

Conduir per sobre dels 70 anys: consideracions a tenir en compte

L'augment de l'esperança de vida i la millora de la seva qualitat ha contribuït al progressiu envelliment de la població. S'estima que cap a l'any 2050 el 30% de les persones conductores seran majors de 70 anys.

Recomanacions relacionades amb la salut

Existeixen problemes de salut obvis que alteren la capacitat per conduir com els problemes visuals i auditius, però potser la persona conductora no pensa que hi ha problemes crònics de

salut com la diabetis mal controlada, les arítmies, l'insomni o la pèrdua de memòria, que poden posar en perill de patir una col·lisió de trànsit a la persona que la pateix.

És recomanable fer-se revisions anuals de la vista i l'oïda i dels problemes de salut crònics per tal de detectar situacions de risc. Els professionals sanitaris d'Atenció Primària, on el pacient es fa els controls habituals, poden ajudar a aquests conductors a detectar aquestes situacions de risc.

L'envelliment suposa una pèrdua de les capacitats necessàries per conduir, que associades a problemes de salut i presa de medicaments fan que la gent gran sigui un grup de conductors especialment vulnerable a l'hora de patir una col·lisió de trànsit.

Segon dades de l'Informe de Sinistralitat de la Direcció General de Trànsit de l'any 2014 la taxa de morts per col·lisió de trànsit més alta per grups d'edat, tant en homes com en dones, va ser per al grup d'edat major de 75 anys.

Recomanacions relacionades amb l'ús de medicaments



Des de l'any 2007, els fàrmacs que poden alterar la capacitat per conduir porten a l'envàs un símbol que alerta del perill de conduir sota els seus efectes. S'haurà d'evitar la conducció mentre duri el tractament. Els efectes adversos són, entre altres: la somnolència, la visió borrosa, l'alteració de la percepció i el mareig.

Recomanacions relacionades amb la seguretat viària

- Evitar la conducció en situacions que suposen una major exigència: a la nit, a les hores punta, sota la pluja, la neu o amb boira. També si fa massa calor.
- Evitar recorreguts llargs i fer sempre parades per recuperar-se abans que aparegui la fatiga, el cansament o la son.
- Evitar la conducció després dels àpats, si no es troba bé, si acaba de començar un tractament que avisa que és perillós per conduir i si ha passat una mala nit o té son.
- Evitar la conducció si té pro-

- blemes de concentració, visió, oïda i orientació.
- Evitar la conducció si ha patit un problema de salut agut que requereixi un temps de recuperació, com pot ser una pneumònia, un infart o una descompensació recent del seu problema de salut crònic.
- Fer sempre recorreguts coneguts i anar acompanyats.
- Respectar la distància de seguretat i els límits de velocitat.
- Fer ús dels dispositius de seguretat, com el cinturó, i els sistemes de retenció infantil quan portin nens al cotxe.

Recomanacions relacionades amb la decisió de deixar de conduir

Deixar de conduir no és una decisió fàcil de prendre. Tan perillós pot ser que una persona amb risc de col·lisió continuï conduint, com que una persona capacitada per conduir abandoni la conducció si no cal, ja que se sap que deixar de conduir es relaciona amb pèrdua de mobilitat i això amb l'abandó de les activitats d'oci, vida social i familiar, afavorint l'aïllament i els seus efectes negatius per a l'estat d'ànim.

Encara no existeixen eines per ajudar a decidir sobre aquest tema, per això avui ha de ser una decisió presa per la pròpia persona conductora amb l'ajuda de familiars i professionals sanitaris. La persona que deixa de conduir necessitarà el suport social i familiar

per poder garantir la seva mobilitat.



Podreu trobar informació addicional d'interès a:

www.dgt.es

· Seguridad vial personas mayores

· "Los medicamentos viajan contigo" Campaña DGT 2012

· "Tu experiencia es el mejor seguro de vida. No dejes de aprender".

Campaña DGT 2007



Dra. Susana Valiente Hernández
Metgessa de família
CAP Vallcarca-Sant Gervasi