




Envejecer en movimiento

Movilidad segura para
una mejor calidad de vida

 902 452 452

 fundacionracc.es

17654



UNA MIRADA AL FUTURO

MÁS MAYORES, QUE SE MUEVEN MÁS, EN UNA SOCIEDAD EN CONTINUO MOVIMIENTO

Dentro de 30 años, 1 de cada 3 españoles tendrá más de 65 años. Cabe esperar, además, que las nuevas generaciones de mayores, con más formación y acceso a un amplio abanico de recursos y servicios, tengan más necesidades de ocio, consumo y de relaciones sociales. Más necesidades de moverse.

Sin embargo, la movilidad de las personas mayores presenta en ocasiones dificultades importantes. Ya sean peatones, pasajeros de transporte público o conductores, los entornos urbanos les resultan a menudo escenarios hostiles.

POBLACIÓN DE GENTE MAYOR


| | | |
|------|--------------------|--------|
| 2010 | 7,7 millones | 16,8%* |
| 2049 | más de 15 millones | 31,9%* |

*De la población total.



Desde que estoy jubilado, me paso el día fuera de casa.

Luis Lucas
69 años



Por tanto, garantizar la movilidad segura de este colectivo es invertir en su calidad de vida. Además, esto supone una inversión estratégica en lo económico: es más eficiente tomar medidas ahora de manera progresiva, que encontrarse dentro de unos años con una realidad del 30% de la población mayor en un sistema de movilidad no adaptado a sus necesidades.

SABÍAS QUE...

El 75% de los mayores de 64 años afirma **desplazarse a menudo andando**.

Los modos de desplazamiento público más comunes en las grandes ciudades son **el autobús urbano y el metro**. En las ciudades medianas, **el autobús**. Y, en las pequeñas poblaciones, **el uso del coche** cobra una mayor importancia por la falta de un transporte público alternativo.

En 2010 había 3 millones de conductores mayores de 65 años (2,5 hombres y 0,5 mujeres). **En 2030 se estima que esta cifra se duplicará**, llegando a los 4 millones de conductores mayores de 65 años y los 2 millones de conductoras.

Es a partir de los 75 años cuando este colectivo manifiesta tener realmente **problemas para desenvolverse en su movilidad cotidiana**, sobre todo en el caso de las mujeres.



Mis piernas ya no son lo que eran. Cada vez me cuesta más moverme con agilidad.

Anna Maria Manich
75 años



PROBLEMAS DE MOVILIDAD

Una de cada tres personas mayores tiene alguna discapacidad o limitación para realizar actividades de la vida diaria, siendo mayor su prevalencia entre las mujeres. Las limitaciones más frecuentes son las relacionadas con la movilidad.

COMO PEATONES

Los principales problemas que afrontan los mayores como peatones derivan de una inadecuación del entorno a sus necesidades y limitaciones físicas. **Por ejemplo, manifiestan dificultades para subir o bajar de la acera, cruzar la calle, sortear obstáculos u orientarse.**



COMO PASAJEROS DE TRANSPORTE PÚBLICO

Los problemas más comunes derivan de una inadecuación de las infraestructuras y vehículos a sus limitaciones físicas: **dificultades para acceder a las instalaciones, para subir o bajar de los vehículos, para acceder al asiento y sentarse...**

Otros problemas están relacionados con sus capacidades cognitivas y se traducen en **dificultades para comprender las indicaciones, orientarse o decidir itinerarios.**



Hay muchos coches que no respetan el paso de cebra. Si no me dicen pasa, yo no paso.

Pedro Martín
80 años



Los escalones del autobús son un poquito altos.

A veces nos los bajan un poco para poder subir con más tranquilidad.

María Perrier
75 años

COMO CONDUCTORES

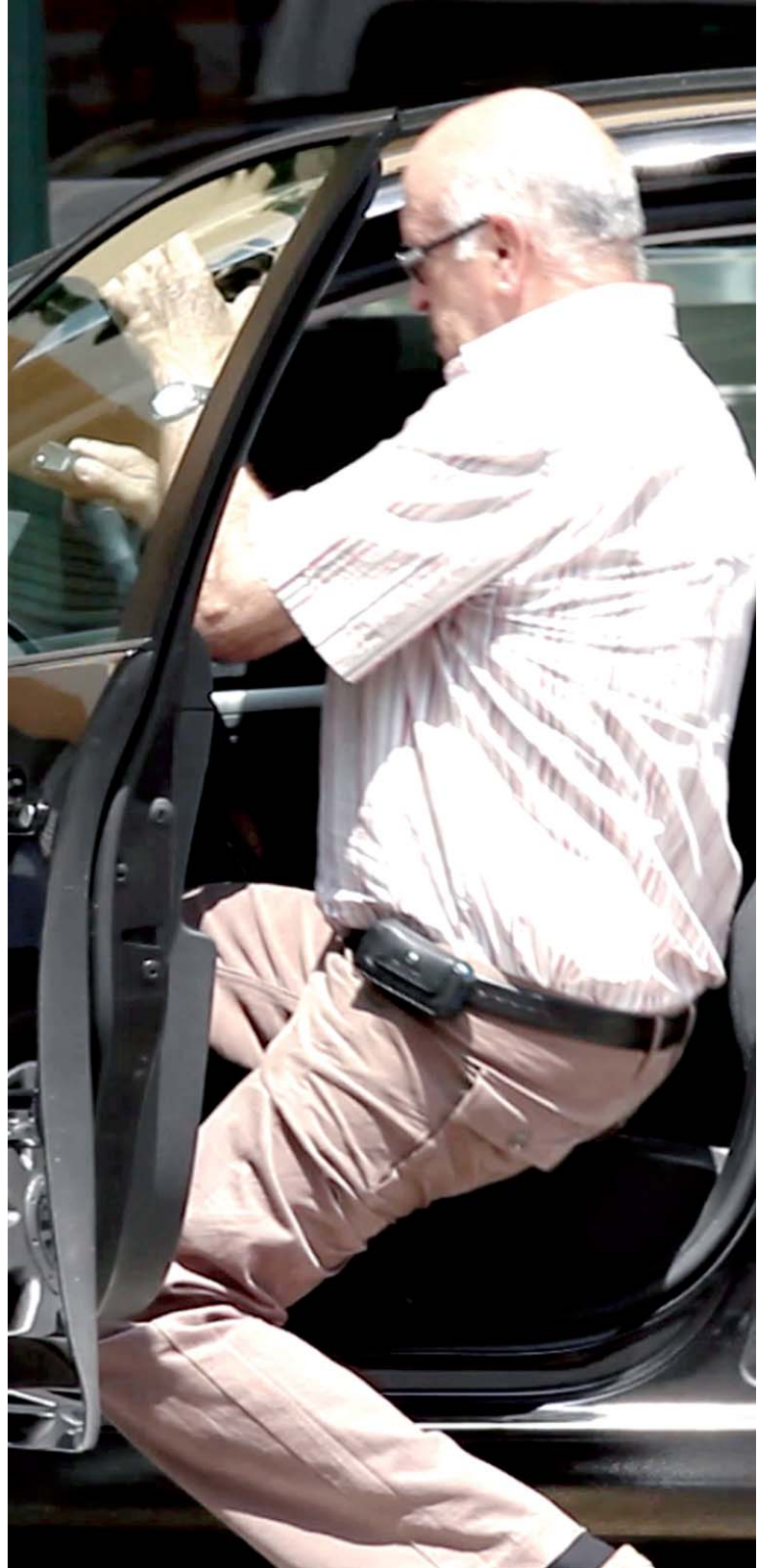
El uso del vehículo privado comporta una serie de dificultades que se acrecientan con la edad y son de mayor incidencia entre las mujeres. Así, los conductores mayores de 65 años manifiestan **problemas para subir y bajar del vehículo, reaccionar ante la señalización confusa, orientarse en trayectos poco conocidos o conducir en circunstancias adversas.**

Por todo ello, tienden a modificar su conducción en un sentido menos agresivo y potencialmente más seguro para la seguridad vial, evitando horas punta de tráfico y limitando la conducción nocturna o con climatología adversa. Prefieren, además, conducir distancias cortas y limitar sus viajes a rutas conocidas.



*Todavía llevo coche.
No cojo mucha velocidad,
voy a mi paso y con
prudencia. De noche
procuro no conducir.*

Josep Mª Colomer
81 años



ACCIDENTALIDAD

- Las tasas de accidentalidad de los mayores no son más elevadas que las del conjunto de la población. Aún así, **este colectivo, por sus características físicas, es el más expuesto a las consecuencias más graves de la accidentalidad**, lo que repercute en mayor fatalidad y gravedad en las lesiones.
- La accidentalidad fatal se concentra cada vez más en los hombres. En 2009, **el 65% de los mayores muertos en accidente de tráfico eran hombres**.
- Los mayores son especialmente vulnerables como peatones: **en los últimos años 1 de cada 2 peatones fallecidos tenía más de 65 años**.
- A pesar de ser cada vez más prudentes la probabilidad de que un español mayor de 64 años resulte muerto o herido grave en accidente de tráfico es casi **un 50% superior a la de un británico, y un 20% superior a la de un sueco o alemán**.



RECOMENDACIONES

El aumento de la esperanza de vida y del número de personas que alcanzan edades avanzadas es un logro muy importante para cualquier sociedad. También lo es poder envejecer de una manera activa. Para conseguirlo, tanto la Administración como los fabricantes de automóviles tienen un papel primordial, abordando diferentes frentes. Recomendamos poner el foco en los siguientes:

ADMINISTRACIÓN

■ **Mantenimiento de los pavimentos y accesibilidad en las calles**, especialmente en las zonas que frecuenta la gente mayor y en los accesos al transporte público. Proporcionarles mobiliario urbano para permitirles descansar.

■ **Que la señalización de las calles y regulación de los tiempos semafóricos** tengan en cuenta a este colectivo.

■ **Mejora y adaptación de las vías urbanas y carreteras** para facilitar la conducción, evitando la señalización compleja o confusa y, en general, aquello que implique reaccionar con una rapidez no acorde con sus facultades físicas y sensoriales. Cuando conducir ya no es posible o deseable, la gente mayor debe poder contar con alternativas reales de transporte.

■ **Mejora de la accesibilidad, comodidad y adaptación física y horaria del transporte público**, así como la progresiva implantación o refuerzo de itinerarios y horarios utilizados por

los mayores en sus necesidades cotidianas, actividades de ocio y relaciones sociales.

■ **Promoción de una formación continuada a lo largo de la vida en lo relativo a la conducción**, lo que ayudará, sin duda, a que los mayores sean conscientes de sus capacidades y limitaciones y actúen en consecuencia. Como en las demás franjas de edad, la educación y concienciación también son claves para fomentar una movilidad segura.

FABRICANTES DE AUTOMÓVILES

■ Aprovechar la oportunidad para **ofrecer vehículos que respondan a las necesidades de la gente mayor**. El aumento progresivo de conductores mayores de 65 años abre un nuevo nicho de mercado para los fabricantes.

■ Tener en cuenta las necesidades y dificultades experimentadas por personas de edad avanzada en el **diseño de las nuevas tecnologías en los vehículos**, que muchas veces cumplen la función de paliar las consecuencias de los errores humanos en la conducción.

■ Diseñar vehículos capaces, por un lado, de ser **lo suficientemente sofisticados para asistir adecuadamente a este colectivo y, por el otro, lo suficientemente accesibles y sencillos** de usar para que su público objetivo esté dispuesto a comprarlos.



CONSEJOS A LOS USUARIOS

SI VA A PIE...



SI UTILIZA
EL TRANSPORTE
PÚBLICO...



SI VA EN COCHE...





SI VA A PIE...

EN ZONA URBANA

Cruce la calle por el paso de peatones y, si no lo hay, por lugares bien iluminados y visibles. De este modo, podrá ver y ser visto por los vehículos que circulan. Tenga especial cuidado con los vehículos grandes porque restan visibilidad.

Mire siempre a ambos lados antes de cruzar.

No fuerce el paso y atravesese las calles por el paso de peatones, sin correr y cuando esté seguro de que el semáforo no cambiará de color.

EN ZONA INTERURBANA

Camine por el lado izquierdo de la vía, desde donde podrá ver cómo se acercan los vehículos de cara.

Póngase ropa clara que refleje la luz, si es posible, aunque sea parcialmente, para ser visto.

Evite hacer este tipo de desplazamientos **por la noche**.



SI UTILIZA EL TRANSPORTE PÚBLICO...

Viaje preferiblemente sentado. Si los asientos reservados están siendo usados por gente que no los necesita, reclame que se levanten; está en su derecho.

Si no está seguro de qué línea coger o de hacia dónde ir, **no dude en preguntar.** El personal del transporte público está a su servicio y, si no lo hay, seguro que encontrará a algún usuario gustoso de ayudarle.





SI VA EN COCHE...

Tenga en cuenta determinados aspectos que pueden influir en la seguridad de la conducción:

- Procure circular, en la medida de lo posible, **en horas diurnas**.
- Evite conducir **en condiciones meteorológicas adversas** y durante horas punta.
- Recuerde que la **ingestión de ciertos fármacos** (por ejemplo, diuréticos, analgésicos, antihipertensivos o calmantes) **puede afectar a la seguridad de la conducción**. Si los toma, evite conducir, ya que pueden alterar su capacidad de atención y de respuesta ante un peligro. Si no está seguro de si pueden tener o no algún efecto en la conducción, consulte a su médico.

- Evidentemente, **no consuma drogas o bebidas alcohólicas** antes de conducir.
- En cualquier caso, **adapte siempre la velocidad de circulación** a las condiciones externas del momento y a sus condiciones físicas.
- Si realiza un viaje largo, siempre es aconsejable **descansar cada dos horas**. Pare antes si percibe síntomas de cansancio como picor de ojos, parpadeo constante, dolor muscular o falta de concentración.

