

## SEGURIDAD EN LA CARRETERA

### Consejos para conductores mayores

Para muchas personas, de más de 50 años de edad, los cambios en la visión, la audición y los reflejos pueden afectar a su capacidad para conducir. Afortunadamente, la mayor parte de los conductores mayores pueden corregir estos problemas y mantener su independencia. Si usted observa un cambio en su propia forma de conducir o conoce a algún paciente que podría hacer uso de algunos consejos, estas técnicas le pueden ayudar.

**Problema:** Dificultad para modificar el enfoque. A medida que usted se hace mayor, su capacidad de acomodación rápida, de lejos a cerca y a lejos otra vez, disminuirá. Esto le puede causar problemas cuando mira desde el cuentakilómetros a la carretera y de nuevo a éste.

**Solución:** Mejore su visibilidad asegurándose de que sus gafas, los cristales de las ventanillas, los espejos retrovisores y las luces están limpios antes de ponerse en camino. Cuando escoja un coche, elija uno que tenga los diales y símbolos grandes y fáciles de leer. Mantenga las luces del tablero de mandos correctamente ajustadas.

**Problema:** Dificultad con la visión periférica. Los cambios de carril y otras maniobras de tráfico se vuelven más complicados.

**Solución:** Controle los espejos retrovisores laterales con frecuencia. Mantenga los cambios de carril al mínimo, indicándolos siempre, y mirando hacia los lados antes de cambiarse de carril. Lleve gafas con una montura fina que no le estorben la visión lateral.

**Problema:** Alteración de la percepción de profundidad. La apreciación correcta de la distancia

de un objeto, como una señal de stop, puede ser difícil. Sus reflejos también suelen ser más lentos, así que usted necesita más tiempo para reaccionar ante una situación.

**Solución:** Aumente la distancia entre su coche y el que está delante de usted para dejar un espacio amplio de frenada. Conduzca manteniéndose dentro de los límites de velocidad. Aparte su mirada de la carretera lo menos posible.

**Problema:** Audición. La pérdida de audición, en especial la que implica la percepción de la alta frecuencia, es habitual, por lo que oír los ruidos del tráfico, como bocinas y sirenas, se dificulta.

**Solución:** Escuche cuidadosamente, para oír las bocinas y las sirenas. Mantenga la radio o la música bajas o desconectadas. Mantenga al mínimo las conversaciones con los pasajeros.

**Problema:** Conducción nocturna. Ésta puede ser más dificultosa porque los ojos debilitados, por lo general, necesitan más luz para ver con claridad. Son habituales los puntos ciegos, temporales, originados por el deslumbramiento de las luces delanteras y traseras.

**Solución:** Evite llevar gafas con cristales de color. Trate de no conducir distancias largas al atardecer o por la noche. Si lo hace, déle a sus ojos unos cuantos minutos para adaptarse a la oscuridad antes de arrancar. Para reducir el deslumbramiento, mire a la parte baja del lado derecho de la carretera en vez de mirar, directamente, al tráfico que viene de frente.

¿Debería usted dejar de conducir a causa de estos cambios en sus capacidades? Probablemente no, pero debe ser consciente de los potenciales problemas y tomar medidas a fin de mantenerse cualificado para conducir con

seguridad. Una de las mejores maneras es someterse a exploraciones físicas regulares, pruebas de audición y exámenes oculares para detectar diferentes problemas, como el glaucoma y las cataratas.

Fuente: State Farm. En: <http://www.statefarm.com>.

## CUÍDESE A USTED MISMO

### Consejos para los cuidadores

Al igual que muchas personas, usted puede estar cuidando a padres de edad avanzada, hijos enfermos o cónyuges discapacitados, y puede estar tratando de hacer esto mientras trabaja a plena dedicación. Usted no está sola, y existen muchas organizaciones que reconocen cuán estresante puede ser este papel. Si en su lista de prioridades el cuidado de sí misma está demasiado relegado, siga estos consejos:

- **Busque apoyo.** El apoyo y el afrontamiento se presentan de muchas formas: rezar; hablar con familiares, amigos o profesionales; decir sí a las ofertas de ayuda; dar paseos; leer un libro; comer helados con salsa de chocolate caliente. Pero muchos cuidadores acaban alejándose de familiares y amigos y sintiéndose aislados. Considere la posibilidad de participar en un grupo de apoyo, lo cual puede ser una fuente importante de comprensión y unión.
- **Libérese de la culpabilidad.** La culpabilidad puede tomar muchas formas: sentir que "yo debo" hacer esto, que su ser querido no obtendrá buenos cuidados si usted no está allí, que algo malo sucederá durante su ausencia, que disfrutar de un buen momento es egoísta cuando su ser querido está enfermo. Usted no está siendo egoísta si piensa en sí misma y en sus necesidades y sentimientos. A pesar de que muchos cuidadores se sienten culpables cuando se enfadan o se frustran, estos sentimientos son normales.
- **Aprenda a pedir ayuda.** La pregunta que se oye con frecuencia,

“¿necesitas alguna cosa?”, tiene una única respuesta: Sí. “Sí, necesito una comida... Necesito que alguien se quede aquí para que yo pueda salir... Necesito un poco de tiempo libre para mí... Necesito flores... Necesito ayuda en el jardín... Necesito algunas cosas del supermercado”. Pero aprenda a decir no a las demandas que son agotadoras en lugar de fortalecedoras, como ser anfitriona de las comidas de los días festivos. Usted aún puede hacer elecciones con respecto a su vida y lo que está bien para usted y, realmente, todavía tiene un poco de control.

- *Cuide su cuerpo.* No conseguir suficientes horas de sueño es una de las causas principales del estrés y las enfermedades de los cuidadores. El agotamiento conduce a la irritabilidad y la cólera impropias, que provocan más culpabilidad. Hable con su médico sobre la prescripción de alguna medicación para usted y su ser querido, a fin de ayudarles a conseguir un buen sueño nocturno; pídale a un pariente o un amigo que se quede una noche si necesita un buen descanso. Conozca los límites de su propia resistencia y su fuerza. Asegúrese de que se hace revisiones periódicas y cuídese de sus problemas de salud. Haga uso del ejercicio para darse un respiro, ya que éste combate la depresión y ayuda a mantener la salud.

¿Se preocupa sobre lo que le sucederá a su ser querido si a usted le pasa algo? La preocupación no le ayudará, aunque sí cuidarse mejor.

- *Aprenda.* Averigüe todo lo que pueda acerca de la enfermedad para que pueda comprender lo que está pasando. A pesar de que es enfermera, usted no puede saberlo todo. Asista a un curso práctico o a un grupo de apoyo, no tan sólo para conseguir apoyo emocional, sino para aprender también algunas indicaciones para el cuidado y nuevas percepciones para hacer que su trabajo sea más fácil. Póngase en contacto con alguien que pueda ayudarla a conectar con los recursos de la comunidad y aprovéchelos.

- *Asegure su salud emocional y tome un descanso.* El cuidado de sí misma puede significar hacer frente a problemas familiares. Por ejemplo: ¿cómo puede estimular a sus hermanos para que ayuden más? Posiblemente, usted no puede, y aprender cómo trabajar con ellos puede ser esencial para la supervivencia. Convoque una reunión familiar para recabar ideas y apoyo. Los miembros de una familia elaboraron un gráfico donde marcaban lo que hacía cada uno semanalmente, de manera que nadie podía decir “tú no estás haciendo tu parte”.

Tomar tiempos de descanso es crucial, especialmente porque la sobrecarga se produce con demasiada facilidad. Una mujer decía que cuidaba mucho mejor a su marido cuando éste había estado en la unidad de día, porque cuando regresaba a casa ella no se sentía tan frustrada. Sin descansos, usted comienza a cuestionarse a sí misma, sentirse inadecuada y “quemada”.

Uno de los factores estresantes que afecta a los cuidadores es no percibir el final de la situación. Tener una vida fuera y conexiones exteriores la ayudan a mantener la perspectiva, de manera que la tarea de cuidar no se convierte en su única realidad. A usted puede interesarle *Because We Care* (“Porque cuidamos”), una extensa guía para ayudar a los cuidadores a hacer frente a las dificultades de cada día, que se encuentra en:

<http://www.aoa.gov.wecare>.

- *Reírse.* Su mejor defensa es el sentido del humor. Encuentre personas o situaciones con las que reírse cada día. El buen humor refrescará su alma y renovará su espíritu. ①

Fuente: Reimpreso con permiso de la Family Caregiver Alliance/National Center on Caregiving. Para más información o ayuda para localizar recursos en su comunidad, llame a FCA al 1-800-445-8106. Su sitio web en [www.aoa.gov.wecare](http://www.aoa.gov.wecare) ofrece una gran cantidad de información gratuita con inclusión de un boletín informativo, hojas informativas, programas públicos y un grupo de soporte en línea para cuidadores.



En la nueva web de  
Doyma  
encontrarás la

[www.doyma](http://www.doyma)

Líderes en gestión del conocimiento  
médico en castellano

EDICIONES DOYMA S.L.