

SEGURIDAD VIAL PARA CONDUCTORES MAYORES

Es fundamental no conducir bajo los efectos de los fármacos o medicamentos. Si es posible, reduzca las dosis antes de conducir y consulte con el médico si los medicamentos que está tomando causan somnolencia.



En viajes largos, realice paradas cada hora y media o cada 150 kilómetros. Haga las paradas más pronto si comienza a sentir somnolencia, dolor de cuello y espalda, visión borrosa, picor en los ojos o parpadeo constante.

Reconozca sus facultades y sus limitaciones en la conducción: Adáptese a ellas.



Si es posible, conduzca acompañado y evite trayectos o recorridos desconocidos.

Si padece problemas articulares o dificultad de movimiento, es aconsejable el uso de vehículos con cambio automático, dirección asistida y pedales de superficie amplia.



Evite conducir por la noche, en horas punta y en condiciones climatológicas adversas.

Evite conducir si se encuentra en mal estado, ha pasado mala noche o le han prescrito un nuevo tratamiento médico.

Acuda a las revisiones médicas periódicas para evaluar su estado de salud, sobre todo si utiliza gafas o audífonos. Son fundamentales para una conducción segura.



Utilice siempre los dispositivos de seguridad de su vehículo y ajústelos correctamente: cinturón, reposacabezas, respaldo, etc.



Revise periódicamente el estado de su vehículo, sobre todo si tiene más de 10 años: neumáticos, niveles, alumbrado, etc.

No consuma ni una gota de alcohol si va a ponerse al volante de su vehículo, aunque vaya a realizar un recorrido corto.

