



Aportaciones

Por una especial sensibilidad hacia los conductores y peatones de edad

docecausas  
para 2012



## Aportaciones de las asociaciones

# Por una especial sensibilidad hacia los conductores y peatones de edad

UNIÓN DEMOCRÁTICA DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS DE ESPAÑA, UDP  
FEDERACIÓN DE GALICIA DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS  
ASOCIACIÓN ASTURIANA DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS  
FEDERACIÓN DE EUSKADI DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS  
FEDERACIÓN CATALANA DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS  
FEDERACIÓN DE VALENCIA DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS  
FEDERACIÓN DE ALICANTE DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS  
FEDERACIÓN DE CASTELLÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS  
FEDERACIÓN ANDALUZA DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS  
FEDERACIÓN EXTREMEÑA DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS  
FEDERACIÓN DE CASTILLA-LA MANCHA DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS  
FEDERACIÓN DE CASTILLA Y LEÓN DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS  
FEDERACIÓN CANARIA DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS  
ASOCIACIÓN MADRILEÑA DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS  
ASOCIACIÓN RIOJANA DE JUBILADOS Y PENSIONISTAS



Las organizaciones de mayores participantes en el programa “Doce Causas para 2012” presentan las siguientes aportaciones, con el fin de contribuir respetar la figura de las personas mayores en la sociedad.



Hacer campañas entre médicos de atención primaria sobre la importancia del buen estado de salud para conducir con seguridad.



En el caso de las personas mayores polimedizadas hacer especial hincapié en los efectos secundarios que la combinación de algunos fármacos pueden tener a la hora de conducir.



Cumplir con las recomendaciones en cuanto al diseño de las ciudades para mejorar la movilidad urbana y hacer ciudades más seguras.



Para ello y entre otras cosas, diseñar itinerarios seguros para personas mayores.



Instalar reductores de velocidad cerca de los centros donde acuden con frecuencia: centros de día, centros de salud, residencias...



Incrementar el tiempo de cruce de semáforos: por ejemplo instalar un dispositivo que pulsándolo sepan que el peatón (ma-



tores, discapacitados, adultos con lesiones, niños, etc), necesitan más tiempo para cruzar.



En carretera poner información con tiempo suficiente para que puedan reaccionar y evitar exceso de información en un mismo poste.



En el transporte público: mejorar el acceso a los vehículos; asegurarse de que existen paradas próximas a lugares más frecuentados por este colectivo.



En cuanto a señalización: ofrecer información clara sobre itinerario y destino. La tipografía debe ser lo suficientemente grande para que pueda verse con claridad.



Ofrecer personal de apoyo, sobre todo en estaciones de tren, autobús o aeropuerto, para este colectivo aclarándoles y apoyándoles en todo aquello que precisen, por ejemplo facturación equipaje, embarque, etc.



Dotar a estos servicios de plazas específicas para personas mayores que por algún problema de salud necesita espacios amplios para instalarse.



Hacer campañas de educación, en colegios, institutos etc, para que cedan asiento en el transporte público a las personas con dificultades, entre otros el colectivo de mayores.



Hacer campaña de comunicación en medios donde se recuerde la obligación de ceder asiento a estas personas.



En el ámbito rural, garantizar la movilidad de personas mayores que en algunos casos (sobre todo en zonas despobladas), tienen problemas de movilidad.



Crear para ellos redes de movilidad, usando para ello las nuevas tecnologías (móvil, correo electrónico, creando grupos de redes sociales para traslados, etc).



Mantener la red de carreteras secundarias en óptimas condiciones para su tránsito, insistiendo que en algunos casos son casi de uso exclusivo de conductores mayores.



Trabajar para tener vehículos más seguros, adaptados a las necesidades de este grupo de edad, que en 2030 alcanzará los seis millones de conductores.



Elaborar desde las autoridades, los usuarios y las empresas unos parámetros que deben cumplir los vehículos recomendados para mayores de 65 años: más seguros, más fiables y que incluyan dispositivos especiales que faciliten la conducción.



## Buenas prácticas

La Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España (UDP) y el programa Ponle Freno de la Fundación Antena 3, elaboraron gracias a las aportaciones de las distintas asociaciones de mayores adheridas a UDP, el primer decálogo de Seguridad Vial hecho por y para las personas mayores.

### **DECÁLOGO sobre conducción y personas mayores**

- 1.- Utiliza tu vehículo de día, evitando los amaneceres y las puestas de sol.
- 2.- Escoge rutas cómodas, utilizando las autopistas y evitando en lo posible carreteras secundarias o en mal estado.
- 3.- Evita los desplazamientos largos, o realízalos de manera escalonada.
- 4.- Si vas a viajar, realiza comidas ligeras y no bebas alcohol.
- 5.- Ten presente siempre los posibles efectos de los fármacos en la conducción.
- 6.- Antes de comenzar un viaje asegúrate de que los asientos están colocados de manera que te permitan una conducción cómoda, evitando las posturas forzadas.



7.- En lo posible procura realizar los viajes acompañado.

8.- Mantén tu vehículo a punto y realiza las revisiones obligatorias manteniendo un control sobre los elementos de seguridad del vehículo, en particular neumáticos e iluminación.

9.- Haz revisiones periódicas de la vista y el oído y si las necesitas, ponte siempre las gafas (y en su caso los audífonos) para conducir.

10.- Como peatón, cruza siempre por los lugares indicados y asegúrate de que los vehículos se detienen antes de cruzar, incluso por los semáforos y pasos