

La seguridad vial

# Los mayores de 65 años en la carretera

Manténgase independiente y seguro





## La seguridad vial para los mayores de 65

Esta guía contiene consejos y sugerencias de seguridad que ayudarán a los mayores de 65 años de nuestra comunidad a optar por lo más seguro cuando conduzcan, anden en bicicleta, caminen, usen un escúter de movilidad o un medio de transporte público.

Describe los cambios a nuestra salud que pueden venir con la edad, y de qué manera las dolencias como la discapacidad visual y la demencia pueden afectar nuestra capacidad como usuarios de la carretera.

Incluye listas de verificación que ayudarán a formar hábitos de conducción más seguros y a tomar mejores decisiones al caminar y cruzar la calle.

La Guía explica asimismo el sistema de NSW de otorgamiento de licencias para los conductores de la tercera edad, e incluye información para las personas que desean hacer la transición de la conducción con dedicación completa a otras opciones de transporte.

Esta guía le ayudará a mantenerse independiente y seguro, esté actualmente viviendo cambios a su movilidad o planificando para el futuro.

Centro de NSW para la seguridad vial  
**[roadsafety.transport.nsw.gov.au](https://roadsafety.transport.nsw.gov.au)**

# Índice

Su salud	2
La demencia	4
El otorgamiento de licencias a los 75 y 85 años	7
Hábitos de conducción más seguros	10
Conduzca el coche más seguro	12
La detección de cambios en la conducción	13
Dejar de conducir	14
Las motocicletas	16
Las bicicletas	17
Camine y cruce las carreteras con seguridad	18
Los escúteres de movilidad	20
Opciones de transporte	22
El uso seguro del transporte público	23
Dónde acudir por ayuda	24
Contactos y servicios	25



## Su salud

Estemos conduciendo, andando en bicicleta, caminando o usando un escúter de movilidad debemos ser conscientes de los cambios a nuestra salud que pueden afectar nuestra seguridad cuando viajamos.

Muchos de nosotros pasaremos por diferentes niveles de cambio, pero hay dolencias clínicas comunes que forman parte del proceso de envejecimiento. Algunos causan la pérdida de visión y de oído, una disminución de la percepción y la memoria, o la reducción de la fuerza, la flexibilidad y el movimiento. Muchos también tomaremos más medicamentos.

Al ir cambiando nuestra salud afrontaremos mayor fragilidad, lo cual reducirá mucho nuestra capacidad de sobrevivir un accidente. Los datos sobre accidentes automovilísticos de NSW indican que las personas mayores de 75 años tienen tres veces más probabilidades de morir en un accidente que las personas que tienen veinte a treinta años. Este riesgo aumenta para los mayores de 85 que tienen cuatro veces más probabilidades de perder la vida.

Si usted ha notado cambios en su salud, consulte a su médico quien podrá brindarle consejos especializados sobre cómo manejar cualquier dolencia que pueda afectar su seguridad en la carretera.

## **Audición y visión**

La buena visión es esencial para conducir vehículos en todo momento. Es aún más importante cuando se conduce de noche, en el sol fuerte de la tarde o cuando hay poca luz.

Con las dolencias comunes del ojo como cataratas, glaucoma y degeneración macular puede resultar más difícil ver vehículos, peatones, señales de tránsito y los peligros de la carretera. Algunas dolencias de la vista pueden reducir nuestra visión lateral, con lo cual es difícil ver vehículos o personas que no están directamente delante de nosotros.

Poder oír con claridad nos permite responder correctamente a otros en la carretera y ser conscientes de las señales de advertencia como las bocinas, las sirenas de los vehículos de emergencia y las señales de marcha atrás de otros vehículos.

## **Resolución de problemas, memoria y toma de decisiones**

La capacidad de resolver problemas y la memoria nos ayudan a procesar y almacenar información, tomar decisiones y responder de forma apropiada a diferentes situaciones.

Cuando conducimos, la reducción de la capacidad de resolver problemas y de la memoria puede afectar nuestra capacidad para controlar el entorno vial, responder a situaciones inesperadas y tomar decisiones seguras.

## **Fuerza, flexibilidad y movimiento**

Necesitamos fuerza, flexibilidad y movimiento musculares para girar el volante, mirar hacia atrás cuando hacemos marcha atrás y movernos en el asiento para usar los espejos retrovisores.

La reducción de la fuerza, la flexibilidad y el movimiento es una señal de fragilidad y ésta aumenta nuestro riesgo de lesiones en un accidente.

## **Los medicamentos**

Los medicamentos ayudan a muchas personas a mantener la buena salud y la calidad de vida. No obstante, algunos fármacos recetados y de venta sin receta pueden afectar nuestra coordinación, estado de alerta mental, humor y conducta.

Cuando conducimos, los medicamentos pueden afectar nuestra percepción de los peligros, reducir nuestro tiempo de reacción y si tomamos dos o más medicamentos juntos, o los combinamos con alcohol, nuestras capacidades de conducción de vehículos pueden verse profundamente afectadas.

Si toma fármacos recetados o de venta sin receta, pida consejo a su farmacéutico o doctor con respecto a los posibles efectos sobre la conducción de vehículos. Compruebe siempre las etiquetas de los medicamentos si va a tomarlos antes de conducir.

# La demencia

La demencia es una dolencia que perturba paulatinamente la memoria, el habla, la concentración, el criterio y la capacidad de planificar. Existen muchos tipos de demencia. La más común es la enfermedad de Alzheimer que afecta aproximadamente al 60 por ciento de los casos de demencia. Pese a que la demencia puede afectar a cualquiera, es más común en los mayores de 65 años.

## Efecto de la demencia en la conducción de vehículos

La conducción de vehículos es una tarea compleja que exige atención, memoria, criterio y capacidad de planificar.

Usamos todas estas habilidades para estimar distancias, usar rotondas/glorietas e intersecciones y mantener nuestra posición en un carril. Además dependemos de ellas para regresar a lugares conocidos, seguir las reglas de tránsito y evitar errores cuando conducimos.

A medida que avanza la demencia, estas habilidades disminuyen al punto que la capacidad de la persona para conducir se hace peligrosa. Suele suceder que la persona no sea consciente de estos cambios.



## Qué hacer después del diagnóstico

Si le han diagnosticado demencia, la ley dispone que deba notificar a Roads and Maritime Services. Esta notificación de su dolencia no implica que su licencia se verá afectada inmediatamente. Posiblemente Roads and Maritime Services solicite a su médico que realice una evaluación clínica para determinar su capacidad para conducir con prudencia.

## Las personas no diagnosticadas

No todas las personas con demencia tienen un diagnóstico oficial. En las primeras etapas, puede ser difícil notar la dolencia ya que los cambios son paulatinos. No obstante, las personas con demencia que avanza suelen manifestar cambios en su capacidad de conducción.

Si usted o un pariente o amigo notan cambios en su capacidad de conducir vehículos, es importante que vea a un médico. Éste podrá ayudarle a evaluar su salud y determinar si los cambios son el resultado de la demencia o de otra dolencia.

### Señales de alerta

- Sentirse desorientado o perdido cuando está conduciendo en zonas conocidas
- Olvidarse del objeto del viaje
- Perder el coche en un estacionamiento conocido
- Tener dificultades en tomar decisiones rápidas en las intersecciones o en caminos muy transitados
- No detenerse ante señales de stop o de ceder el paso o ante el semáforo rojo
- No ver a otros vehículos, peatones o ciclistas
- Tener dificultades en entrar el vehículo en un garaje
- Tener reacciones más lentas
- Tener dificultades en usar el freno, el acelerador o el volante
- Confundir los pedales del freno y del embriague.

## Planificar por adelantado

El diagnóstico temprano de la demencia puede facilitarle a usted, su familia o sus cuidadores la planificación por adelantado tomando en consideración los cambios de estilo de vida, incluso las necesidades de movilidad y transporte.

Una manera de planificar por adelantado para mantener la movilidad es considerar los servicios de transporte en su área. Éstos pueden incluir el transporte comunitario, los autobuses gratuitos, los taxis y el transporte público.

También se pueden investigar los servicios de entrega a domicilio que ofrecen el supermercado o la farmacia de la zona, y las transacciones bancarias electrónicas para reducir su dependencia del coche.

Algunas personas considerarán la posibilidad de mudarse para estar cerca del transporte, los servicios, la familia u otras redes de ayuda.

*“Estaba preocupada por mi Papá cuando cumplió 78 años hace poco. Siempre fue un conductor muy seguro pero empecé a notar que ya no conducía tan bien. Le resultaba difícil tomar decisiones y se perdía con frecuencia cuando conducía.”*

## Dónde encontrar mayor información

Existe un recurso “Ayuda para las decisiones sobre demencia y conducción de vehículos” que facilita la evaluación de los cambios en las capacidades de conducción y la planificación del retiro de la conducción de vehículos. Descárguelo en [smah.uow.edu.au](http://smah.uow.edu.au) y si desea mayor información y recursos envíe un e-mail a [dementia-driving@uow.edu.au](mailto:dementia-driving@uow.edu.au).

Alzheimer’s Australia NSW en colaboración con la Asociación nacional vial y de conductores (National Roads and Motorists’ Association, NRMA) ha producido una guía “Manténgase en movimiento con la demencia” para las personas, las familias y los cuidadores que viven con demencia. Para descargar la guía visite [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au) o [mynrma.com.au](http://mynrma.com.au).



# El otorgamiento de licencias a los 75 y 85 años

Existen diferentes requisitos para la licencia según la edad y el tipo de vehículo que conduzca. Aquí abajo presentamos los requisitos para el otorgamiento de licencias para conductores Clase C y motociclistas Clase R.

## 75Plus

Cuando cumpla 75 años de edad tendrá que someterse a una evaluación médica cada año para mantener su licencia. Dos meses antes de cumplir 75 años, Roads and Maritime Services le enviará un formulario para llevar a su doctor. Cuando haya realizado la evaluación médica, devuelva el formulario a la oficina de registro de Roads and Maritime o a un centro de Service NSW antes de su cumpleaños. Su doctor también puede devolver el formulario en su nombre.



## 85Plus

A partir de los 85 años de edad muchos conductores optan por una licencia modificada. Si desea seguir con su licencia sin restricciones deberá someterse a una evaluación médica anual y, cada dos años, aprobar una evaluación de conducción en la carretera.

Existen dos opciones para la evaluación de conducción en la carretera:

- Presentarse gratis hasta tres veces a un centro de pruebas de Roads and Maritime para la evaluación que estará a cargo de un oficial de pruebas.
- Someterse a la evaluación desde su casa con un instructor de conducción acreditado y pagar la tarifa, sin límite del número de veces que puede presentarse en un plazo de dos meses.

Debe realizar la evaluación en la carretera antes de cumplir 85 años. Roads and Maritime Services le enviará una carta con más información sobre la evaluación y la opción de una licencia modificada dos meses antes de cumplir 85 años.

## Las licencias modificadas

Los conductores mayores de 85 años tienen la opción de pasar de una licencia sin restricciones a una licencia modificada. Esta licencia requiere una evaluación médica anual, pero no la evaluación de conducción en la carretera.

La licencia modificada permite conducir ciertas distancias en la zona local para llegar a los servicios que necesita el conductor, como las compras, las actividades comunitarias y las consultas médicas. Si usted vive en la zona regional de NSW, el área permitida incluye las distancias entre los servicios esenciales a los que el conductor necesita llegar.

Si usted desea una licencia modificada, visite un registro de Roads and Maritime o un centro de Service NSW. Para obtener mayor información llame al **13 22 13** o recurra a **rms.nsw.gov.au**.

*“Cuando llegé por correo la evaluación médica de la aptitud para conducir, fui con Mamá a su cita. El doctor fue muy amable y explicó todas las opciones disponibles.”*

## Dolencias clínicas que afectan la conducción

Todos los conductores, sin consideración de su edad, deben informar a Roads and Maritime si tienen una dolencia clínica que podría afectar su capacidad de conducir con prudencia.

La declaración de su dolencia no implica que deba entregar su licencia. Roads and Maritime le pedirá que consulte a su doctor para que éste evalúe su aptitud para conducir. Durante la visita, hable con su médico sobre sus necesidades de conducción. Es posible que cumpla con los requisitos para una licencia condicional que le permita seguir conduciendo si se somete a evaluaciones médicas periódicas. Para obtener mayor información, llame al **13 22 13** o consulte **rms.nsw.gov.au**.

### Guía al otorgamiento de licencias para conductores de la tercera edad

Encontrará mayor información acerca de las opciones de licencia y los requisitos para los conductores de la tercera edad en **rms.nsw.gov.au**.

## La entrega de su licencia

Si usted ya no necesita su licencia puede entregarla en cualquier momento. Para fines de identificación se le ofrecerá una Tarjeta de foto de NSW gratuita cuando entregue su licencia al registro de Roads and Maritime o al centro de Service NSW. Si no necesita la tarjeta, bastará con enviar por correo su licencia a un registro o centro de servicio con una breve carta sobre su decisión de dejar de conducir.

## Si le preocupa la conducción de otra persona

Si le preocupa una persona que está dando señales de cambios en su capacidad de conducir vehículos, o sabe de una persona que no ha notificado una dolencia que afecta su capacidad de conducir con prudencia, puede informar a Roads and Maritime. Descargue y rellene un informe de conducción imprudente de [rms.nsw.gov.au](https://rms.nsw.gov.au) y llévelo al registro o centro de servicio más cercano.



# Hábitos de conducción más seguros

Si usted nota que su manera de conducir ha cambiado tal vez le resulte útil adoptar algunos hábitos de conducción más seguros para protegerse y proteger a otras personas en la carretera.

## Listo para conducir

Cada vez que entre en un coche compruebe que está listo para conducir. Compruebe:

- su cinturón de seguridad
- la posición de su asiento
- los espejos
- el freno de mano
- la posición de los pedales

Los errores más simples como confundir los pedales del freno y del embriague, pueden causar accidentes graves.

**Conduzca según las condiciones** » Reduzca la velocidad en malas condiciones como por ejemplo lluvia o niebla. Esto le dará más tiempo para responder a un evento inesperado. Si las condiciones son realmente malas, es mejor no conducir para nada. Si ya está conduciendo, deténgase en un lugar seguro fuera del camino, encienda las luces intermitentes de peligro y espere que mejoren las condiciones.

**Aumente su tiempo de respuesta** » Todos los conductores tienen que dejar una separación de tres segundos cuando viajan detrás de otro vehículo. Si deja una separación un poco mayor tendrá más tiempo para responder a otros conductores y situaciones peligrosas.

**Mire si hay otros usuarios de la carretera** » Al caer la tarde y a la noche puede resultar más difícil ver bien. Si conduce en la mitad del día podrá ver más claramente y habrá menos automóviles en la carretera.

**Conduzca a eso del mediodía** » Al caer la tarde y a la noche puede resultar más difícil ver bien. Si conduce en la mitad del día podrá ver más claramente y habrá menos automóviles en la carretera.

**Conduzca distancias cortas** » Haga planes anticipados para conducir solamente distancias cortas. Conduzca a los centros comerciales más cercanos en las horas de menos tránsito para evitar las situaciones de mucha circulación.



**Comparta la conducción** » Si está planeando una salida con la familia o los amigos o un viaje largo, comparta la conducción del vehículo.

**Conduzca en caminos conocidos** » Antes de salir, planifique su viaje para conducir en carreteras conocidas, y evite las situaciones que podrían causarle dificultades, como las intersecciones complejas, el tránsito pesado y las rutas de alta velocidad.

**Descanse bien** » Duerma bien la noche anterior y siéntase alerta antes de salir. Esto es especialmente importante por la mañana, por la noche y en las primeras horas de la tarde ya que muchas personas se sienten cansadas a estas horas. Si se siente cansado, es mejor que no conduzca.

**Evite las distracciones** » Apague los teléfonos celulares antes de salir, y evite las distracciones para poder concentrarse en la conducción del vehículo.

**Evite conducir si no se siente bien** » Si la persona no se siente bien aumenta su riesgo de accidentes. Espere hasta sentirse mejor para conducir, o vea al médico si sigue sintiéndose mal.

# Conduzca el coche más seguro

Asegúrese de conducir el auto más seguro posible. Los automóviles seguros ofrecen mejor protección, especialmente para los conductores y pasajeros de la tercera edad que corren mayor riesgo de lesiones en un accidente. Para mantener su seguridad y la de sus pasajeros, su vehículo debe contar con características de seguridad que ayuden a prevenir accidentes y proporcionen la mejor protección en caso de accidente.

Las mejores características de seguridad que ayudan a prevenir accidentes son el control electrónico de estabilidad y el frenado autónomo de emergencia. Si usted sufre un accidente, las bolsas de aire deben proporcionar protección frontal y lateral a la cabeza, y los cinturones de seguridad deben ajustarse automáticamente cuando está por suceder el accidente para ayudar a evitar lesiones graves.

## Los automóviles nuevos

Si va a comprar un coche nuevo, examine las categorías de seguridad de los vehículos en el sitio web de Australasian New Car Assessment Program en [ancap.com.au](http://ancap.com.au). Los vehículos más seguros tienen cinco estrellas.

## Los automóviles usados

Para elegir los vehículos usados más seguros examine las categorías en [howsafeisyourcar.com.au](http://howsafeisyourcar.com.au). Los vehículos más seguros tienen cinco estrellas.

*“Comprobé la categoría de seguridad de mi coche y me espantó ver que sólo tiene dos estrellas. He estado usando mi coche para ir a buscar a mis nietos al colegio. Hay muchos coches nuevos y usados que podría comprar y que tienen categorías de seguridad mucho mejores.”*



# La detección de cambios en la conducción

Puede ser difícil detectar cambios en nuestras propias capacidades de conducción. Estos ejemplos incluyen algunas de las señales y situaciones que indican que nuestra capacidad para conducir con prudencia puede estar cambiando.

## Señales de cambios en la capacidad de conducción

- Sentirse constantemente cansado al conducir
- Tener dificultades para leer las señales de tránsito, ver cuando hay poca luz o tolerar el deslumbramiento
- Tener una serie de “casi accidentes” o tener un accidente
- Los amigos o familiares expresan su preocupación por nuestra conducción
- Nerviosismo y pérdida de confianza detrás del volante
- Reaccionar a medicamentos y sentirse menos alerta o coordinado
- Tener dificultades para girar la cabeza y ver por encima del hombro
- Tener problemas para manejar situaciones de conducción difíciles, como por ejemplo:
  - » sentirse sorprendido por los coches que pasan
  - » frenar más duro de lo normal ante los peligros
  - » cruzar semáforos rojos o señales de stop
  - » doblar demasiado rápido o lento
  - » retroceder y chocar o pasar por encima de objetos
  - » subirse al cordón
  - » mantener el coche centrado en un carril
  - » estimar cuándo girar en las intersecciones.

***“Papá tuvo una serie de casi accidentes. Así que conseguimos que fuera al médico y lo conversara. Obtuvo una licencia modificada y está realmente feliz de poder conducir para sus viajes locales esenciales.”***

# Dejar de conducir

La decisión de dejar de conducir no implica que vaya a perder su movilidad e independencia. Pese a que habrá algunos cambios de estilo de vida cuando deje de conducir, si planifica por adelantado podrá reducir al máximo la pérdida de independencia y facilitar la transición.

Una forma de planificar por adelantado es incorporar sus necesidades de movilidad y transporte en su plan general de jubilación. Reflexione sobre las ventajas de mudarse a una zona que cuente con una diversidad de opciones de transporte, con tiendas, servicios médicos y comunitarios y actividades sociales cerca.

Planificar por adelantado puede acarrear ventajas financieras. Al remplazar algunas de sus necesidades de viaje por viajes en transporte público y taxis podría ahorrar dinero del uso de su coche.

El uso más frecuente del transporte público antes de dejar de conducir es una buena manera de acostumbrarse a los servicios de su zona y de ahorrar dinero en los viajes más largos que normalmente haría en su coche.

Podrá obtener un descuento en el transporte público en todo NSW si tiene una Tarjeta de la tercera edad de NSW (Seniors Card), una Tarjeta de concesiones para pensionados (Pensioner Concession Card) o una Tarjeta de salud del Departamento de veteranos de guerra (Department of Veterans' Affairs Health Card).

## Información para ayudarle con los planes para dejar de conducir

Las secciones de este librito indicadas aquí abajo le ayudarán a adaptarse a los cambios de estilo de vida y a disfrutar de una buena calidad de vida:

- Camine y cruce las carreteras con seguridad (página 18)
- Escúteres de movilidad (página 20)
- Opciones de transporte (página 22)
- Use el transporte público con seguridad (página 23)

***“No me daba cuenta de cuán estresado estaba cuando conducía. El transporte público me permite llegar a muchos sitios tanto más fácilmente y es mucho más barato que usar el coche.”***





# Las motocicletas

Las motocicletas son muy populares para el transporte en la ciudad y ofrecen paseos agradables y recreativos en las zonas rurales. No obstante, si usted no ha andado en moto por un cierto tiempo o si lo hace con menos frecuencia, es posible que afronte un mayor riesgo de accidente. Piense en perfeccionar sus técnicas de motociclista y use estos consejos para mantenerse a salvo:

**Examine su equipo** » Al ir envejeciendo aumenta nuestra vulnerabilidad a las lesiones; use siempre su equipo completo de protección: guantes, chaqueta, botas y el casco más seguro que pueda comprar. Compruebe la clasificación de seguridad de su casco en **crash.org.au**.

**Gestione los riesgos** » Cuando esté andando en moto ciertas cosas que haga le ayudarán a gestionar su riesgo:

## La moto en la ciudad

Los motociclistas suelen ser difíciles de ver en el tránsito y por lo tanto es necesario planear por adelantado para reaccionar y responder con prudencia a las situaciones inesperadas. Explore y observe si hay peligros eventuales para darse más tiempo para reaccionar. Cree una amortiguación entre usted y los peligros eventuales para darse más espacio para planear su reacción y responder con prudencia.

## La moto en el campo

Planifique las salidas recreativas para familiarizarse con los caminos y las condiciones reinantes. Los caminos largos y serpenteantes y las curvas cerradas requieren precaución extra. Para mejorar su visión y seguridad, aminore la marcha y enfoque cada curva desde la parte más ancha. Al pasar por la curva, manténgase en el centro del carril, alejado del tránsito que viene en sentido contrario.

## Señales de advertencia

Deténgase y haga una pausa si le sucede lo siguiente:

- Se desplaza al carril opuesto en una curva
- Cambios de velocidad bruscos
- No ver una señal
- Soñar despierto
- Boca seca
- Articulaciones rígidas

Aproveche al máximo su próximo viaje; consulte **ridetolive.com.au** donde encontrará sugerencias para andar en moto, seguridad y primeros auxilios además de un planificador de viaje para salidas interesantes en NSW.



## Las bicicletas

El ciclismo es una manera fantástica de mantenerse sano y activo. Siga estas sugerencias para mejorar su seguridad cuando esté andando en bicicleta:

**Planifique su ruta »** Elija su ruta cuidadosamente, evitando las zonas de mucho tránsito. Elija calles más tranquilas, senderos para bicicleta o senderos compartidos.

**Haga señales con la mano »** Haga señales con la mano cuando vaya a cambiar de carril o doblar a la izquierda o la derecha.

**Muévase de manera previsible »** Cuando esté andando en bicicleta tenga presente a los otros usuarios de la carretera para que no tengan que reaccionar repentinamente por sus movimientos.

**Sea bien visible »** Sea fácil de ver: use ropa de color brillante, clara o reflectora.

**Use siempre su casco »** Use siempre un casco aprobado para bicicletas y asegúrese de que esté colocado y sujetado correctamente.

**Siga las reglas del camino »** Siga siempre las reglas viales, especialmente en los semáforos, las señales de stop y de ceder el paso.

**Compruebe que su equipo funciona »** Asegúrese que los frenos, las luces delantera y trasera y la campanilla estén funcionando bien.

**Evite andar en bicicleta si se siente mal »** Si no se siente bien o está cansado, tome un descanso o no ande en bicicleta.

# Camine y cruce las carreteras con seguridad

Las caminatas pueden ayudar a mantener y mejorar la salud. Siga estas sugerencias para mantenerse seguro cuando salga a caminar:

**No suponga nunca que el conductor puede verle** » Cuando esté cruzando la calle, no dé por sentado que un conductor que se acerca le ha visto o que va a detenerse. La visión del conductor puede verse afectada por la luz del sol, los automóviles estacionados o la falta de luz.

**Mírelo a los ojos** » Antes de bajar a la calle mire al conductor a los ojos para que sea consciente de su presencia.

**Use los cruces peatonales** » Use sitios seguros para cruzar la calle, como los cruces peatonales o los semáforos con señales para peatones. Si no encuentra un cruce peatonal cercano, busque siempre el sitio más seguro para cruzar, aun si tiene que caminar más lejos.

**Espere que los vehículos se hayan detenido completamente** » Fíjese siempre que los vehículos se hayan detenido completamente antes de empezar a cruzar la calle. Haga esto aun en los semáforos cuando la señal para peatones esté verde y en los cruces peatonales.

**Use la acera** » Camine siempre por la acera cuando haya una.

**Use colores brillantes** » Para aumentar su visibilidad cuando salga a caminar, use ropa de colores brillantes, especialmente al amanecer y atardecer.



## Tome la ruta más corta

Quando esté cruzando la calle, tome la ruta más corta y directa para llegar al otro lado. Si hay un refugio para peatones, úselo para cruzar la calle en dos etapas y de forma segura.



**Mire si hay vehículos doblando** » En las intersecciones, antes de bajar a la calle y mientras la cruza, compruebe siempre si hay vehículos doblando la esquina. A veces puede que estén detrás de usted, llegando a la intersección.

**Mire si hay ciclistas** » Sea consciente de los ciclistas que usan la carretera, las aceras y los senderos de los parques. No baje a la calle antes de fijarse si hay ciclistas, ya que pueden ser más difíciles de ver que los automóviles. Cuando esté en un sendero compartido, manténgase a la izquierda para que los ciclistas tengan lugar para pasar.

**Reflexione sobre su movilidad** » Tenga presente a qué velocidad se desplaza. Puede que le lleve más tiempo salirse del camino de los vehículos en la carretera o de los que están saliendo marcha atrás de un garaje. También puede que le lleve más tiempo cruzar la calle.

# Los escúteres de movilidad

Las personas con menos movilidad usan escúteres para llegar a los sitios cotidianos como las tiendas de la zona.

Cuando use su escúter de movilidad siga siempre las mismas reglas viales que deben seguir los peatones. Ello implica conducir en la acera y de preferencia a velocidad de paso es decir a 2–3 kilómetros por hora. También debería cruzar la calle en lugares seguros como semáforos con señales para peatón y cruces peatonales.

## Reglas viales de NSW

- Los escúteres de movilidad no deben desplazarse a más de 10 kilómetros por hora.
- No se necesita licencia de conductor de NSW para usar un escúter de movilidad.

## Sugerencias para el uso seguro de los escúteres

**Aminore la marcha para girar** » Reduzca siempre la velocidad antes de doblar. Si va demasiado rápido por una esquina, las ruedas del escúter podrían desequilibrarse y usted podría caerse y lesionarse.

**Sea prudente cuando suba o baje por pendientes abruptas** » Evite subir o bajar por pendientes abruptas a menos que sea necesario. Subir por pendientes abruptas puede agotar la batería y bajar por pendientes abruptas puede poner presión en los frenos. Sea prudente si tiene que girar en una pendiente abrupta, ya que puede volcarse fácilmente. Si fuera posible, conduzca por una superficie plana antes de girar.

**Sea visible** » Use una banderita y ropa de colores brillantes cuando conduzca su escúter de movilidad para estar seguro de que los conductores de automóviles y peatones puedan verle.

**Aminore la marcha al cruzar las entradas de garaje** » Aminore siempre la marcha y mire y escuche bien por si vienen coches cuando cruce las entradas, ya que los conductores tal vez no le vean. Recuerde que los escúteres de movilidad son más pequeños que los automóviles, y que cuando usted esté sentado será posiblemente más bajo que los peatones y más difícil de ver.

**Use sus canastos o estantes** » Cuando tenga que llevar cosas use siempre un canasto o estante; no lleve las cosas en la falda. Si intenta equilibrar las cosas en su falda podría distraerse cuando esté conduciendo lo cual afectará su capacidad de manejar los controles del escúter.



## La salud y los medicamentos

Su posibilidad de utilizar un escúter de movilidad puede verse afectada por su salud y los medicamentos que esté tomando. Consulte a su doctor antes de conducir para estar seguro de que tiene la capacidad de conducir el escúter de movilidad de forma segura.

## Capacidades básicas que necesitará

**Fuerza** » Es necesario poder agarrar el manubrio con firmeza y poder conducir en curvas cerradas.

**Equilibrio** » El buen equilibrio ayuda a no volcar cuando el escúter pasa por terreno desparejo o baja una pendiente.

**Coordinación** » Tendrá que poder pasar rápida y correctamente del acelerador al freno, conduciendo al mismo tiempo.

**Buena visión** » Deberá poder ver bien para evitar estrellarse contra los obstáculos, las personas y los vehículos.

**Percepción** » La capacidad de saber a qué velocidad está yendo y de juzgar distancias a objetos, personas o vehículos podrá ayudarle a evitar un accidente.

## Mayor información sobre los escúteres de movilidad

Para obtener mayor información sobre los escúteres de movilidad llame al Independent Living Centre NSW al **1300 452 679** o consulte **ilcnsw.asn.au**.

# Opciones de transporte



Si ha entregado su licencia o está pensando en dejar de conducir, hay otras formas de mantenerse móvil e independiente.

## Transporte público

Si tiene una Tarjeta de la tercera edad de NSW (NSW Seniors Card), una Tarjeta de concesiones para pensionados (Pensioner Concession Card) o una Tarjeta de salud del Departamento de veteranos de guerra (Department of Veterans' Affairs Health Card) puede solicitar una tarjeta Gold Senior/Pensioner Opal que ofrece viajes ilimitados en toda la red Opal por un costo máximo de \$2,50 por día. Para obtener información sobre la tarjeta Gold Senior/Pensioner Opal, llame al **13 67 25** o visite [opal.com.au](http://opal.com.au).

Para obtener información sobre los horarios, tarifas y facilidad de acceso del transporte público llame al **131 500** o visite [transportnsw.info](http://transportnsw.info).

## Los taxis

Las personas con movilidad limitada pueden reunir las condiciones para recibir vales para descuentos en la tarifa de los taxis. Estos vales pueden reducir hasta un 50 por ciento del costo del viaje. Los vales se distribuyen de conformidad con el Plan de subsidios de transporte en taxi de Transport for NSW. Para obtener información y un formulario de solicitud llame al **1800 623 724** o visite [transport.nsw.gov.au](http://transport.nsw.gov.au).

## Transporte comunitario

Los servicios de transporte comunitario están disponibles en todo NSW. Proporcionan acceso a recreación, compras, y servicios médicos y gubernamentales. Para obtener los datos de los proveedores del servicio en su zona y comprobar si reúne las condiciones, visite [transportnsw.info](http://transportnsw.info).

## Servicios de autobús de los centros regionales

En muchas zonas regionales, los clubes y municipalidades locales ofrecen servicios de autobús gratis o de bajo costo. Para obtener mayor información llame al club o municipalidad de su zona, o consulte sus páginas web.

*"Todavía tengo mi licencia, pero la mayor parte del tiempo estos días uso transporte público. Puedo viajar todo el día por unos pocos dólares."*



# El uso seguro del transporte público

Use estas sugerencias cuando viaje en autobuses o trenes para viajar de forma segura:

## Los autobuses

- Aléjese del cordón cuando esté esperando el autobús.
- Tenga cuidado cuando suba y baje del autobús y agárrese del pasamanos.
- Agárrese del pasamanos cuando esté en el autobús para evitar las caídas cuando el autobús se ponga en movimiento.
- Siéntese al frente del autobús. Los pasajeros con menos movilidad deben usar los asientos reservados para ellos; estos suelen estar tapizados de rojo o señalados con un cartel de asiento prioritario.
- Pulse el botón con bastante tiempo antes de su parada y espere hasta que el autobús se haya detenido completamente antes de levantarse de su asiento.
- Use siempre la puerta delantera para bajar del autobús.
- Elija autobuses que tengan acceso para silla de ruedas, con piso más bajo y asientos prioritarios para facilitar su viaje. Estos autobuses están señalados en los horarios con una "a" o una imagen de acceso para silla de ruedas.

## Los trenes

- Espere en el andén detrás de la línea amarilla y no la cruce hasta que el tren se haya detenido.
- Para subir y bajar agárrese de los pasamanos a ambos lados de las puertas del tren.
- Cuidado con la brecha entre el andén y el tren.
- No intente nunca subirse al tren una vez que haya sonado el silbato de partida, cuando estén sonando las alarmas de cierre de las puertas o cuando oiga el anuncio de cierre de las puertas.
- Agárrese del pasamanos, de las manijas y los respaldos de los asientos cuando se desplace dentro del tren o cuando viaje de pie.
- Si necesita ayuda para subir o bajar del tren, pídala al personal de la estación. Si tiene una discapacidad también puede usar los Puntos de ayuda de emergencia (Emergency Help Points) en los andenes y en los trenes nuevos para contactar con el personal ferroviario.



# Dónde acudir por ayuda



## Servicios médicos

Si le preocupa que su salud vaya a afectar su conducción, consulte a un médico. Los médicos pueden ayudarle a tratar cualquier dolencia que tenga y a reducir al máximo su efecto en su capacidad de conducción. Su doctor también puede derivarle a otros profesionales de atención de la salud, como terapeutas ocupacionales y optometristas que podrán ayudarle a mantener la condición física necesaria para conducir.

También es importante que se haga controles periódicos en el médico, aun si no le preocupan su salud o sus capacidades de conducción. Su doctor conoce el estado de su salud y podrá ayudarle a identificar los cambios que puedan estar afectando su conducción. Recuerde además que su doctor puede ayudarle con otros problemas de salud que afecten su capacidad para usar las carreteras de forma segura.

## La familia y los amigos

La familia y los amigos pueden ser una fuente de apoyo, no solo para sus necesidades de transporte sino también para concientizarse de los cambios en su conducción que posiblemente usted no haya notado. Si ellos expresan inquietud por su conducción, es importante que mantenga la mente abierta para llegar a la mejor solución para su situación.

Si le preocupa depender demasiado de su familia para el transporte, considere la posibilidad de establecer una red de amigos, vecinos o socios de un club para movilizarse.

## Servicios de apoyo e información

La transición de la conducción con dedicación completa suele causar temor de perder nuestra movilidad e independencia, pero hay muchos servicios que nos pueden ayudar a adaptarnos a los cambios de estilo de vida. Esta lista incluye organizaciones que podrán ayudarle a satisfacer necesidades específicas o le brindarán otras opciones de transporte.

# Contactos y servicios

## Alzheimer's Australia

---

**1800 100 500** » [fightdementia.org.au](http://fightdementia.org.au)

Apoyo y recursos para las personas con demencia, sus familiares y cuidadores.

## Carers NSW

---

**1800 242 636** » [carersnsw.org.au](http://carersnsw.org.au)

Proporciona información, apoyo y consejería a los cuidadores de NSW.

## Centre for Road Safety

---

[roadsafety.transport.nsw.gov.au](http://roadsafety.transport.nsw.gov.au)

Información y recursos para mantener la seguridad en los caminos de NSW.

## Transporte comunitario

---

[transportnsw.info](http://transportnsw.info)

Busque bajo "community transport" para encontrar los proveedores de servicios de NSW.

## Dementia and Driving Decision Aid

---

[smah.uow.edu.au](http://smah.uow.edu.au)

Busque bajo "a decision aid" para encontrar este recurso que le ayudará a evaluar la conducción de las personas con demencia.

## Independent Living Centre NSW

---

**1300 452 679** » [ilcnsw.asn.au](http://ilcnsw.asn.au)

Proporciona información y asesoramiento sobre escúteres de movilidad y otros equipos.

## Lifeline

---

**13 11 14** » [lifeline.org.au](http://lifeline.org.au)

Una caridad nacional que proporciona servicios de prevención del suicidio y apoyo en momentos de crisis las 24 horas.

## My Aged Care

---

**1800 200 422** » [myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au)

Un servicio de información general y derivación para la tercera edad, sus familiares y cuidadores.

## NSW Seniors Card

---

**13 77 88** » [seniorscard.nsw.gov.au](http://seniorscard.nsw.gov.au)

Proporciona concesiones en medios de transporte del Gobierno de NSW y descuentos comerciales y para viajes.

## Seniors Information Service

---

**13 77 88** » [seniorsinfo.nsw.gov.au](http://seniorsinfo.nsw.gov.au)

Proporciona una gama de recursos para ayudar a las personas de la tercera edad.

## Service NSW

---

**13 77 88** » [service.nsw.gov.au](http://service.nsw.gov.au)

Pague su licencia o la patente de su vehículo y reserve turno para el examen para la licencia.

## Opal Card

---

**13 67 25** » [opal.com.au](http://opal.com.au)

Información sobre la tarjeta Gold Senior/ Pensioner Opal.

## Roads and Maritime Services

---

**13 22 13** » [rms.nsw.gov.au](http://rms.nsw.gov.au)

Proporciona recursos e información detallada sobre el sistema de otorgamiento de licencias de conductor de NSW.

## Transport Info

---

**131 500** » [transportnsw.info](http://transportnsw.info)

Información sobre tarifas, horarios y facilidad de acceso en los trenes, autobuses, ferris y ferrocarriles livianos.

### **Para obtener mayor información**

131 500

[transport.nsw.gov.au](http://transport.nsw.gov.au)

### **Descargo de responsabilidad**

La información proporcionada en este librito es una guía únicamente y está sujeta a cambios en cualquier momento sin previo aviso. No reemplaza la legislación pertinente.

© **Transport for NSW** Febrero de 2015

TfNSW 15.001



**Transport  
for NSW**

Centre for Road Safety