



Recorrer las calles en forma segura, a pesar del frío y lluvia Que el invierno no los detenga: claves para que los adultos mayores sigan desplazándose por la ciudad

Ni el frío ni la lluvia tienen por qué ser sinónimo de encierro. Con las precauciones adecuadas, el calzado correcto y una nueva forma de mirar las calles, es posible seguir en movimiento de manera segura.

“Se suele pensar que en invierno el desplazamiento puede ser más peligroso. Pero la caída de personas mayores se puede dar durante todo el año, incluso se dan más en el interior del hogar”, dice Tomás Maiza, geriatra de la Clínica U. de los Andes.

De ahí que el especialista haga un llamado: “Hay que incentivar que las personas mayores se mantengan activas y no fomentarles que el invierno sea una época para quedarse encerrados en casa. Hay que promover que salgan, pero tomando precauciones. El sedentarismo contribuye a que pierdan masa muscular, lo que a la postre provoca pérdida de autonomía”.

Dentro de las precauciones que se debieran tomar están aquellas que tienen que ver con la menor visibilidad al tener días más cortos y oscuros. “Lo recomendado es salir en horarios de mayor luminosidad y que, en caso de necesitar lentes ópticos o de contacto que mejoren su pérdida visual, realmente los usen”, aconseja Maiza.

De hecho, según Alberto Escobar, director de Movilidad de Automóvil Club de Chile, 8 de cada 10 peatones utilizan ropa oscura y son poco visibles en la oscuridad. “Hay que prestar atención adicional, dada la baja luminosidad del invierno, sobre todo pensando que el 19% de los peatones cruza en forma intempestiva en cualquier lugar de la vía”.

Cristián Ramírez, consultor en Gestión de Riesgo en Mutua de Seguridad, también aconseja el uso de ropa clara para evitar accidentes provocados por no ser vistos. “Así se ven, incluso si se desplazan de noche”, aclara.

Otro punto a tomar en cuenta es el empleo de un calzado apropiado, que no solo sea abrigado y cómodo, sino que cumpla la tarea de evitar resbalones. “Hay que promover el uso de calzado de planta de goma y antideslizante, ya que la lluvia provoca que algunas superficies se vuelvan más resbaladizas”, explica Ramírez.

Un punto importante, precisa Maiza, es que hay que evaluar bien el terreno por el que vamos a caminar. “Si vamos a andar en veredas en buen estado o con hoyos, si es un terreno con pendiente o irregular, si es un camino de tierra o hay obstáculos en la ruta. Sabiendo ello, puedo planificar mi desplazamiento y elegir, además, el tipo de calzado apropiado”.

Ahora, si la persona siente que el despla-

zamiento ya se le hace dificultoso o que se cae con frecuencia, es crucial que acuda a un especialista para una evaluación. “El profesional le podrá sugerir el uso de alguna ayuda técnica para mejorar el desplazamiento y evitar seguir cayendo; entre ellas, un bastón, un andador o un andador con ruedas”, explica Maiza.

Si aun así —y tomando todas estas precauciones— se produce un accidente, como una caída, el geriatra dice que lo más importante es realizar pronto una evaluación y revisar la zona de la cabeza para ver si existe la posibilidad de que se hayan producido hematomas intracerebrales. “Otra lesión grave es la fractura de cadera”, agrega.

Alexis Ibarra O.

Seguridad al conducir

Si bien los adultos mayores tienen un bajo índice de accidentabilidad como conductores, de todas maneras es necesario tomar algunas medidas, sobre todo en invierno.

“Se tiende a demonizar a las personas mayores en su función de conductores, pero ellos



Evaluar el terreno por el que se va a caminar es clave, dicen los expertos.

son responsables de menos del 1% de los accidentes viales que tienen como resultado la muerte”, apunta Alberto Escobar, del Automóvil Club de Chile.

Escobar dice que las personas mayores comienzan a perder ciertas capacidades físicas —por ejemplo, visuales, auditivas y de reacción—, pero son muy conscientes de ello y toman los resguardos.

El especialista recalca que la prevención comienza antes de subirse al auto. “En las mañanas, sobre todo las más heladas, hay que despejar la escarcha de los vidrios, ya que dificulta la visibilidad. Hay que hacerlo con agua fría, nunca agua hirviendo de la tetera porque el parabrisas se quiebra”.

Ramírez aconseja desempañar, antes de subirse al auto, los espejos retrovisores externos, en caso de que el vehículo no tenga desempañadores automáticos.

Junto con eso, no está de más revisar el estado de neumáticos, de los frenos y de la batería.

“Los neumáticos pierden hasta un 50% de adherencia (por pavimento húmedo o resbaladizo). De ahí que sea importante mantener una mayor distancia con el vehículo que lo antecede y llegar lentamente a un cruce”, dice Escobar.

A esto se suma una condición propia de la vejez. “En las personas mayores, en promedio, el cerebro toma más tiempo en mandar la orden al pie para frenar. Y eso puede marcar una gran diferencia en los metros que se toma para el frenado”, acota Escobar.

Hielo negro

En días de frío, en los que la temperatura llega bajo cero, hay que comenzar la marcha lentamente. “Ya no es necesario dejar calentando el vehículo como se hacía antes”, dice Escobar.

Y añade un dato importante: “No hay que manejar muy apegado a la cuneta, ya que es allí donde se junta agua, barro, grasa y hojas, y se produce el llamado ‘hielo negro’, que no se ve pero que provoca que el auto se deslice”.

En tanto, para quienes se mueven en transporte público es importante tener cuidado al momento de subir y bajar del bus, ya que los peldaños son una de las zonas resbaladizas, dice Ramírez.

“Ideal es ir con guantes que tengan buen agarre, para tomarse firmemente del pasamanos al subir o al interior del bus”.