



**Seguridad  
vial y  
personas  
mayores**

# Recomendaciones sobre Seguridad Vial para conductores mayores

## Introducción

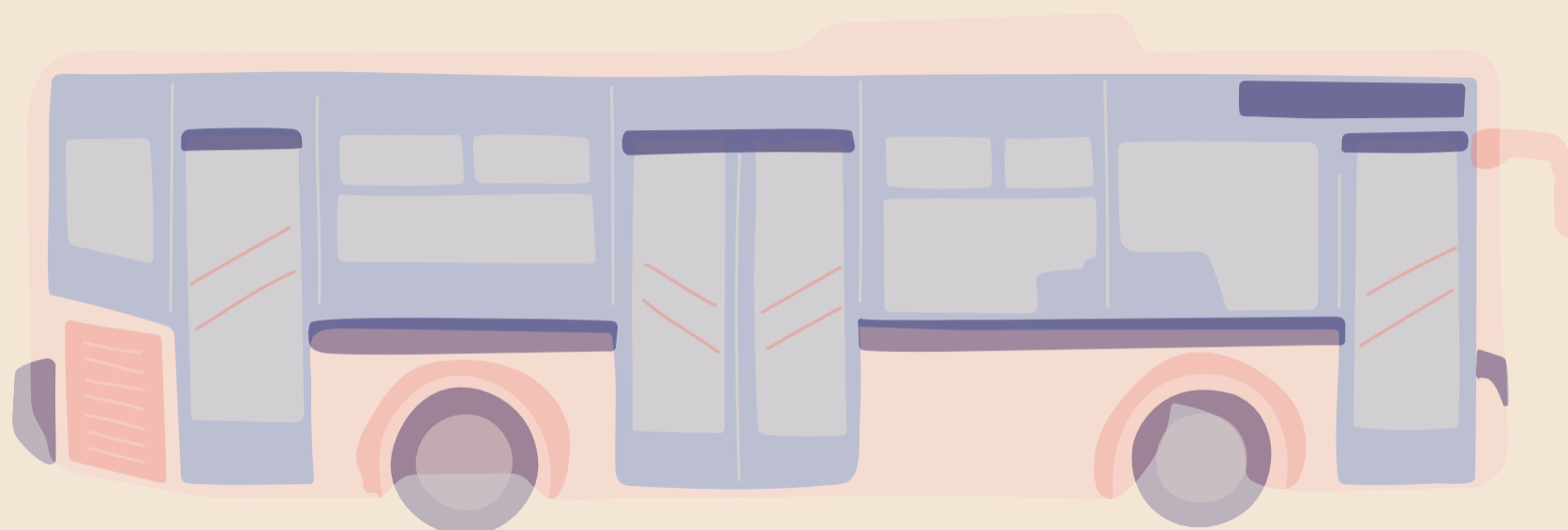
---



Debido al incremento de la esperanza de vida, el porcentaje de personas mayores de 65 años es mucho más alto hoy en día que en otras épocas. Este colectivo, al igual que otros de diferentes edades, necesita moverse, ya sea en coche, en bicicleta, en moto o andando. Con el objetivo de reducir el número de personas mayores fallecidas y/o lesionadas en accidentes de tráfico, es necesario transmitir algunas ideas sobre seguridad vial para personas mayores y contar con un seguro de coche para cada edad.

El carnet de circulación, de acuerdo al Reglamento de Conductores de España, tiene una vigencia de 10 años renovable hasta los 65 años, edad en la que se debe empezar a renovar cada 5 años. Sin embargo, este período puede ser muy largo, considerando que con el paso de los años nuestras facultades se resienten: los reflejos, la vista, el oído o la atención no responden ahora como en años pasados. Estos cambios no se producen de una forma brusca de un día para otro, sino de manera progresiva, sin darnos cuenta.

Por todo esto, son muy importantes las revisiones médicas: sirven para detectar nuestro estado de salud y actuar en consecuencia. Sólo conociendo perfectamente nuestras condiciones físicas podremos tomar las medidas oportunas.

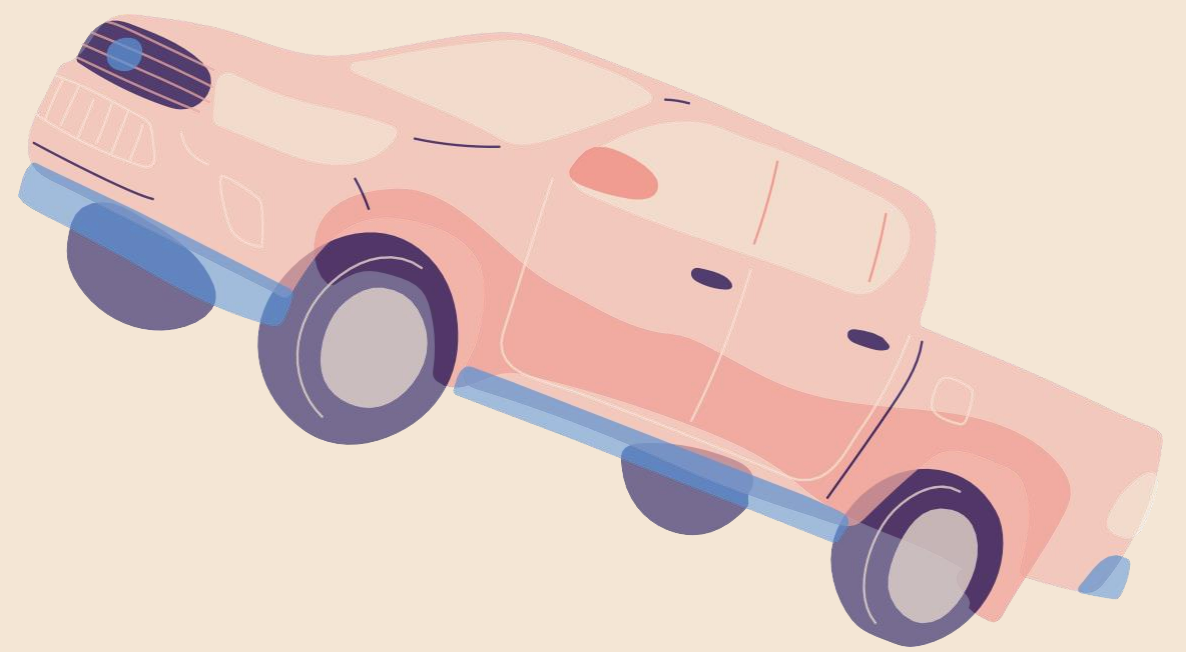


# Seguridad Vial para conductores mayores

## ¡Recuerda!



- Tu experiencia es importante al volante, pero no hay nada más peligroso que el exceso de confianza
- Trata de conducir de día y cuando haga buen tiempo.
- Si no te queda más remedio que conducir de noche, vaya por caminos bien iluminados.
- Regla de los dos Segundos: Mantén al menos una distancia de seguridad de dos segundos con el coche de delante.



*¡Seguridad al volante!*



- Cuando la vista y el oído van perdiendo agudeza, se necesita más tiempo de reacción ante cualquier imprevisto. Controla la velocidad y aumenta la distancia de seguridad.
- Recuerda la importancia de los sistemas de seguridad e incorpóralos en tu día a día.



# Seguridad Vial para Conductores mayores

## ¡recuerda!

- No utilices el móvil mientras conduces. En caso de tener que usarlo, párate un momento.



- Si tomas alguna medicación, revisa el prospecto o pregunta a tu farmacéutico si es compatible con la conducción.

- Realiza desplazamientos cortos, cuyo itinerario conozcas y que sean sencillos. Realiza una previsión del viaje para adecuar el itinerario a tus necesidades.



- Si cambias de coche, elige un modelo funcional, que te haga sentir cómodo cuando lo conduces y te facilite al máximo el manejo del vehículo.

- Acude a clases de reciclaje y conducción para personas mayores, las normas de tráfico pueden evolucionar y es necesario conocerlas.

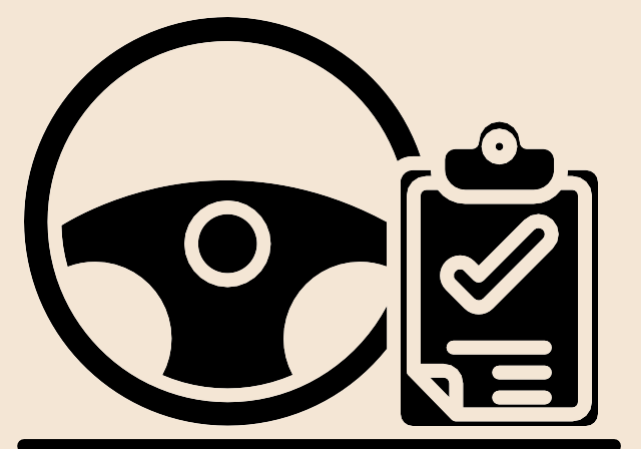
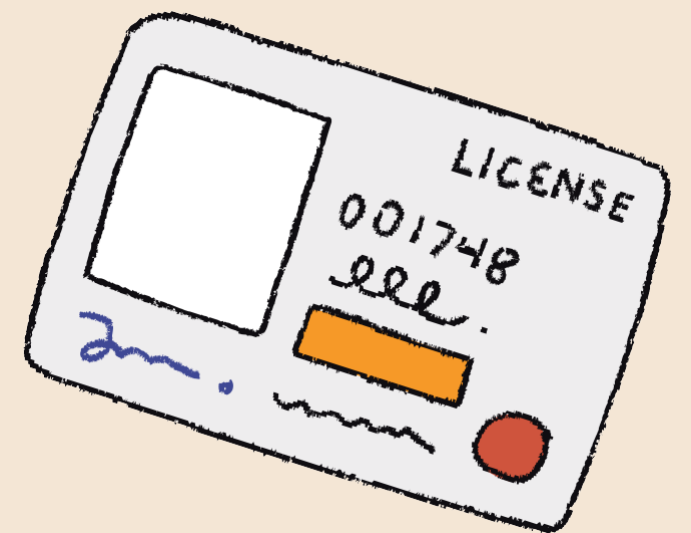
# Seguridad Vial para Conductores mayores

## ¡recuerda!



En cuanto al permiso de conducir para mayores de 65 años:

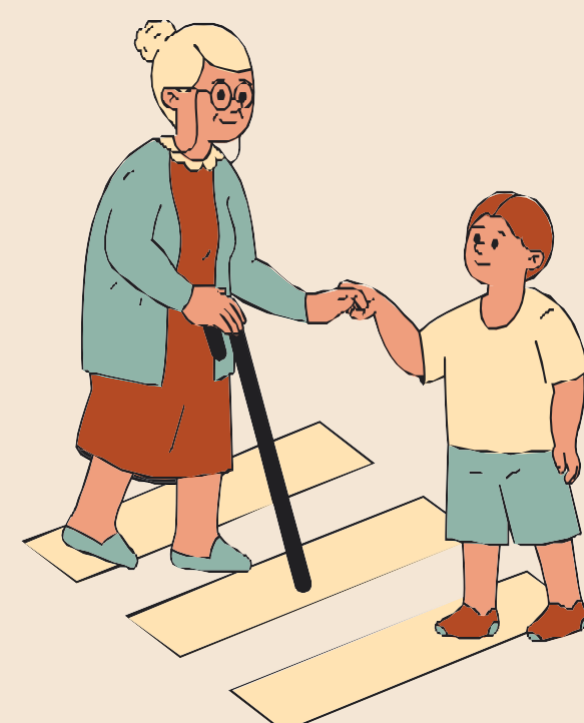
- En nuestro país no existe límite de edad para seguir conduciendo, pero a partir de los 65 se reduce la periodicidad con la que se debe renovar el permiso.
- El seguir conduciendo no depende de la edad, sino del estado de las capacidades y aptitudes que tenga el conductor.
- El reconocimiento médico que se debe superar y los criterios a evaluar son los mismos para cualquier edad.
- Es posible es que si durante el reconocimiento médico se detecta una enfermedad o deficiencia que, si bien de momento no impide la renovación, es susceptible de agravarse, el período de validez del permiso será menor. En este caso también será menor la tasa que debes pagar para renovarlo.
- Si tienes más de 70 años estás exento de pagar las tasas de tráfico para la renovación, únicamente tendrás que pagar el coste del reconocimiento médico.



# Seguridad Vial para personas mayores peatón

## introducción

---



Durante los últimos años se ha producido un aumento progresivo de la población mayor de 65 años. La autonomía y la independencia de las personas en sus desplazamientos como peatones y como conductores son componentes importantes de la calidad de vida.

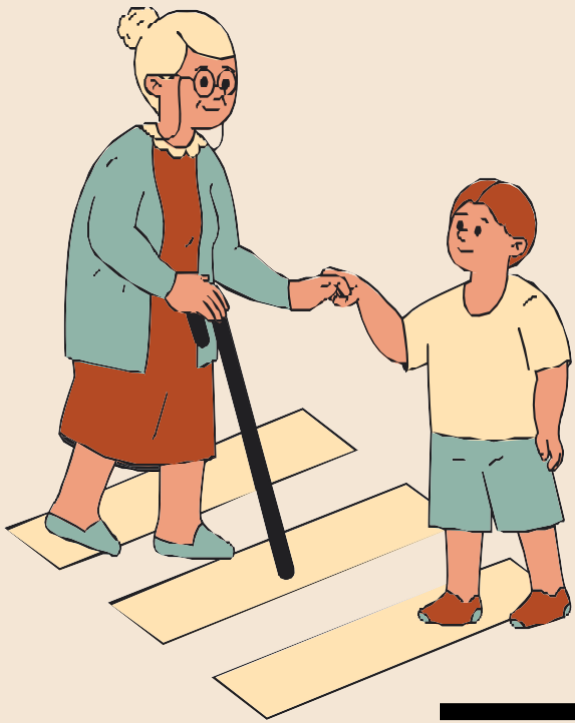
Los pasos de peatones son los puntos de mayor accidentalidad de los mayores. La mortalidad debida a atropellos es mayor a partir de los 60 años.

La movilidad de las personas mayores se ve dificultada por problemas de salud y por condiciones ambientales, aspectos que constituyen barreras que limitan su autonomía y disminuyen su seguridad vial.

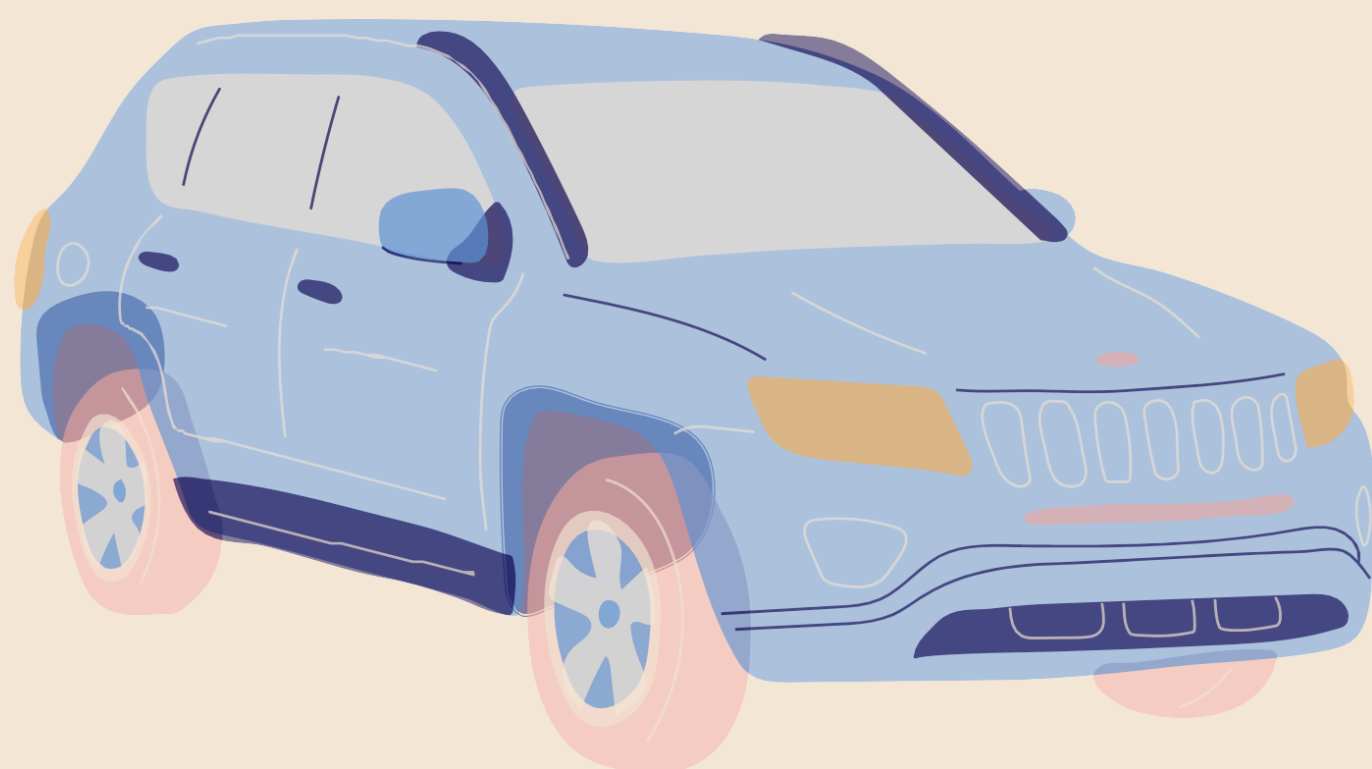
Las consecuencias de estas condiciones pueden cambiarse, corregirse e incluso eliminarse encontrando un conjunto de estrategias para poder afrontar las dificultades ambientales y las limitaciones funcionales.

# Seguridad Vial para peatones mayores

## ¡recuerda!

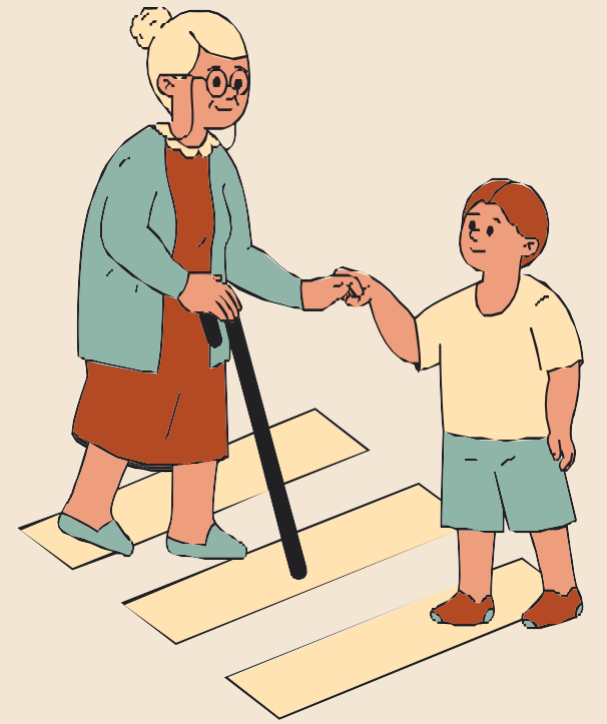


- Con la edad los reflejos y las condiciones físicas no son las mismas. Actúa con precaución y tómate tu tiempo.
- Al cruzar la calle **NO OLVIDES** mirar a los dos lados y asegúrate de que los vehículos se han parado antes de iniciar el cruce.
- No cruces, ni te muevas entre vehículos aparcados o que estén maniobrando y recuerda hacerlo siempre en los pasos de peatones o en lugares regulados por semáforos.
- ¡Hazte ver! Evita situarte tras obstáculos que te oculten (contenedores, postes, marquesinas...).
- Tener la prioridad en el paso de peatones no garantiza nuestra seguridad. El peatón siempre tiene las de perder. Asegura tus pasos.

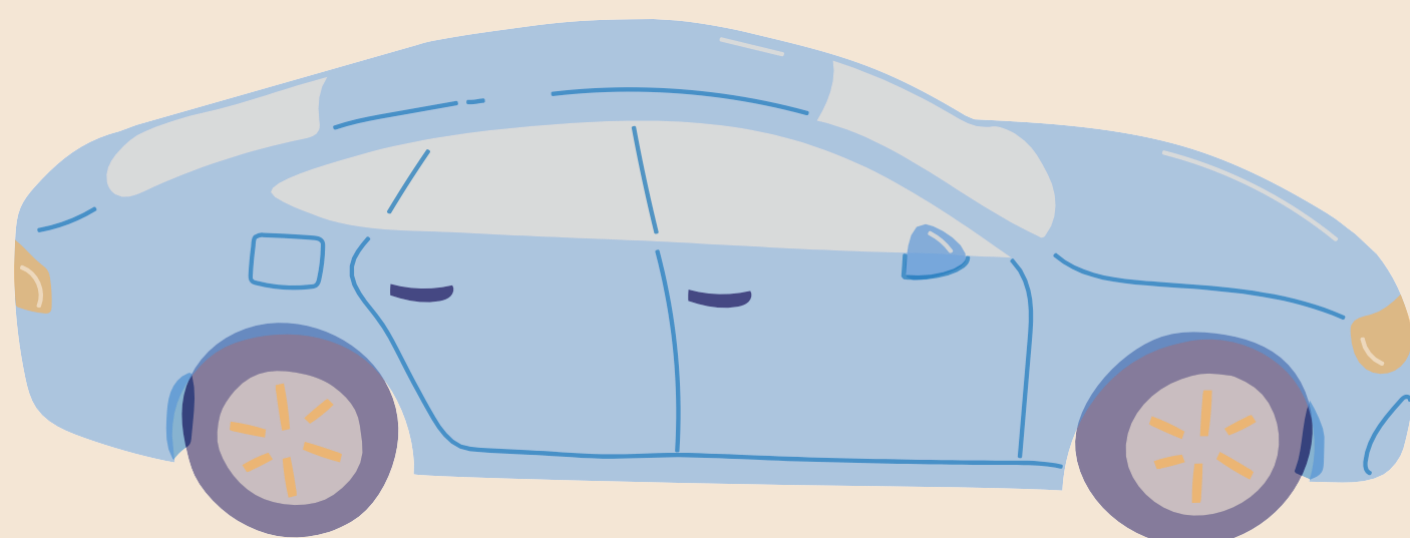


# Seguridad Vial para peatones mayores

## ¡recuerda!



- Si caminas por un carril que comparten ciclistas y peatones, presta atención a la señalización y a los demás usuarios como en cualquier otra vía. No camines por zonas de obras o pavimentos deteriorados.
- Las plazas o glorietas siempre hay que rodearlas y nunca se pueden atravesar. Si no hay acera, recuerda: siempre por el lado izquierdo de la calzada, igual que cuando camina por carretera.
- En invierno, cuando llueve o hay poca luz, a los conductores les resulta más difícil ver a los peatones, sobre todo si van vestidos de oscuro. Es fundamental tenerlo en cuenta y extremar la precaución, por ejemplo, llevando algún elemento que permita nuestra visibilidad, como un chaleco reflectante.



#### Bibliografía:

- <https://www.dgt.es/conoce-la-dgt/que-hacemos/educacion-vial/educacion-vial-para-personas-mayores/>
- <https://www.mapfre.es/particulares/seguros-de-coche/articulos/seguridad-vial-para-personas-mayores/>
- [https://stopaccidentes.org/uploads/XIV\\_FORO/12\\_ROBERTO\\_RAMOS,\\_JORNADA\\_MAYORES\\_STOP\\_ACCIDENTES.pdf](https://stopaccidentes.org/uploads/XIV_FORO/12_ROBERTO_RAMOS,_JORNADA_MAYORES_STOP_ACCIDENTES.pdf)
- [https://www.fundacioncea.es/?gad\\_source=1&gclid=Cj0KCQjwJLgyBhCYARIsAPqTz19Jw0\\_zEN1CVnr9EoxdOcz7BK7kJN\\_JTkms\\_DGox5XhrTFImJhTrmwaAjGKEALw\\_wcB](https://www.fundacioncea.es/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwJLgyBhCYARIsAPqTz19Jw0_zEN1CVnr9EoxdOcz7BK7kJN_JTkms_DGox5XhrTFImJhTrmwaAjGKEALw_wcB)





**Esta guía se ha realizado gracias al  
apoyo de la IV convocatoria de  
proyectos sociales de OFESAUTO**

**Más información en [www.ofesauto.es](http://www.ofesauto.es)**