Carreteras del Departamento de Transporte de los Estados Unidos de Norteamérica (FHWA Seguridad / conductores mayores)
(202) 366-2176
<http://safety.fhwa.dot.gov/olderusers>

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

Algunos de los datos contenidos en este folleto se obtuvieron de los materiales publicados por la Asociación Médica Americana, la Administración Nacional para la seguridad en tránsito en carretera, el Instituto Nacional sobre el Envejecimiento y la Academia Americana de Oftalmología.

AHAF Publicaciones

Todas las publicaciones de AHAF son gratuitas y pueden solicitarse a través de teléfono, correo electrónico, por internet o correo postal de los Estados Unidos.

American Health Assistance Foundation (Fundación Americana de Asistencia para la Salud)

22512 Gateway Center Dr.
Clarksburg, MD 20871
1-800-437-2423
www.ahaf.org
info@ahaf.org

Enfermedad de Alzheimer

- Atención para el Cuidador: Cómo Manejar la Tensión
- Cómo Convivir con la Enfermedad de Alzheimer
- Cómo Permanecer Seguro: La Deambulación y el Paciente con la Enfermedad de Alzheimer
- Entendiendo la Enfermedad de Alzheimer: No se Trata Sólo de la Falta de Memoria

- Planas de Datos de la Enfermedad de Alzheimer
- Alzheimer's Disease Research Review

Degeneración macular

- La Vida con Degeneración Macular
- Lista de Recursos de Baja Visión
- Degeneración Macular: Datos Esenciales
- Planas de Datos de la Enfermedad de Degeneración Macular
- Amsler grid eye test*
- Macular Degeneration Research News

Glaucoma

- La Vida con Glaucoma
- Lista de Recursos de Baja Visión
- La Seguridad y el Conductor Anciano
- Información Esencial sobre el Glaucoma
- Planas de Datos de la Enfermedad de Glaucoma
- National Glaucoma Research News

*Estos títulos y “Seguridad y el Conductor Anciano” están disponibles en español e inglés.



American Health Assistance Foundation



ALZHEIMER'S DISEASE RESEARCH
MACULAR DEGENERATION RESEARCH
NATIONAL GLAUCOMA RESEARCH

22512 Gateway Center Drive

Clarksburg, MD 20871

(301) 948-3244

1-800-437-2423

info@ahaf.org

www.ahaf.org

Conectate y Comparte:



www.ahaf.org/connect