
Recomendaciones de seguridad vial para personas mayores



Recomendaciones de seguridad vial para personas mayores

Escuela de Seguridad Pública de Andalucía

Presentación

Desde la Consejería de Justicia e Interior de la Junta de Andalucía trabajamos, dentro de nuestras competencias, en el objetivo de avanzar hacia una movilidad vial más segura y más sostenible. Lo hacemos desde la cooperación y la coordinación institucional, en el marco de la Estrategia de Seguridad Vial 2011-2020.

En el ámbito de la Comunidad Autónoma contamos con el Plan Andaluz de Promoción de la Autonomía Personal y Prevención de la Dependencia (2016-2020), que contempla el desarrollo de actuaciones de prevención primaria, es decir, en beneficio de aquellas personas que no se encuentran en situación de dependencia pero que por su edad pertenecen a algún grupo de riesgo.

Aunque los mayores de 64 años representan sólo el 19% de la población española, aparecen como víctimas mortales en accidentes de tráfico en el 29% de los casos

Entre otras acciones, este Plan recoge la elaboración de una Guía de recomendaciones de seguridad vial para personas mayores, ésta que tiene en sus manos, con indicaciones para que los mayores de 64 años puedan identificar y evitar riesgos relacionados con la conducción. Los datos de la Dirección General de Tráfico confirman que, efectivamente, ese grupo de edad es uno de los colectivos más vulnerables: quienes lo integran se vieron implicados en 2016 en 11.538 accidentes de tráfico en los que se registraron 513 víctimas mortales y otros 1.566 heridos que necesitaron ser hospitalizados.

Las cifras son significativas: aunque los mayores de 64 años representan sólo el 19% de la población española, en el último informe anual aparecen como víctimas mortales en accidentes de tráfico en el 29% de los casos. En el 40% de los siniestros eran conductores de los vehículos, en el 43% peatones y en el restante 17% viajaban como pasajeros. En total, sin distinguir edades, las carreteras se cobraron 1.810 vidas durante 2016, un 7% más que en el ejerci-

cio anterior, y el incremento fue aún mayor en las vías urbanas, un 18%. Ese balance confirma un punto de inflexión al alza en toda España en los últimos cuatro años después de haber caído en 2013 hasta mínimos históricos.

Si bien las tasas de siniestralidad vial por cada millón de habitantes están aún en nuestro país entre las más bajas de la Unión Europea, este cambio de tendencia nos obliga a extremar la prevención. Con ese objetivo presentamos estas Recomendaciones de seguridad vial para personas mayores que ha elaborado la Escuela de Seguridad Pública de Andalucía, un organismo adscrito a la Consejería de Justicia e Interior de la Junta de Andalucía. Escritas con un lenguaje sencillo y didáctico, su contenido es eminentemente práctico: alerta sobre 28 riesgos en situaciones tan cotidianas como caminar por la ciudad, viajar en transporte público o conducir. Y en cada uno de los casos se aportan indicaciones y consejos con la finalidad de minimizar el peligro.

Se trata, por tanto, de un documento útil que estará a disposición de la ciudadanía tanto en formato tradicional, en papel, como en su versión digital en la página web de la Junta de Andalucía. Le animamos a consultarlo, a compartirlo y a hacerlo suyo. Y, sobre todo, a cumplir sus indicaciones por su propia seguridad y la del resto de ciudadanas y ciudadanos.

Rosa Aguilar Rivero

Consejera de Justicia e Interior

**Este documento
estará a disposición
de la ciudadanía
tanto en formato
tradicional, en
papel, como en su
versión digital en
la página web de la
Junta de Andalucía**

**Para caminar con
seguridad por la ciudad:**



1

Debes circular por los lugares reservados para peatones y no hacerlo por los prohibidos.

Siempre es mejor usar la parte de acera más retirada del borde de la calzada. Así evitamos golpes de vehículos o incluso ante un tropiezo, seguimos en zona más segura.



◀ Entrada prohibida a peatones.



◀ Camino reservado para peatones.

2

Deja el móvil para cuando no estés andando. Transitar con la cabeza agachada pendiente de la pantalla hace que no podamos prever una situación de riesgo. Utilizar el teléfono mientras caminamos nos limita el campo de visión y nuestra percepción del entorno.



3



Para cruzar es más seguro, siempre que existan, utilizar los pasos de peatones con semáforo. Si cuando llegas el semáforo parpadea, mejor esperar que arriesgar.

4

En ningún caso invadas la calzada entre vehículos estacionados ni entre cualquier otro obstáculo que limite la visibilidad.

5



Aunque en los pasos para peatones (pasos de cebra) tienes prioridad, detente antes, mira siempre a ambos lados de la calle y no cruces hasta que tengas la seguridad de que los vehículos se van a parar.

6

En los pasos compartidos con ciclistas, cada uno por su sitio. La parte cebrada para los peatones y la otra parte entre los cuadrados para las bicicletas.



7

En el caso de que no exista paso para peatones, la forma más segura de cruzar una calle es hacerlo de forma perpendicular a la calzada, sin demorarse ni asumir o crear riesgo. Es mejor hacerlo por las esquinas, ya que los vehículos van más despacio y tenemos más visibilidad.

8



Ten precaución en zonas donde existen contenedores de residuos sólidos, vidrio, papel etc., ya que en muchos casos limitan la visibilidad tanto tuya como de las personas que conducen los vehículos.

9



Ten cuidado al atravesar la calle con el carro de la compra o el cochecito del bebé. Las ruedas pueden quedar atrapadas en husillos e imbornales y causar accidentes.

10

Si vas al colegio a llevar o recoger a menores, mejor andando, es más saludable. Si vas en algún vehículo recuerda que deben subirse y bajarse por el lado de la acera.



11



Si sales a hacer deporte o a pasear, hazlo siempre con prendas claras y/o reflectantes. Evita zonas poco iluminadas y las horas entre la puesta y salida del sol. Si llevas una linterna o luces parpadeantes mucho mejor. Ten cuidado con las vías compartidas con ciclistas.

12

En centros comerciales cuidado con los carros de la compra y con los vehículos marcha atrás. Hay muchos elementos de distracción.



En los transportes públicos



1

Espera en la parada señalizada dentro de la zona segura (acera) sin pisar el bordillo ni la zona de tránsito de vehículos.



2

Cuando subas o bajes de los autobuses hay que tener precaución con los escalones, es mejor hacerlo con tranquilidad y sin correr.

3



Cuando viajes en autobús y esté llegando a tu parada, no te levantes del asiento hasta que este se detenga. Un frenazo o maniobra brusca puede hacer que pierdas el equilibrio. Si vas a solicitar una parada y no tienes cerca el pulsador, pide a alguna persona que lo active.

4

Es muy importante fijarse dónde se encuentran las salidas de emergencias.



5

Al bajar del autobús, si tienes que cruzar, espera a que el mismo se haya marchado, ya que, al ser un vehículo tan grande, limita peligrosamente la visibilidad.

6

Si viajas en taxi, recuerda la obligación de usar el cinturón de seguridad. Al bajarte hazlo siempre por la puerta del lado de la acera.

Conduciendo



1

Un buen consejo es conocer tus limitaciones y adaptarte a ellas.



2

No hay una edad límite por la que no se prorrogue el permiso de conducir, pero sí hay que superar unas pruebas psicofísicas en función de la edad.

3



Utiliza siempre el cinturón de seguridad. Evita colocar pinzas o cualquier otro elemento que fije el cinturón.

4

En ningún caso colocar en los asientos fundas de bolas o similares, ya que pueden deslizarse y provocar accidentes.



5



Conducción: ver prospecto

Presta atención a los efectos de la medicación en la conducción, especialmente en caso de diabetes, alergias, etc. (ante la duda consulta con tu médico).

6

Procura conducir de día, a ser posible evitando las horas punta, fechas con desplazamientos masivos, etc.

7

En caso de conducir en rutas de largo recorrido es aconsejable parar cada hora y media (máximo 150 km) y mantenerse hidratado, nunca con bebidas alcohólicas, ni tampoco tomar comidas copiosas.



8

Al adquirir un vehículo nuevo es aconsejable familiarizarse con los dispositivos del mismo antes de emprender la marcha. Te ayudará a la conducción pedir unos espejos retrovisores mayores a los de serie o con sensores de ángulos muertos, así como asientos regulables en altura. Otra recomendación es adquirir un vehículo con cambio automático en lugar de manual.

9



En caso de llevar a menores en el vehículo, comprobar que los Sistemas de Retención Infantil (SRI) están debidamente instalados y corresponden con su talla y peso. Si tienes que transportar algún menor en SRI en el asiento delantero **SIEMPRE** hay que cerciorarse de desactivar el airbag de pasajero.

10

Recuerda que los SRI son obligatorios para aquellos menores que no superen los 135 cms. de altura. No obstante, se recomienda su uso hasta los 150 cms.



EDITA:

Consejería de Justicia e Interior
Dirección General de Interior, Emergencias y Protección Civil
Escuela de Seguridad Pública de Andalucía (ESPA)

AUTORES:

Luis F. Anguas Ortiz
F. Eduardo Barrero Camacho
Emilio Andrades Gomar

COLABORA:

Asociación de Técnicos en Educación y Seguridad Vial de Andalucía (ATESVAN)

MAQUETACIÓN Y PRODUCCIÓN:

Guillermo D'Onofrio Graphic Design

ESPA

Carretera de Isla Mayor, km 3,5. 41849 Aznalcázar, Sevilla
espa.cji@juntadeandalucia.es

Aznalcázar. Abril 2018



JUNTA DE ANDALUCÍA