



Que el tráfico no altere tu calidad de vida.

# GUÍA DE CONSEJOS



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

SEGURTASUN SAILA  
Segurtasun Sailburuordetza  
Tráfico Zuzendaritza

DEPARTAMENTO DE SEGURIDAD  
Viceconsejería de Seguridad  
Dirección de Tráfico

**Edición:** 2ª, mayo 2013  
**Tirada:** 20.000 ejemplares  
**©:** Administración de la CAPV  
Departamento de Seguridad  
**Internet:** [www.euskadi.net/trafikoa](http://www.euskadi.net/trafikoa)  
**Diseño:** Fesvial  
**Impresión:** Mediaprint  
**D.L.:** SS-811-2013



El tráfico es una circunstancia más de nuestra vida cotidiana cuyos riesgos debemos conocer, más aún si somos personas mayores.

La adaptación a los cambios que a lo largo del proceso vital se producen en nuestro organismo y en nuestro entorno no siempre resulta sencilla. Aceptar el proceso de envejecimiento no conlleva necesariamente -al contrario- renunciar a la autonomía, sino que supone desarrollar mecanismos adaptativos que nos ayuden a velar por nuestra seguridad.

Además, nuestra experiencia previa puede ser de gran utilidad con nuestros nietos y nuestras nietas, ya que podrán encontrar en nosotros un modelo de comportamiento cívico y de conductas viales seguras.

En esta guía encontrará algunos riesgos asociados con el tráfico. Conocerlos le ayudará sin duda a mantener su autonomía y calidad de vida.



Le proponemos un pequeño test.

En este cuestionario encontrará una serie de preguntas destinadas a valorar dos cuestiones:

- Su estado físico con respecto al tráfico.
- Sus hábitos viales.

## Cuando camina ...

SI

NO

*¿Tiene dificultades para diferenciar si un semáforo está en verde, en rojo o en ámbar?*

*¿Se ha encontrado a veces por la calle perdido/a y no sabía muy bien dónde se encontraba?*

*¿Tarda más que el resto de los viandantes en cruzar una calle?*

*¿Tiene dificultades para calcular la velocidad y la distancia de los vehículos?*

*¿Se ha caído en el último año más de una vez en la calle por tropezar con el bordillo o con una baldosa?*

*¿Tiene dificultades para distinguir un determinado sonido cuando va por la calle?*

*¿Reacciona con mayor lentitud, por ejemplo, a la hora de iniciar el paso para cruzar un semáforo?*

## Cuando conduce ...

SI

NO

*¿Encuentra difícil distinguir los colores de las señales de tráfico?*

*¿Tiene dificultades para diferenciar si un semáforo está en verde, en rojo o en ámbar?*

*¿Le resulta difícil observar los elementos del tráfico: señales direccionales, paneles luminosos, pasos de cebra, etc.?*

*¿Le cuesta reconocer la procedencia de los sonidos?*

*¿Se ha encontrado a veces perdido/a y no sabía muy bien dónde se encontraba?*

*¿Le resulta complicado trazar una rotonda?*

*¿Tiene dificultades para calcular la velocidad y la distancia de los vehículos?*

*¿Está tomando alguno de estos medicamentos: tranquilizantes, analgésicos, medicamentos para tratar la diabetes o la tensión?*

*¿Siente fatiga tras conducir un trayecto de una media hora?*

*¿Reacciona con mayor lentitud, por ejemplo, a la hora de frenar el coche?*

*Si suele ir en bicicleta ¿tiene dificultades para oír cuando se acerca un vehículo?*

## **Cuando utiliza el transporte público ...**

**SI**

**NO**

*¿Encuentra dificultades para subir al autobús?*

*¿Le cuesta reconocer el número del autobús cuando éste se acerca a la parada?*

*¿Tiene por costumbre bajar de la acera cuando llama a un taxi?*

*¿Encuentra dificultades para orientarse en las paradas del metro o el tranvía?*

*¿Le cuesta mantener el equilibrio si se encuentra de pie en el autobús o en el metro?*

Cuente las respuestas afirmativas que ha obtenido en el cuestionario.

Si ha obtenido entre 1 y 10 respuestas afirmativas, se encuentra en un estado de salud muy bueno y sus hábitos viales son seguros.

Si ha obtenido más de 10 respuestas afirmativas, debe saber que su estado físico no es el más óptimo o alguno de los hábitos que desarrolla no son de masiado seguros, por lo que deberá extremar sus precauciones con el tráfico.

# ¿Sabía usted que ...?

... a partir de los 65 años el 20 por ciento de las personas que conducen toman más de cinco medicamentos al día, muchos de los cuales tienen un importante impacto sobre las capacidades que se requieren para conducir.

... los lugares donde tienen más accidentes de tráfico las personas mayores cuando conducen son las intersecciones, las incorporaciones y las salidas de las vías rápidas.

... en términos relativos, por kilómetros recorridos, los conductores mayores tienen más riesgo de accidente que los jóvenes.

... a partir de los 75 años la gravedad de los resultados de un accidente pueden triplicar a los de un joven de 20 años.

... las personas mayores cuando van acompañando a menores por la calle prestan una especial atención al tráfico y tienen muchos menos atropellos que cuando caminan solos.

... a partir de los 65 años de edad la posibilidad de deslumbramiento de un conductor es cuatro veces superior a la de un joven de 20 años.

... a diferencia del resto de la población, alrededor de la mitad de las personas mayores que mueren en un accidente de tráfico son peatones.



## Infracciones habituales de los conductores

- Exceso de velocidad.
- No respetar los pasos de cebra.
- Dejar el coche mal aparcado unos minutos: de ble fila, encima de la acera, sobre paso de cebra, etc.
- Cruzar los semáforos en ámbar o en rojo.
- No mantener la distancia de seguridad.
- No respetar la prioridad en cruces y rotondas.
- No señalar los giros con los intermitentes.

## Infracciones habituales de los viandantes

- No cruzar la calzada por un semáforo o un paso de cebra.
- Cruzar la calzada por un semáforo en rojo para peatones porque no vienen coches.
- Irrumpir en la calzada de manera imprevisible.
- Cruzar la calzada porque lo hacen los demás.
- Cruzar la calle en diagonal.
- Cruzar entre vehículos que están maniobrando para aparcar.
- Esperar en el bordillo de la acera o incluso en la calzada.





# Para caminar con seguridad

## Consejos

- Para cruzar una calle, mire a la izquierda, a la derecha y a la izquierda de nuevo. Cruce por el lugar más seguro. No sorprenda nunca a los conductores.
- Utilice los semáforos (nunca cuando el semáforo parpadea) y los pasos de cebra señalizados.
- Antes de cruzar, espere siempre en la acera. Nunca en el bordillo o en la calzada.
- Cruce siempre por dentro del paso de peatones y, además, por el lugar más alejado de los vehículos.
- Si no hay semáforo ni paso de cebra, cruce la calle siempre por las esquinas, porque los vehículos reducen la velocidad.
- Camine por la acera siempre por la zona más alejada de la calzada.
- Siempre que se acerque a una salida de vehículo, garaje o taller, deténgase y mire a ambos lados, para asegurarse que no sale ni entra un vehículo.
- Siempre que no existan aceras, camine por el lado izquierdo, con el tráfico de frente para ver y que le vean.



# Para utilizar el transporte público con seguridad

## Consejos

### Cuando coja un autobús o un taxi ...

- Espere en la parada o en la acera, no en el borde, ni baje a la calzada.
- No vaya nunca a su encuentro, el autobús o el taxi parará.
- Suba y baje cuando el autobús se detenga.
- Abra la puerta del taxi para bajar sólo cuando éste se haya detenido.
- Nunca cruce por delante del autobús.

### Cuando coja el metro ...

- Espere en el andén, nunca cruce la línea de seguridad.
- Antes de entrar, deje salir a los otros pasajeros.
- Evite introducir el pie entre el vagón y el andén.
- No viaje en la zona entre los vagones.





## Consejos



# Para conducir con seguridad

- Conduzca menos horas al día.
- Evite la conducción de noche o en condiciones climatológicas adversas (lluvia, niebla, nieve, etc.)
- Evite conducir en momentos de tráfico intenso (horas punta, fechas con desplazamientos masivos, zonas de concentración de viandantes y vehículos, etc.)
- En caso de medicarse, consulte al médico los posibles efectos y contraindicaciones de los medicamentos.
- Evite las comidas pesadas si se tiene previsto conducir.
- Si se va a realizar un viaje largo, descanse cada dos horas de conducción.

# Para ir en bicicleta o pasear por vías interurbanas con seguridad

## Consejos

### Si suele ir en bicicleta ...

- Use siempre casco.
- Lleve luces y prendas y reflectantes para que los otros vehículos le vean.
- Siempre que exista, utilice el carril bici.
- Procure no utilizar la bici de noche o en condiciones de escasa visibilidad (amanecer, anochecer, niebla, etc.)

### Si camina, pasea o practica alguna actividad física en la vía pública ...

- Hágalo por su izquierda, para ver y ser visto.
- Procure llevar prendas reflectantes.
- Mejor en grupo que en solitario.
- Organice estas actividades para realizarlas con buenas condiciones de visibilidad.



**Nuestros  
hábitos  
serán los  
suyos**

## **¿Cómo podemos mejorar su seguridad vial?**

Las personas mayores que habitualmente acompañamos a menores, podemos desarrollar un interesante papel educativo en su seguridad. El trayecto de casa al parque, al autobús o al centro escolar, realizado con regularidad, podemos aprovecharlo para hacerles partícipes de los riesgos viales con los que se van encontrando y de las conductas seguras asociadas.

Debemos asumir que somos un ejemplo para ellos y para ellas porque la observación e imitación constituyen parte esencial de su aprendizaje.

Si mantenemos conductas viales seguras con coherencia y constancia, no sólo nos protegeremos sino que contribuiremos a mejorar su seguridad.





# ¿Cuándo debo dejar de conducir?

- Si estoy teniendo demasiados accidentes leves.
- Si me tocan el claxon cada vez más a menudo.
- Si tardo más de lo habitual en recorrer un tramo conocido.
- Si he perdido la confianza en mi habilidad para conducir.
- Si, cada vez con más frecuencia, aparecen otros automóviles o peatones “de la nada”.
- Si en una revisión, el médico determina que no debo conducir.



