

Conductores de mayor edad en el lugar de trabajo: Cómo los empleadores y los trabajadores pueden prevenir los accidentes vehiculares

DHHS (NIOSH) publicación N.º 2016-116

marzo de 2016

En el trabajo, los conductores de mayor edad aportan los vastos conocimientos, las habilidades y la experiencia que han adquirido en el transcurso de la vida. Las investigaciones muestran que los conductores de mayor edad tienen más probabilidades que sus colegas más jóvenes de adoptar conductas seguras, como usar el cinturón de seguridad y obedecer los límites de velocidad. Sin embargo, aquellos de 55 años o más tienen el doble de riesgo de morir en un accidente vehicular relacionado con el trabajo, en comparación con los trabajadores más jóvenes.* Una posible razón es que las personas mayores tienen más probabilidades de resultar lesionadas si tienen un accidente vehicular, y tienen más probabilidades de morir si sufren lesiones.

Este documento les proporciona información a los empleadores y trabajadores acerca de los cambios físicos y mentales, relacionados con la edad, que podrían afectar la conducción de los trabajadores mayores. Es importante tener en cuenta estos cambios para que los trabajadores de mayor edad puedan seguir aportando su experiencia en el lugar de empleo, bajo las condiciones más seguras posibles.

Las personas de 55 años o más son un grupo de la población estadounidense que va en aumento, y que sigue trabajando y conduciendo.

Para el año 2020

- **El 25 % de los trabajadores** tendrá 55 años o más.
- **El 30 % de las personas** en los EE. UU. tendrá 55 años o más.
- **40 millones de conductores con licencia** tendrán 65 años o más.

Los accidentes vehiculares son la causa del 32 % de todas las muertes relacionadas con el trabajo entre los trabajadores de 55 años o más.

* <http://data.bls.gov/cgi-bin/dsrv?fw>, http://wwwn.cdc.gov/wisards/cps/cps_estimates.aspx



Los empleadores y los trabajadores comparten la responsabilidad de mantener a los conductores de mayor edad a salvo en el trabajo.

Empleadores: Usen las estrategias de prevención recomendadas para elaborar programas de seguridad y salud que tengan en cuenta las necesidades de los conductores de mayor edad.

Trabajadores: Aprendan a mantener sus habilidades para conducir y los hábitos para manejar de manera segura a medida que envejeczan.

¿Cómo el envejecimiento afecta las habilidades para conducir?

Aunque los conductores de mayor edad tienen más probabilidades de tener conductas seguras para manejar, tanto los empleadores como los trabajadores deben tener en cuenta que es normal que las habilidades físicas y mentales vayan deteriorándose gradualmente con la edad. Esto pone a esos conductores en mayor riesgo de morir si tienen un accidente vehicular.

- **La vista** a menudo se deteriora con la edad. Los ojos de las personas mayores necesitan más luz y más tiempo para ajustarse a los cambios de luz, por lo que puede que les sea difícil ver claramente, en especial durante el amanecer, el atardecer y la noche. Los conductores de mayor edad pueden volverse más sensibles al resplandor de los faros de los vehículos, las luces de la calle y el sol.
- **La visión periférica** —la habilidad de ver lo que está a los lados, arriba o abajo mientras se mira hacia el frente— a menudo se deteriora a medida que las personas envejecen, lo que aumenta el riesgo de que tengan accidentes vehiculares.
- **Las enfermedades de los ojos** —como las cataratas, el glaucoma y la degeneración macular— se vuelven más comunes con la edad, lo cual hace que sea más difícil para los conductores de mayor edad leer las señales y distinguir los colores.
- **La pérdida auditiva relacionada con la edad** hace más difícil oír las bocinas, las sirenas y los ruidos de los automóviles, que advierten de posibles peligros.

Varias enfermedades y afecciones pueden afectar la habilidad para conducir.

- **La diabetes** puede hacer que los niveles de azúcar en la sangre estén muy altos o muy bajos, lo cual puede causar somnolencia, mareos, confusión, pérdida de la conciencia o convulsiones.

- **La artritis** puede hacer que las articulaciones se inflamen y se vuelvan rígidas, lo que limita el movimiento de los hombros, las manos, la cabeza y el cuello. Esto puede hacer que sea difícil sujetar o girar el volante, accionar los pedales del freno y el acelerador, ponerse el cinturón de seguridad o detectar peligros.
- **La apnea del sueño**, un trastorno en el cual la respiración se interrumpe breve y reiteradamente durante el sueño, puede aumentar el riesgo de manejar soñoliento.
- **La enfermedad de Parkinson** puede hacer que los brazos, las manos y las piernas de las personas tiemblen. Esto puede afectar su equilibrio y movimiento, y disminuir la capacidad de manejar los controles de un vehículo de manera segura.

Puede que **otras enfermedades crónicas y el uso de medicamentos recetados o de venta libre y el uso de varios medicamentos a la vez** interfieran con la calidad del sueño, lo cual aumenta el riesgo de manejar soñoliento.

Las destrezas motoras, esenciales para manejar de manera segura, pueden deteriorarse con la edad.

- **La fuerza** es vital para muchas de las cosas que se hacen al conducir, como presionar el pedal del freno.
- **El rango de movimiento** es importante para ponerse el cinturón de seguridad o para voltearse a ver otros vehículos y objetos.
- **La flexibilidad** permite que el cuerpo y las articulaciones se muevan con mayor libertad, lo cual hace que sea más fácil observar el camino desde todos los ángulos. Esto puede ayudar con muchas de las cosas que se hacen al manejar, como mirar hacia los costados y hacia atrás, hacer girar el volante y estacionarse.
- **La coordinación** ayuda a que la parte superior del cuerpo trabaje juntamente con la parte inferior, como cuando se frena y dobla al mismo tiempo.
- **Las habilidades mentales** — como la memoria, la capacidad de concentración, el juicio y la capacidad de tomar decisiones y reaccionar rápidamente— son necesarias para conducir. Pero estas habilidades pueden deteriorarse gradualmente con la edad, lo cual hace que los conductores de mayor edad se sientan agobiados por las señales, las señas, los peatones y los vehículos a su alrededor.

¿Qué pueden hacer los empleadores para prevenir los accidentes vehiculares relacionados con el trabajo?

Empleadores: Establezcan y hagan cumplir normas integrales relacionadas con la seguridad de los conductores de vehículos automotores.

- **Exijan el uso del cinturón de seguridad todo el tiempo y por parte de todos los ocupantes del vehículo.**
- **Planifiquen y coordinen los viajes.**
 - Consideren si el trabajo se puede hacer sin manejar. Disminuir la cantidad de manejo que hacen los trabajadores es la manera más eficaz de prevenir los accidentes vehiculares.
 - Establezcan horarios de trabajo que les permitan a los empleados obedecer los límites de velocidad y seguir las normas correspondientes como las relacionadas con las horas de servicio.
 - Alienten a los supervisores y a los conductores a que tomen decisiones con anticipación en cuanto a la ruta, el destino y el horario del viaje.
 - Establezcan políticas que permitan que los conductores consulten a sus supervisores la posibilidad de ajustar las horas de manejo si tienen problemas para ver de noche, y de dejar de manejar si están demasiado cansados o hay mal tiempo.
- **Eviten que los conductores manejen distraídos.**
 - Prohíban el envío de mensajes de texto y el uso del teléfono con la mano mientras se conduzca.
 - Consideren prohibir el uso de los teléfonos de manos libres.
 - Exijan que los trabajadores se detengan en un lugar seguro si tienen que enviar un mensaje de texto, hacer una llamada o usar su dispositivo manual con otros fines (como buscar el camino para llegar a un lugar).
- **Eviten que los conductores manejen soñolientos.**
 - Hagan horarios de trabajo que permitan que los trabajadores tengan suficiente tiempo libre para que puedan dormir la cantidad adecuada de horas.
 - Permitan que los trabajadores tomen descansos durante su turno.
 - Permitan que los trabajadores duerman una siesta de menos de 30 minutos o que se detengan en un lugar seguro si están demasiado cansados.
 - Fomenten un ambiente de trabajo positivo para reducir el estrés laboral, lo cual puede afectar la calidad del sueño.
 - Fomenten la concientización sobre los trastornos del sueño y otras enfermedades que pueden aumentar la somnolencia.

- **Eviten que los conductores manejen bajo los efectos de sustancias.**
 - Establezcan normas que prohíban operar un vehículo bajo la influencia del alcohol, drogas ilegales o medicamentos que se vendan con o sin receta y que podrían afectar la capacidad de conducir de manera segura.
 - Denles a los trabajadores información general acerca de los posibles efectos de los medicamentos que se venden con o sin receta en su capacidad para conducir.
- **Fomenten la seguridad, la salud y el bienestar de los trabajadores a través de normas, programas y actividades en el lugar de trabajo.**
 - Incluyan temas como el ejercicio, la alimentación saludable y los buenos hábitos relacionados con el sueño.
- **Evalúen la capacidad para conducir.**
 - Restrinjan la conducción de vehículos con base en una evaluación de la capacidad real para conducir y no según el estado de salud general o un límite de edad arbitrario.
 - Hagan todo lo posible para asignar otras funciones laborales que no requieran conducir si la capacidad de un trabajador para manejar es afectada temporal o permanentemente.
- **Fomenten la conducción segura.**
 - Informen a los conductores acerca de las funciones avanzadas de seguridad que tienen sus vehículos y su uso adecuado.
 - Ofrezcan cursos de manejo “de actualización” que incluyan temas como estrategias para conducir de manera segura, cambios en las reglas viales, regulaciones acerca de la conducción distraída y nuevas funciones de seguridad en los vehículos.
- **Háganles las siguientes recomendaciones a los trabajadores para garantizar que los dispositivos del vehículo estén adecuadamente ajustados al conductor.**
 - Mantengan sin obstrucciones el campo visual sobre el volante.
 - Asegúrense de que haya al menos 10 pulgadas entre su pecho y el volante.
 - Ajusten el asiento, el cinturón de seguridad y el reposacabezas para que queden seguros y cómodos.
 - Asegúrense de poder acceder fácilmente a los pedales del freno y del acelerador.

Recursos y herramientas para los empleadores:

Seguridad vehicular relacionada con el trabajo:

NIOSH: [Seguridad vehicular](#)

Vea temas y recursos sobre la seguridad vehicular relacionada con el trabajo.

[Recursos en español](#)

Programas de seguridad vehicular:

NIOSH: [Cómo prevenir los accidentes vehiculares relacionados con el trabajo](#)

Adapte los elementos de un programa de seguridad vehicular para abordar las necesidades de su empresa.

Salud y bienestar:

NIOSH: [Total Worker Health®](#)

Identifique recursos para elaborar un programa integral sobre la salud, seguridad y bienestar de los trabajadores.

[Total Worker Health® en español](#)

NIOSH: [Centro para el Envejecimiento y Trabajo Productivos](#)

Fomente la seguridad de los trabajadores de todas las edades y su bienestar durante toda la vida.

[Los medicamentos y la conducción](#)

Aliente a los trabajadores a que usen este recurso de la Fundación para la Seguridad Vial de la AAA para aprender la manera en que los medicamentos pueden afectar su capacidad de conducir.

Información general sobre los conductores de mayor edad:

[Centro Nacional para la Prevención y el Control de Lesiones \(NCIPC\)](#)

Sepa cómo el riesgo de resultar lesionado o de morir en un accidente vehicular aumenta con la edad.

[Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras \(NHTSA\)](#)

Encuentre consejos sobre cómo hablar con los conductores de mayor edad acerca de cómo conducir de manera segura.

[Instituto Nacional sobre el Envejecimiento \(NIA\)](#)

Aprenda a reconocer si alguien tiene problemas para conducir de manera segura.

[Asociación Americana de Terapia Ocupacional \(AOTA\)](#)

Escuche los podcasts de la Semana de Concientización sobre la Seguridad de los Conductores de Mayor Edad de la AOTA.

[Programa CarFit](#)

Busque el evento de CarFit más cercano, donde técnicos y profesionales de la salud capacitados se aseguran de que los conductores acondicionen sus vehículos de manera adecuada para lograr la máxima comodidad y seguridad.

Cómo asegurar que el vehículo se ajuste al conductor:

[Asociación de Especialistas en Rehabilitación de Conductores \(ADED\)](#)

Busque un especialista en rehabilitación de conductores en su área o una empresa que venda equipos de movilidad.

[My Car Does What](#)

Aprenda sobre las funciones avanzadas de seguridad de los vehículos.

¿Qué pueden hacer los trabajadores para prevenir accidentes vehiculares?

Trabajadores: Tomen las siguientes medidas para mantenerse seguros mientras conducen en el trabajo.

- **Usen el cinturón de seguridad todo el tiempo y exijan que los pasajeros hagan lo mismo.**
- **Eviten conducir distraídos.**
 - No envíen mensajes de texto ni usen el teléfono con la mano mientras conduzcan.
 - Eviten usar teléfonos de manos libres tanto como sea posible.
 - Deténganse en un lugar seguro si tienen que enviar un mensaje de texto o hacer una llamada.
- **No conduzcan bajo la influencia del alcohol o las drogas.**
- **Hablen con su médico o farmacéutico sobre los posibles efectos de sus medicamentos en la capacidad para conducir.**
 - Lean atentamente las etiquetas de los medicamentos y fíjense en las advertencias y las posibles interacciones con otras medicinas.
 - No conduzcan si se sienten mareados o soñolientos.
- **Hablen con el médico sobre la manera en que las afecciones que tengan pueden afectar la capacidad para conducir.**
- **Mantengan un buen estado de salud.**
 - Hagan actividad física de manera regular, dos horas y media a la semana.

- Tengan una alimentación balanceada que incluya verduras, granos, proteínas, frutas y productos lácteos.
- Hablen con su médico acerca de qué pruebas de detección y exámenes necesitan.
- Duerman de 7 a 9 horas al día para mantenerse alertas y bien descansados.
- **Consulten a un médico si a menudo se sienten cansados o soñolientos.**
- **Háganse un examen completo de la vista al menos cada 1 o 2 años.**
 - Asegúrense de que si necesitan anteojos o lentes de contacto, sus recetas estén al día.
- **Usen una herramienta para autoevaluar su capacidad para conducir.**
 - Si fuera necesario, busquen la ayuda de su médico o de alguien capacitado para hacer evaluaciones más intensivas sobre la capacidad para conducir.
 - Tomen un curso de manejo de actualización para aprender nuevas estrategias de conducción y los recientes cambios en las leyes de tránsito.
- **Hablen con sus supervisores si tienen dificultades para conducir, ya que quizás necesiten cambiar sus hábitos relacionados con el manejo. Estas son algunas estrategias de las que pueden hablar:**
 - Participar en las reuniones por teléfono o videoconferencia.
 - Planificar con tiempo rutas seguras para conducir en calles bien iluminadas y con menos tránsito, y con señales claras y estacionamientos de fácil acceso.
- **Háganles los ajustes necesarios a su auto para garantizar que los dispositivos estén adecuadamente ajustados al conductor.**
 - Mantengan sin obstrucciones el campo visual sobre el volante.
 - Asegúrense de que haya al menos 10 pulgadas entre su pecho y el volante.
 - Ajusten el asiento, el cinturón de seguridad y el reposacabezas para que queden seguros y cómodos.
 - Asegúrense de que puedan alcanzar fácilmente los pedales del freno y del acelerador.

- Si el dolor crónico o un menor rango de movimiento dificultan la conducción, busquen la asesoría de un profesional capacitado en rehabilitación de conductores o en tecnologías de adaptación.

Recursos y herramientas para los trabajadores

Salud y bienestar:

[Los medicamentos y la conducción](#)

La Fundación para la Seguridad Vial de la AAA recomienda recursos para ayudarlo a que aprenda cómo los medicamentos pueden afectar la capacidad para conducir.

Sueño saludable:

[Su guía para dormir saludablemente](#)

Obtenga información acerca de los trastornos del sueño y maneras de mejorar el sueño y el estado de alerta.

[Sleep.org](#)

Aprenda la manera en que el sueño afecta su salud.

Directrices y consejos para conducir de manera segura:

[Conducción segura y transporte de por vida](#)

Se concentra en cómo mantener las habilidades para conducir de manera segura.

[Asociación Estadounidense de Automovilismo \(AAA\)](#)

Haga las pruebas de “AAA Roadwise Review”, una herramienta interactiva de autoevaluación para revisar su flexibilidad y fuerza física, la claridad de su visión y las habilidades para procesar lo que usted ve mientras maneja.

[Vea los consejos y recursos para ayudarlo a mantenerse seguro en el camino.](#)

[Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras \(NHTSA\)](#)

Encuentre consejos sobre cómo hablar con otros conductores de mayor edad acerca de cómo conducir de manera segura.

[Instituto Nacional sobre el Envejecimiento \(NIA\)](#)

Aprenda cómo reconocer si usted o un ser querido tienen problemas para conducir.

[Instituto de Seguros para la Seguridad Vial](#)

Aprenda sobre las leyes estatales relacionadas con la renovación de las licencias de conducir de las personas de mayor edad.

Información general sobre los conductores de mayor edad:

[Asociación Americana de Terapia Ocupacional \(AOTA\)](#)

Escuche los podcasts de la Semana de Concientización sobre la Seguridad de los Conductores de Mayor Edad de la AOTA.

[Busque un especialista capacitado en la conducción](#), que pueda evaluar su capacidad para manejar y recomendar maneras de adaptarse a cambios o discapacidades relacionados con la edad.

[AARP](#)

Encuentre recursos sobre la seguridad de los conductores, incluidos cursos, recomendaciones para elegir un automóvil y consejos acerca de cómo hablar con familiares de mayor edad sobre su capacidad para conducir.

[Programa CarFit](#)

Encuentre el evento de CarFit más cercano, en el cual técnicos y profesionales de la salud capacitados se aseguran de que “acondicione” su vehículo de manera adecuada para conseguir la máxima comodidad y seguridad.

Cómo asegurar que el vehículo se ajuste al conductor:

[Asociación de Especialistas en Rehabilitación de Conductores \(ADED\)](#)

Busque un especialista en rehabilitación de conductores en su área o una empresa que venda equipos de movilidad.

[My Car Does What](#)

Aprenda sobre las funciones avanzadas de seguridad de su vehículo.

Descargo de responsabilidad

La mención de cualquier compañía o producto no constituye respaldo alguno por parte de NIOSH. Las referencias a sitios web que no pertenecen a NIOSH no constituyen un respaldo de NIOSH a las organizaciones patrocinadoras ni a sus programas o productos. Más aún, NIOSH no se responsabiliza del contenido de estos sitios web. Hasta la fecha de publicación de este documento, se podía ingresar a todos los sitios web mencionados como referencia.

Información para hacer pedidos

Para recibir documentos u otra información sobre temas de seguridad y salud ocupacionales, comuníquese con NIOSH:

Teléfono: 1-800-CDC-INFO (1-800-232-4636)

línea TTY: 1-888-232-6348

CDC INFO: www.cdc.gov/info o visite el sitio web de NIOSH en www.cdc.gov/niosh

Para recibir los boletines mensuales actualizados de NIOSH, suscríbese a NIOSH eNews en www.cdc.gov/niosh/eNews.

Publicación del DHHS (NIOSH) núm. 2016–116

marzo del 2016