

La Seguridad y el Conductor Adulto Mayor

La edad avanzada no implica automáticamente problemas para conducir. Sin embargo, existen preocupaciones en materia de seguridad para los conductores adultos mayores, especialmente para aquellos mayores de 70 años. Los conductores o sus familiares pueden decidir buscar alternativas a la conducción para satisfacer sus necesidades de transporte. A continuación, encontrará más información sobre cómo afrontar esta transición.

Afecciones médicas que afectan a la conducción

En el caso de los conductores adultos mayores, las afecciones médicas o sus tratamientos pueden afectar la capacidad para conducir con seguridad. Entre ellas se incluyen la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia; trastornos de la visión, como la degeneración macular relacionada con la edad (DMRE) y el glaucoma; y el uso de medicamentos.

- **La enfermedad de Alzheimer.** Con el tiempo, las personas con enfermedad de Alzheimer u otras formas de demencia probablemente comenzarán a perder facultades vitales para conducir, incluyendo reflejos, coordinación, tiempo de reacción, vista, audición, juicio y la capacidad de orientarse.
- **La degeneración macular relacionada con la edad (DMRE).** La DMRE provoca visión borrosa y puntos ciegos en el centro del campo visual. Esto hace que la persona dependa de la visión periférica, viendo las cosas por el rabillo o extremo del ojo mientras mira al frente. La visión periférica suele carecer de nitidez y claridad.
- **El glaucoma.** El glaucoma suele causar inicialmente problemas con la visión periférica. Los conductores con pérdida de visión periférica pueden tener dificultades para ver las señales de tráfico al lado de la carretera o para ver los vehículos y peatones que están a punto de cruzar su camino. A medida que el glaucoma avanza, la visión central también se ve afectada.
- **Los medicamentos.** Los medicamentos pueden afectar la capacidad delante del volante de los conductores adultos mayores. Muchos medicamentos tienen efectos secundarios adversos, como somnolencia, mareos, visión borrosa, inestabilidad, desmayos y un tiempo de reacción lento. Entre los medicamentos comunes que pueden causar efectos secundarios se incluyen los somníferos, los antidepresivos, los antihistamínicos para las alergias y los resfriados, y los analgésicos fuertes. Tomar varios medicamentos diferentes al mismo tiempo puede ser peligroso.

Pasos concretos que se pueden tomar hoy mismo

- **Evalúe sus habilidades para conducir.** Los conductores adultos mayores deben controlar con frecuencia su comportamiento al volante. Consulte a su médico si se pierde mientras conduce, tiene dificultad para ver las señales a tiempo para reaccionar, tiene dificultad para pisar el acelerador o el freno, le cuesta mirar por encima del hombro, se marea o se siente somnoliento después de tomar medicamentos, o se pone nervioso al conducir en el tráfico o por carreteras desconocidas. Los seres queridos también deben estar atentos a estos signos en los conductores adultos mayores.
- **Revise la seguridad y las modificaciones del vehículo.** Organizaciones nacionales como AAA o AARP, CarFit o especialistas locales en conducción pueden evaluar si ciertas características o adaptaciones del carro pueden facilitar la conducción de su vehículo. Algunos ejemplos incluyen:
 - Cubrir los volantes con tela que ayude a las manos artríticas.
 - Añadir una extensión de pedal para problemas de cadera
 - Proporcionar controles manuales si es necesario
 - Utilizar espejos convexos o multifacéticos para evitar los «puntos ciegos» a los lados o en la parte trasera del vehículo.
- **Refresque sus conocimientos sobre conducción con un curso.** Las clases de seguridad pueden ayudarle a aprender cómo compensar los cambios relacionados con la edad. Las organizaciones mencionadas anteriormente, la Asociación de Especialistas en Rehabilitación de Conductores y ciertos especialistas ocupacionales ofrecen clases de seguridad vial.
- **Cree un plan de transporte.** El Instituto Nacional sobre el Envejecimiento recomienda que los conductores adultos mayores, incluso aquellos que aún son conductores competentes, crean un plan para el futuro que explore otras opciones de transporte además de conducir por sí mismos. Encontrar alternativas a la conducción puede ayudar a sentirse más en control e independiente después de dejar de conducir solo.

Guía para manejar la situación para cuidadores

Espere hasta tener toda la atención de su ser querido en un ambiente tranquilo para hablar sobre sus preocupaciones con respecto a su forma de conducir. Utilice frases en primera persona, como «Me preocupa tu seguridad cuando conduces», en lugar de afirmaciones generales como «No eres un conductor seguro». Reconozca sus sentimientos y señale que, aunque las cosas cambiarán, hay otras formas de desplazarse.

En el caso de los conductores con Alzheimer, los cuidadores pueden tomar medidas como mostrar una nota del médico en la que se indique que no pueden conducir, pedir a una persona respetable, de confianza que hable con ellos, esconder o inutilizar las llaves del vehículo u ofrecerles distracciones. Si es necesario, considere la posibilidad de inutilizar el vehículo, trasladarlo o venderlo.

Incluso después de dejar de conducir, las personas adultas mayores deben mantenerse socialmente activas e independientes. Explore opciones como los servicios de transporte puerta a puerta, los programas de conductores voluntarios, los servicios de transporte compartido como Uber o Lyft, y los servicios gratuitos o de bajo costo de las organizaciones locales. Comuníquese con su Agencia de Área sobre el Envejecimiento (AAA, por sus siglas en inglés) o con Eldercare Locator (800-677-1116) para obtener ayuda para encontrar transporte.

Buscar ayuda externa

Los trabajadores sociales y los administradores de cuidados geriátricos son dos tipos de profesionales que pueden ayudar a las personas adultas mayores a adaptarse a la vida después de conducir y proporcionarles los servicios necesarios.

Un **administrador de cuidados geriátricos** es un profesional —normalmente un trabajador social, un consejero o un enfermero— que desarrolla e implementa planes para ayudar a las personas adultas mayores y a sus familias en todos los aspectos relacionados con los cuidados a largo plazo.

Los administradores geriátricos pueden ayudar con dos problemas específicos relacionados con la conducción. En primer lugar, en situaciones donde la familia se encuentra en un punto muerto, el administrador puede convencer a la persona mayor de que es hora de dejar de conducir. En segundo lugar, un administrador geriátrico puede organizar formas alternativas de transporte y la entrega de bienes y servicios a alguien que no puede conducir. Esto puede ser especialmente útil para las familias que viven lejos de sus seres queridos y no pueden estar allí a diario, pero quieren asegurarse de que sus familiares reciban la ayuda y los suministros necesarios.

Para obtener una remisión a un administrador de cuidados geriátricos, comuníquese con la Asociación de Cuidados para la Tercera Edad (Aging Life Care Association) (la información de contacto se encuentra a continuación).

Los trabajadores sociales pueden ayudar a localizar y coordinar el transporte y los servicios comunitarios, así como a evaluar las necesidades sociales y emocionales. Las familias que se enfrentan a la enfermedad de Alzheimer tienen el reto adicional de



organizar una mayor atención a medida que la enfermedad avanza. Para encontrar un trabajador social clínico cualificado en su zona, comuníquese con la Asociación Nacional de Trabajadores Sociales, su hospital local o su Agencia de Área sobre el Envejecimiento.

Recursos sobre seguridad vial para conductores

Administración federal de carreteras del departamento de transporte de los Estados Unidos (U.S. Department of Transportation Federal Highway Administration)

- <http://safety.fhwa.dot.gov>
- Acceda a guías y manuales centrados en la seguridad de los conductores mayores.
- 202-366-4000

Asociación americana de automóviles (American Automobile Association – AAA)

- www.exchange.aaa.com/safety/senior-driver-safety-mobility/
- (202) 638-5944
- Incluye información gratuita para conductores mayores y sus familias.

Asociación americana de terapia ocupacional (American Occupational Therapy Association)

- www.aota.org/olderdriver
- Busque un especialista en rehabilitación de conductores en su zona.

Asociación de escuelas de conducción de las Américas (Driving School Association of the Americas)

- www.dsaa.org
- 1-800-270-DSAA (3722)
- Busque en un directorio de escuelas de manejo por estado y localidad.

Asociación de especialistas en rehabilitación de conductores (Association for Driver Rehabilitation Specialists)

- www.aded.net
- 1-866-672-9466
- Busque especialistas certificados en rehabilitación de conductores en su estado.

Asociación para el cuidado de la tercera edad (Aging Life Care Association)

- Aginglifecare.org
- (520) 881-8008
- Ayuda a las familias a cuidar de sus familiares mayores, a la vez que fomenta su independencia.

Centro nacional de transporte para personas mayores y con discapacidad (National Aging and Disability Transportation Center)

- www.nadtc.org
- 866-983-3222
- Promueve opciones de transporte para adultos mayores, personas con discapacidades y cuidadores.

Instituto nacional sobre el envejecimiento, parte de los NIH (National Institute on Aging, part of NIH)

- www.nia.nih.gov/health/older-drivers
- Consejos útiles sobre conducción segura para adultos mayores.

Localizador de servicios y cuidado para adultos mayores (Eldercare Locator)

- <https://eldercare.acl.gov>
- 1-800-677-1116 (toll-free)
- Conecta a los adultos mayores con el transporte, los servicios y las Agencias de Área sobre el Envejecimiento.

Disponible en inglés y español.

Programa para la seguridad del conductor (AARP Driver Safety Program)

- www.aarp.org/auto/driver-safety
- 1-800-350-7025
- Encuentre un directorio de clases de educación vial para conductores y otra información.

USAging

- www.usaging.org
- Apoya el envejecimiento en el hogar con dignidad y libertad de elección a través de agencias locales.

Acerca de BrightFocus Foundation

BrightFocus Foundation está a la vanguardia de la salud cerebral y ocular, promoviendo la investigación en fase inicial iniciada por investigadores en todo el mundo. Durante más de 50 años, BrightFocus y sus programas insignia (Investigación sobre la enfermedad de Alzheimer, Investigación sobre la degeneración macular e Investigación nacional sobre el glaucoma) han invertido más de 310 millones de dólares en becas de investigación, lo que ha impulsado miles de avances científicos, tratamientos que mejoran la calidad de vida y herramientas de diagnóstico. Nuestra generosa y creciente comunidad de donantes impulsa el entusiasmo y la brillantez de los científicos que trabajan en todo el mundo para salvar la mente y la vista. Más información en brightfocus.org.

Descargo de responsabilidad: La información proporcionada es un servicio público de BrightFocus Foundation y no pretende constituir un consejo médico. Por favor consulte a su médico para obtener asesoramiento médico personalizado; todos los medicamentos y suplementos solo deben tomarse bajo supervisión médica. BrightFocus Foundation no respalda ningún producto médico ni terapia.

©BrightFocus Foundation | Actualizado en octubre de 2025