



# GUIA DIDÀCTICA DESTINADA AL COLECTIVO DE LAS PERSONAS MAYORES

MANUAL PARA LAS POLICÍAS LOCALES  
DE LAS ILLES BALEARS



G CONSELLERIA  
O PRESIDÈNCIA,  
I FUNCIO PÚBLICA  
B I IGUALTAT  
/ DIRECCIÓ GENERAL  
EMERGÈNCIES I INTERIOR





G CONSELLERIA  
O PRESIDÈNCIA,  
I FUNCIO PÚBLICA  
B IIGUALTAT  
/ DIRECCIÓ GENERAL  
EMERGÈNCIES I INTERIOR



# GUIA DIDÁCTICA DESTINADA AL COLECTIVO DE LAS PERSONAS MAYORES

## MANUAL PARA LAS POLICÍAS LOCALES DE LAS ILLES BALEARS



**Evib**  
Educació Viària  
de les Illes Balears



**Guía editada por:**

Consejería de Presidencia, Función Pública e Igualdad  
Dirección General de Emergencias e Interior  
Instituto de Seguridad Pública de las Illes Balears. ISPIB

**Elaboración de los contenidos:**

Antoni Aguares García y Lucía Pons Calle

**Coordinación de la guía y elaboración de los contenidos:**

Lucía Pons Calle

**Edición:** Gobierno de las Illes Balears

**Maquetación e impresión:**

Terrasa Artes Gráficas  
graficasterresa.com

**Depósito legal:** PM 963-2022

# ÍNDICE

---

<b>DECLARACIÓN DE INTENCIONES</b> .....	5
<b>UNIDAD DIDÁCTICA 1</b> .....	7
Buenas prácticas para evitar accidentes como peatón	
<b>UNIDAD DIDÁCTICA 2</b> .....	21
Estado físico y conducción. Estrategias para una conducción segura	
<b>UNIDAD DIDÁCTICA 3</b> .....	33
Buenas prácticas como usuario del transporte público y del vehículo privado	
<b>UNIDAD DIDÁCTICA 4</b> .....	43
Buenas prácticas para evitar accidentes en el hogar	
<b>UNIDAD DIDÁCTICA 5</b> .....	57
Prevención de delitos que hacen especialmente vulnerable al colectivo de las personas mayores	
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	73

# DECLARACIÓN DE INTENCIONES

Hoy en día es un hecho innegable que la calidad de vida y la actual situación social nos presentan un panorama impensable hace algunos años: la esperanza de vida supera con creces los 80 años y cada vez se hace más necesaria la participación activa en la sociedad de las personas que superan el umbral de los 65 años.

En un pasado no muy lejano, el umbral de la vida después de la jubilación, en torno a los 65 años, marcaba una situación de pasar de una vida activa a una casi invisible, en la cual este colectivo no era determinante para casi ninguna de las propuestas y objetivos de la sociedad que denominamos activa.

En la sociedad actual, con el envejecimiento gradual de la población, es un suicidio económico y social descartar a este colectivo de la participación directa en las decisiones y las tareas comunes que hacen que se desarrolle de manera óptima el tejido social de la sociedad.

La experiencia, la capacidad de trabajo, la resistencia y la capacidad de sufrimiento que atesora este sector empiezan a ser aspectos básicos en la sociedad actual. Podemos observar el papel preponderante que ha vuelto a recuperar este colectivo después de las dos crisis económicas, así como el eje de unión en el ámbito familiar y en el ámbito económico. No olvidemos el papel fundamental que está ejerciendo este colectivo después de la masiva incorporación de la mujer al mercado del trabajo, de compartir las tareas, por no decir asumir, en muchos casos, el cuidado y la socialización de los niños y jóvenes.

Lo más importante es que una sociedad que quiere avanzar tiene que crear mecanismos para que la experiencia, la formación y el capital humano que atesora este colectivo no sean derrochados.

La sociedad en general y las nuevas generaciones en particular tienen la deuda de abrir el camino, para fomentar mecanismos y estrategias que permitan a las personas mayores disfrutar de una buena calidad de vida y poder realizar las actividades que deseen.

El Instituto de Seguridad Pública de las Illes Balears, a través del Programa de Educación Vial de las Illes Balears, quiere promover un cambio de mentalidad y lograr un modelo de movilidad segura que transmita valores

y actitudes de civismo, tolerancia, conciencia vial y respeto, con el fin de favorecer las relaciones humanas en las vías públicas.

Por todo ello, era justo y necesario dotar a los agentes de educación vial de las policías locales de las Illes Balears de un manual homogéneo, que les sirva para ofrecer un servicio de calidad con el fin de obtener una movilidad segura para el colectivo de las personas mayores.

Instituto de Seguridad Pública de las Illes Balears. ISPIB



# UNIDAD DIDÁCTICA 1

## BUENAS PRÁCTICAS PARA EVITAR ACCIDENTES COMO PEATÓN

### OBJETIVO GENERAL

- Adquirir o reforzar hábitos, actitudes y comportamientos viales seguros como peatón en todo tipo de actividades.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Dar a conocer datos sobre siniestralidad vial de este colectivo.
- Conocer las causas más frecuentes de accidentes por segmentos de edad.
- Reflexionar sobre los comportamientos de las personas en las situaciones viales más habituales.
- Comprobar conocimientos viales básicos como peatón.
- Identificar olvidos o distracciones que pueden tener influencia en la seguridad vial.
- Afianzar conceptos de seguridad vial usando ejercicios de nemotecnias, asociación de información nueva con otra ya almacenada.
- Reforzar la relación positiva entre conceptos viales: cruce/semáforo; acera/caminar, bicicleta/carril, pasajero/cinturón, agente/señalizar...
- Afianzar o interiorizar conductas y actitudes viales seguras: comprobar el estado del tráfico, caminar por la acera por el lado más alejado del tráfico, esperar en el paso de peatones y mirar siempre antes de cruzar.
- Visualizar imágenes cotidianas de tráfico y verbalizar recuerdos, haciendo análisis preventivos.
- Identificar comportamientos seguros al caminar por la calle.
- Caminar de manera segura con los menores.
- Compartir vías con otros usuarios: bicis, patines y carriles bici.
- Interiorizar hábitos seguros en los recorridos interurbanos.

- Utilizar equipamientos seguros (chaleco, ropa, calzado, reflectores, luces, etc.).

## METODOLOGÍA

### **Aspectos generales (son comunes para cada una de las unidades didácticas)**

Es muy importante que el o la agente de educación vial responsable de la actividad sea plenamente consciente de que tiene delante a un colectivo muy diverso. Se encontrará con un grupo muy heterogéneo y, sobre todo, lo más importante será conectar con el grupo y ganar su confianza para crear interés por la materia. La actitud es básica para realizar la tarea preventiva y poder compartir los contenidos de la charla con el grupo, para extraer las conclusiones de manera conjunta y consensuada. Por otro lado, conviene huir de posturas paternalistas y autoritarias. A todos los seres humanos nos llega el momento de la jubilación.

Es imprescindible hacer un análisis de las características específicas del grupo. Esta información nos la pueden aportar las personas responsables de las diferentes asociaciones o instituciones.

La charla será diferente siempre, en función de las personas, el grupo y el lugar; por lo tanto, siempre tendremos que adaptar y preparar la sesión según las características del colectivo destinatario.

Es muy importante determinar su patrón de movilidad: si son mayoritariamente conductores, viajeros, si utilizan el vehículo privado o el transporte público, etc. Esta información nos ayudará a preparar la charla y a elegir los contenidos.

También es básico conocer la realidad del entorno físico donde desarrollan sus actividades. Saber si nos encontramos en un entorno rural o urbano, las características socioeconómicas y culturales de la población o del barrio, la lengua que utilizan normalmente. Hay que saber si salen de manera individual o en grupo, por su zona. Qué vías utilizan, qué señales se encuentran, qué costumbres tienen. Si tienen un agente de la policía local por la zona donde viven, etc.

Toda esta información nos servirá para diseñar la charla al colectivo en concreto. Es un colectivo que no quiere aburrirse, su tiempo es oro, y así lo debemos tener en cuenta.

También es muy importante que, cuando nos presentemos ante este colectivo, no olvidemos que somos agentes de la policía local y, por lo tanto, somos autoridades. Esto lo tienen muy en cuenta. La uniformidad y el lenguaje que utilicemos nos ayudarán a mantener el respeto y nos facilitarán poder conseguir los objetivos planteados. Sin embargo, cada situación puede ser diferente.

Los datos que aportemos a la charla tienen que ser interesantes, variados y atractivos, y sobre todo coordinados con nuestro discurso. Se recomienda no hablar más de quince minutos. Conviene hacer una pausa y analizar su lenguaje no verbal, sus rostros, sus gestos. Este análisis nos dará mucha información y nos ayudará a reorientar la charla si es preciso.

Es determinante captar su atención, a través de pequeños centros de interés, como por ejemplo imágenes, vídeos, documentación, fotos, etc., y sobre todo hacerles participar en la sesión, que sean ellos los verdaderos protagonistas.

En un colectivo siempre existen los líderes no formales y las personas que desean participar. Hay que tener presente la temporalización de la sesión. Es recomendable que pregunten después las posibles dudas. Siempre conviene acabar la sesión con las conclusiones y evaluar la actividad entre todos.

Si es posible y en particular con este colectivo, se invitará a la charla a algún mando policial o responsable del tema de tráfico y seguridad ciudadana, de forma que vean que no solo la realiza una agente de educación vial, sino que otros participan en la sesión.

### **Metodología específica para esta charla**

A través de una técnica de grupo, la conversación guiada, el grupo de personas mayores nos puede indicar cuánto tiempo dedican a:

- Pasear.
- Ir a comprar.
- Acompañar a menores.
- Hacer deporte.
- Otras actividades.

También y aprovechando la misma técnica de grupo, les preguntaremos cuáles son los itinerarios que más utilizan, tanto en el casco urbano como si salen a hacer rutas exteriores, por la montaña o por el campo.

Se puede analizar entre todo el grupo cuáles son las zonas más problemáticas y las que les parecen más peligrosas. Una herramienta genial para utilizar en estos momentos es el Google Earth o similar, que nos permite recrear mediante visualización 3D los lugares que nos comenten.

Es una actividad muy recomendable salir con ellos y hacer conjuntamente los itinerarios más comunes que realizan, de forma que se puedan valorar y extraer de manera conjunta las mejoras en sus itinerarios y que estos sean más seguros.

Finalmente, es muy útil y aconsejable motivarles para que valoren y sean críticos con la señalización y la gestión del tráfico de su entorno vial, aportando sus opiniones y propuestas de mejora, de forma que estas sean derivadas a los departamentos de movilidad correspondientes, para que se hagan propuestas de mejoras, que sin duda serán efectivas y harán que su empoderamiento sume en la mejora de la seguridad vial de este colectivo.

## **CONTENIDOS**

### **Datos sobre accidentabilidad de los peatones**

En la calle, al cruzar la acera, las personas mayores se exponen mucho más que el resto de peatones. Sea porque la edad afecta a sus reflejos y aumenta las distracciones, sea porque las lacras de la vejez les hacen más vulnerables a los atropellos en la ciudad, la verdad es que el riesgo de atropello en la calle con consecuencia de muerte se llega a multiplicar por cuatro en función de la edad.

La probabilidad de atropello se multiplica por cuatro entre los mayores de 65 años. Así lo revela un reciente informe elaborado por la firma de neumáticos Goodyear y el RACE, que muestra en sus conclusiones que, mientras que los menores de 59 años tienen una probabilidad del 6 % de morir en un atropello a una velocidad de entre 31 y 40 Km/h, en los mayores de 60, este porcentaje se eleva hasta un 30 %. Además, la actitud del conductor es un factor que hay que tener en cuenta en estas situaciones, puesto que si la velocidad del coche es mayor y el atropello se produce cuando el automóvil circula a 50 Km/h, este porcentaje pasa al 71 %. A velocidades superiores, la probabilidad de sufrir lesiones mortales para una persona mayor de 60 años es superior al 90 %. De hecho, las personas mayores tienen más riesgo de atropello en España, donde cada día son atropelladas una media de 27 personas en zonas urbanas. El 20 % de los peatones que son víctimas de estos accidentes acaba con lesiones graves o incluso mortales, pero son las personas mayores el colectivo más vulnerable con diferencia. Según los últimos datos de atropellos, el colectivo de mayores de 74 años representa casi un tercio de las víctimas y es el que sufre más las consecuencias de este tipo de siniestros, con 107 fallecidos y 464 heridos graves.

Los adultos de entre de 65 y 74 años, con 52 fallecidos y 241 heridos graves, el 15 % del total, son el segundo grupo en riesgo de atropello. En total, el 44 % de las víctimas más graves de atropellos en España ya había cumplido los 65. En esta triste estadística también destaca la presencia de menores, que conforman otro de los colectivos más vulnerables en las calles de nuestras ciudades. Los niños y adolescentes de hasta 14 años acaparan el 11 % de las víctimas, con 13 fallecidos y 211 heridos graves en el último año.

El riesgo de atropello es mayor en las ciudades. El estudio destaca que son los entornos urbanos y las ciudades donde más accidentes de este tipo suceden. Son lugares habituales para realizar los desplazamientos a pie, por lo que la presencia de peatones es muy alta. De hecho, por cada diez atropellos en la ciudad (93 % del total), se produce uno en la carretera. Así, de los 378 fallecidos en total por atropello, 224 víctimas perdieron la vida en las calles de una localidad. En España se producen anualmente unos 11.000 atropellos, de los cuales más de 10.000 suceden en zonas urbanas.

**Sobre las causas de los atropellos, los responsables del estudio destacan que uno de cada tres siniestros es consecuencia de una imprudencia del peatón, siendo las más comunes:**

- Atravesar la vía de manera inadecuada.
- No utilizar los pasos para peatones.
- No respetar los semáforos.

**Respecto a la importancia de la visibilidad, el 35 % de los atropellos mortales suceden durante el crepúsculo o la noche, generalmente en vías que no se encuentran suficientemente iluminadas.**

Teniendo en cuenta todo lo anterior, se podría decir que el perfil tipo de la víctima que sufre un atropello de graves consecuencias es un peatón mayor de 65 años, que es atropellado en la calle al cruzar de manera inadecuada en una zona de poca visibilidad. La siniestralidad media de atropello en España se sitúa en 4,1 víctimas graves por cada 100.000 habitantes.

En cuanto a las provincias donde la siniestralidad por este tipo de accidentes es mayor, si bien la media en España es de 4,1 fallecidos y heridos graves por cada 100.000 habitantes por atropello en zonas urbanas, el informe destaca que 16 provincias y ciudades autónomas se encuentran por encima de esta media. En Burgos (10,2), Huesca (9,2), La Rioja (9,3), Ávila (8,9) y Palencia (8,3), se supera en más del doble el número de víctimas graves por atropello al año. El lugar donde el riesgo de atropello es mayor es Melilla, que registra 18,9 fallecidos y heridos graves por cada 100.000 habitantes.

Preocupa la seguridad vial y, de manera especial, la de nuestros mayores en vías urbanas. Según datos de la DGT, la franja de edad más complicada es la de mayores de 65 años. El 65 % de los peatones fallecidos en 2020 en estas vías tenía 65 o más años (54 % en 2010), y asciende al 70 % en 2019. «Las cifras de siniestralidad de las personas mayores en una zona urbana muestran una tendencia preocupante en los últimos años, todavía más, si es posible, si tenemos en cuenta las proyecciones de envejecimiento de la población», dice el director de Proyectos de Fesvial con los datos en la mano. «Si en 2018 había 9 millones de personas de 65 años o más en España (el 19 % de la población), en 2033 se prevén 12 millones (el 25 % de la población)».

### **Contenidos que hay que desarrollar en las charlas**

- Caminar por las calles, superar obstáculos, pararse a descansar o

hablar de manera segura, usar el móvil mientras se camina, caminar con ayudas, con otras personas mayores, caminar con menores.

- Cumplir siempre las normas: esperar en los cruces, caminar por la acera sin bajar a la calzada. Elegir pasos de peatones con semáforos, aunque se tenga que caminar algo más para llegar.
- Cruzar sólo por pasos de peatones o en zonas de alta visibilidad.
- Tener mucho cuidado a la hora de utilizar el móvil.
- Esperar en la parada de autobús sin obstaculizar.
- Si se sale a pasear por la carretera, hay que usar siempre el chaleco reflectante.

**Hay que identificar las principales señales para peatones.** Las señales son un sistema de comunicación basado en el lenguaje de las formas, los colores, los símbolos o los signos. Todos los usuarios de las vías estamos obligados a obedecerlas y a adaptar nuestro comportamiento al mensaje que indican. Las señales facilitan el uso de las vías, ayudan a anticipar respuestas y comportamientos adecuados y proporcionan informaciones útiles para actuar a tiempo; también ayudan al aprovechamiento de las vías ordenando el tráfico.

### **Tienen tres objetivos:**

- Aumentar la seguridad de la circulación.
- Aumentar la eficacia de la circulación.
- Aumentar la comodidad de la circulación.

Para que cumplan su función, todo en estas señales está estudiado: el tamaño, la forma, los colores, las palabras o los términos que aparecen, el idioma en que están escritos, donde se sitúan y el hecho de que se pueden ver a distancia.

**Hay que comentar las más significativas, muy relacionadas con el entorno urbano por el que habitualmente se desplazan.**

- Señales de los agentes: deben obedecerse siempre.
- Señales de obligación: obligan a los peatones a circular por la zona señalizada; los coches y los ciclistas no pueden utilizarlos.
- Señales de prohibición: entrada prohibida a peatones.

- Pasos de peatones: los conductores tienen que ceder el paso. Los peatones tienen que esperar que los vehículos se detengan.
- Semáforo en rojo para peatones: los peatones tienen que esperar fuera de la calzada, sin pisar el bordillo.
- Paso superior para peatones: informa a los peatones de un paso por encima de la calzada.
- Paso inferior para peatones: informa a los peatones de un paso subterráneo.
- Marca vial para ciclistas: los peatones no pueden circular.
- Stop: detención inmediata.
- Ceda el paso: hay que ceder el paso.
- Peligro o proximidad de un colegio: hay que extremar la precaución.
- Peligro: proximidad de un paso de ciclistas, hay que extremar la precaución.
- Peligro: proximidad de una zona de obras, hay que extremar la precaución y vigilar la calzada.
- Señal de autopista o autovía: prohibida a peatones.
- Informativo de parada de autobús: hay que cumplir las normas y esperar sin aglomerarse ni ocupar la calzada.
- Calle residencial: prioridad de peatones sobre vehículos.

**Salir a caminar es una actividad muy frecuente** y, en pequeños municipios, tanto si se sale a caminar para hacer ejercicio como si es para desplazarse a casas próximas, aldeas o pueblos vecinos, son muchas las veces en que estos paseos son por carretera. También hay muchos municipios atravesados por un tramo de carretera, travesías en las cuales se mezcla el tráfico urbano e interurbano, sujetas a las normas urbanas de circulación. En general, son vías poco transitadas, aunque hay excepciones. Por esta razón y dado que los recorridos son habituales, pueden generar confianza y parecer más seguras, pero la realidad es que, en estas vías, con un 30 % del tráfico, tienen lugar más del 70 % de los fallecidos en la carretera.

**Los consejos generales para caminar por la carretera, en vías fuera de poblado, son:**

- Hay que circular por la izquierda siempre que sea posible, para poder ver de frente los vehículos que se acerquen. Si se circulara por la derecha, los vehículos se acercarían por detrás, lo cual supondría

una dificultad para percibir el riesgo a tiempo y tomar las medidas necesarias para evitarlo.

- Si existe arcén, se debe caminar por él y, si no existe, debe irse por la calzada, lo más alejados posible de los vehículos.
- Si caminan juntas diversas personas, lo tienen que hacer unas detrás de las otras, en fila.
- En caso de necesitar atravesar la vía, hay que hacerlo por los lugares más seguros, señalizados y con más visibilidad.
- Entre la puesta y la salida del sol o en condiciones que disminuyan la visibilidad, como por ejemplo lluvia, niebla, viento, etc., es obligatorio ir provisto de algún elemento luminoso o reflector y procurar vestir ropa de color claro para hacerse visibles ante los conductores: un peatón con chaleco se percibe a una distancia cuatro veces mayor.
- Parar a hablar o descansar: hay que tomar conciencia de que para parar a hablar o descansar en la calle es importante hacerlo en una zona segura y sin interrumpir o dificultar el paso de otras personas o vehículos. Hay que hacerlo en la zona de la acera más alejada de los vehículos y evitar salidas de garajes, paradas de autobús, zonas estrechas en las que se dificulte el paso, salidas de comercios, donde es más fácil recibir un empujón.

**Caminar con menores:** las personas mayores acompañan y cuidan a los menores muy habitualmente. Hay que seguir los consejos viales, cumplir las normas, evitar situaciones de riesgo, valorar su figura educadora y tomar conciencia de la importancia de esta: son su ejemplo y su comportamiento es determinante para crear buenos hábitos de educación vial en los menores.

**Caminar con ayudas:** muchas personas mayores utilizan ayudas para caminar, bastones, muletas, caminadores. Los consejos para caminar con ayudas son los siguientes: hay que hacerlo por el lado interior de la acera, lo más lejos posible de la calzada y los vehículos, no precipitarse ni sentir presión por caminar al ritmo personal, no arriesgar comportamientos en ninguna circunstancia, muy especialmente en cruces: hay que hacerlo por pasos con semáforo si es posible y esperar en la acera lo más lejos posible de los vehículos.

**Superar obstáculos:** las obras y su señalización, los vehículos mal aparcados o coches, motos, bicis, patines, balizas, marquesinas, hoyos, farolas,

jardineras, raíces que levantan el pavimento, baldosas en mal estado, aceras muy estrechas, bordillos demasiado altos, pueden ser obstáculos con importantes consecuencias para las personas de la tercera edad en caso de un incidente. Hay que caminar con atención, evitar distracciones, elegir las calles mejor acondicionadas, cumplir las indicaciones de la señalización de obras. Estas son las recomendaciones básicas. Hay que recordar a los responsables de mantenimiento, regulación o señalización la importancia de hacer de las vías y los espacios urbanos lugares seguros, adecuados a las necesidades de las personas más vulnerables, mayores y menores. Es otra de las acciones que se pueden llevar a cabo.

**Bicis, patines y carriles bici:** las calles son espacios de convivencia cada vez más compartidos con más diversidad de usuarios y vehículos. Es importante tomar conciencia del deber de cumplir las normas y de ser respetuosos con el resto de usuarios. Durante las charlas, se pueden hacer ejercicios de cálculo de tiempo, velocidad y distancias, para tomar conciencia de que las bicis y los patines pueden aparecer en la calle de repente, que la velocidad de estos puede ser de hasta 25 km/h y que un accidente a esta velocidad puede tener consecuencias importantes.

**Cruce de travesías y semáforos en vías urbanas:** es muy importante durante las charlas remarcar el cálculo del tiempo de cruce, relacionado con las características de cada usuario, y constatar que la mayoría de los atropellos se producen en el tramo final del recorrido. Es muy importante resaltar el hecho de cruzar con visibilidad, mirar y no fiarse de nada, dado que la velocidad de los vehículos es engañosa. Ante la duda, no cruzar.

## Consejos y buenas prácticas

- Sea consciente de que sus reflejos y sus condiciones físicas no son las de antes. Hay que actuar de acuerdo con ello y no correr riesgos que nunca son necesarios.
- Debe circular por los lugares reservados para peatones y no hacerlo por los prohibidos. Siempre es mejor usar la parte de la acera más retirada del borde de la calzada. Así evitamos golpes de vehículos o incluso, ante un tropiezo, seguimos en una zona más segura.
- Deje el móvil para cuando no esté caminando. Transitar con la cabeza agachada pendiente de la pantalla hace que no podamos prever una situación de riesgo. Utilizar el teléfono mientras caminamos nos

limita el campo de visión y nuestra percepción del entorno.

- Para cruzar es más seguro, siempre que existan, utilizar los pasos de peatones con semáforo. Si cuando llega al semáforo parpadea, es mejor esperar que arriesgar.
- Para cruzar, espere siempre sin bajar de la acera. Recuerde mirar a los dos lados y asegúrese de que los vehículos se han parado antes de cruzar.
- En ningún caso invada la calzada entre vehículos estacionados ni entre cualquier otro obstáculo que limite la visibilidad.
- Aunque en los pasos para peatones tenga prioridad, mire siempre a ambos lados de la calle y no cruce hasta que tenga la seguridad de que los vehículos se pararán.
- En los pasos compartidos con ciclistas, cada uno por su sitio. La parte rallada del paso de cebrá para los peatones y la otra parte entre los recuadros para las bicicletas.
- En el supuesto de que no exista paso para peatones, la manera más segura de atravesar una calle es hacerlo de manera perpendicular a la calzada, sin demorarse ni asumir o crear riesgo. Es mejor hacerlo por las esquinas, puesto que los vehículos van más despacio y tenemos más visibilidad.
- Tenga precaución en zonas donde haya contenedores de residuos sólidos, vidrio, papel, etc., puesto que en muchos casos limitan la visibilidad, tanto la suya como la de las personas que conducen los vehículos.
- Las plazas o glorietas siempre hay que rodearlas y nunca se pueden atravesar. Si no hay acera, recuerde: siempre por el lado izquierdo de la calzada, igual que cuando camina por la carretera.
- Tenga cuidado al atravesar la calle con el carrito de la compra o el cochecito del bebé. Las ruedas pueden quedar atrapadas en alcantarillas e imbornales y causar accidentes.
- Si va al colegio para acompañar o recoger a menores, mejor vaya caminando, es más saludable. Si va en coche, recuerde que tienen que subir y bajar por el lado de la acera. Es obligatorio tener instalado en el vehículo un sistema de retención infantil (SRI), homologado y adaptado a la talla y al peso del niño.
- Si sale a hacer deporte o a pasear, debe llevar siempre prendas de ropa claras y reflectantes. Evite zonas poco iluminadas y las horas entre la puesta y la salida del sol. Si lleva una linterna o luces parpadeantes, es mucho mejor. Tenga cuidado con las vías

compartidas con ciclistas.

- En los centros comerciales, tenga cuidado con los carritos de la compra y los vehículos que dan marcha atrás. Hay muchos elementos de distracción.

## TEMPORALIZACIÓN

La guía está dividida en cinco unidades didácticas. La extensión de cada una será de una hora aproximadamente. Debe tenerse en cuenta el grupo destinatario de la sesión, de forma que adaptaremos los contenidos en función de las necesidades de los participantes. Durante la sesión, es importante concentrar la atención y propiciar siempre la interacción de los participantes. En función del desarrollo de la actividad, es aconsejable hacer una pausa cada quince minutos, para valorar y analizar si el tema en cuestión es interesante para el grupo, y también para buscar la complicidad del auditorio.

Al final de la sesión, se puede abrir un debate de opiniones y de preguntas, para dejar que los participantes den su opinión y que sean los verdaderos protagonistas de la actividad.

## MATERIAL DIDÁCTICO Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

En cuanto al material didáctico, para desarrollar los contenidos, en la bibliografía podrán encontrar un variado número de publicaciones, guías, estudios, artículos periodísticos, como por ejemplo los elaborados por la Dirección General de Tráfico y otros organismos oficiales, fundaciones privadas, etc., que sin duda servirán para destacar la unidad didáctica. Se puede reunir material de difusión, de prevención, así como guías de buenas prácticas para repartir entre los asistentes.

Lo más aconsejable es desarrollar durante las sesiones los contenidos claros y directos, que lleguen de una manera fácil y sencilla a los protagonistas.

Preparar un audiovisual de tipo PowerPoint es muy adecuado, pero se tiene que huir de cargarlo de contenidos farragosos. Los protagonistas de la sesión son los asistentes. Este tipo de material nos tiene que servir de refuerzo, para dar un mensaje claro, una conclusión, un gráfico significativo, una imagen, de forma que complemente y afirme la intervención del agente de

educación vial responsable de la actividad. No hay que esconderse tras una presentación.

### **Como actividades complementarias se pueden establecer las siguientes:**

- Se puede programar un calendario de salidas conjuntas en su entorno vial, de forma que puedan valorar las zonas de riesgo e interiorizar hábitos positivos.
- Dado que a muchos de ellos no les es desconocida la utilización de las nuevas tecnologías, conviene dirigirles hacia páginas de la revista Tráfico y Seguridad Vial de la Dirección General de Tráfico (DGT) y otras publicaciones de diferentes instituciones y administraciones que les pueden resultar muy interesantes.
- Se puede facilitar a los clubes y a las asociaciones de personas mayores material informativo con folletos explicativos de material de señalización vial, sobre peatones, consejos y buenas prácticas.
- Se puede hacerles participar en las tareas de mejora de la señalización vial y del mobiliario urbano de sus entornos viales, para que hagan propuestas y solicitudes a los departamentos de movilidad, de forma que se sientan partícipes en la mejora de su entorno vial.

## EVALUACIÓN

Para realizar la evaluación de estas sesiones, conviene mantener en el tiempo el contacto con la entidad para realizar otros tipos de actuaciones, para tener una relación fluida y continua con este colectivo.

### Técnicas para poder evaluar la actividad

- **Observación directa**, por parte del responsable y los colaboradores de la actividad, de forma que se pueda detectar el grado de interés de la actividad, el lenguaje no verbal, la participación y el grado de satisfacción de los participantes.
- **Después de la última sesión, se puede organizar un grupo de evaluación** a través de pequeños grupos de discusión y su posterior análisis en común, sobre los temas tratados y los objetivos conseguidos.
- **La realización de una entrevista semiestructurada a los participantes de manera voluntaria.** Hay que valorar este tipo de entrevistas. Consiste en el hecho de que el entrevistador mantiene el control de la entrevista, centrada en todo momento en los temas que quiere investigar o analizar, pero dejando un margen al entrevistado tanto para elaborar su propio discurso como para hacer las preguntas que estime oportunas. Previamente, se habrá elaborado con el entrevistador y de mutuo acuerdo un cuestionario con las preguntas más relevantes que se realizarán para determinar el grado de expectativas y de satisfacción que se ha conseguido con la actividad.



## UNIDAD DIDÁCTICA 2 ESTADO FÍSICO Y CONDUCCIÓN. ESTRATEGIAS PARA UNA CONDUCCIÓN SEGURA

### OBJETIVO GENERAL

- Concienciar a los conductores del propio estado físico y de la relación directa con la seguridad vial.
- Sensibilizar sobre la importancia de las conductas preventivas y la adquisición de unos buenos hábitos para una conducción más segura.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aportar los datos sobre siniestralidad vial que afecta a este colectivo.
- Informar sobre las causas más frecuentes de accidentes por segmentos de edad.
- Dar a conocer las causas de accidentes por deficiencias visuales.
- Dar a conocer las causas de accidentes por deficiencias auditivas.
- Dar a conocer las causas de accidentes por deficiencias motoras.
- Dar a conocer las enfermedades que pueden afectar a la conducción.
- Analizar y explicar los efectos secundarios de algunos medicamentos.
- Informar sobre los peligros de la automedicación.
- Analizar la relación del consumo de alcohol y la posibilidad de sufrir un accidente de tráfico.
- Hablar de las consecuencias físicas y psíquicas de los accidentes, que se pueden agravar con la edad.
- Explicar las posibles consecuencias penales y administrativas de los accidentes de tráfico.
- Hablar sobre la importancia de las buenas prácticas para evitar los accidentes de tráfico.

## METODOLOGÍA

### **Aspectos generales (son comunes para cada una de las unidades didácticas)**

Es muy importante que el o la agente de educación vial responsable de la actividad sea plenamente consciente de que tiene delante a un colectivo muy diverso. Se encontrará con un grupo muy heterogéneo y, sobre todo, lo más importante será conectar con el grupo y ganar su confianza para crear interés por la materia. La actitud es básica para realizar la tarea preventiva y poder compartir los contenidos de la charla con el grupo, para extraer las conclusiones de manera conjunta y consensuada. Por otro lado, conviene huir de posturas paternalistas y autoritarias. A todos los seres humanos nos llega el momento de la jubilación.

Es imprescindible hacer un análisis de las características específicas del grupo. Esta información nos la pueden aportar las personas responsables de las diferentes asociaciones o instituciones.

La charla será diferente siempre, en función de las personas, el grupo y el lugar; por lo tanto, siempre tendremos que adaptar y preparar la sesión según las características del colectivo destinatario.

Es muy importante determinar su patrón de movilidad: si son mayoritariamente conductores, viajeros, si utilizan el vehículo privado o el transporte público, etc. Esta información nos ayudará a preparar la charla y a elegir los contenidos.

También es básico conocer la realidad del entorno físico donde desarrollan sus actividades. Saber si nos encontramos en un entorno rural o urbano, las características socioeconómicas y culturales de la población o del barrio, la lengua que utilizan normalmente. Hay que saber si salen de manera individual o en grupo, por su zona. Qué vías utilizan, qué señales se encuentran, qué costumbres tienen. Si tienen un agente de la policía local por la zona donde viven, etc.

Toda esta información nos servirá para diseñar la charla al colectivo en concreto. Es un colectivo que no quiere aburrirse, su tiempo es oro, y así lo debemos tener en cuenta.

También es muy importante que, cuando nos presentemos ante este colectivo, no olvidemos que somos agentes de la policía local y, por lo tanto, somos autoridades. Esto lo tienen muy en cuenta. La uniformidad y el lenguaje que utilicemos nos ayudarán a mantener el respeto y nos facilitarán poder conseguir los objetivos planteados. Sin embargo, cada situación puede ser diferente.

Los datos que aportemos a la charla tienen que ser interesantes, variados y atractivos, y sobre todo coordinados con nuestro discurso. Se recomienda no hablar más de quince minutos. Conviene hacer una pausa y analizar su lenguaje no verbal, sus rostros, sus gestos. Este análisis nos dará mucha información y nos ayudará a reorientar la charla si es preciso.

Es determinante captar su atención, a través de pequeños centros de interés, como por ejemplo imágenes, vídeos, documentación, fotos, etc., y sobre todo hacerles participar en la sesión, que sean ellos los verdaderos protagonistas.

En un colectivo siempre existen los líderes no formales y las personas que desean participar. Hay que tener presente la temporalización de la sesión. Es recomendable que pregunten después las posibles dudas. Siempre conviene acabar la sesión con las conclusiones y evaluar la actividad entre todos.

Si es posible y en particular con este colectivo, hay que invitar a la charla a algún mando policial o responsable del tema de tráfico y seguridad ciudadana, de forma que vean que no solo la realiza un o una agente de educación vial, sino que participan en la sesión otros profesionales de la policía local.

### **Metodología específica para esta charla**

Dado que parte de los contenidos desarrollados en esta unidad didáctica, la temática está relacionada con aspectos como estado físico, enfermedades crónicas, toma de medicamentos, etc.

Sería muy interesante y productivo poder contar con un profesional de la salud que se relacione normalmente con este colectivo, o cualquier otro facultativo que pueda participar de manera voluntaria en la charla.

## CONTENIDOS

### Datos objetivos

Actualmente en España casi 9 millones de personas tienen más de 65 años y representan el 19,2 % del total de la población. En la sociedad actual, hay más personas mayores, más activas y se desplazan más.

En 2018, el grupo de edad que registró más víctimas mortales en accidentes de tráfico fue precisamente el de los mayores de 65 años: en total, murieron 496, el 27 % del porcentaje total de víctimas. En vías interurbanas, murieron 306 (23 % más que en el año anterior) y en urbanas 190 (39 % más). La mortalidad de los llamados usuarios vulnerables (los que viajan en ciclomotor, en moto, en bicicleta o a pie) crece. En 2011 estas víctimas representaban el 30 % del total de fallecidos, mientras que este año han pasado a representar el 35 %. Las carreteras convencionales siguen siendo las más peligrosas (74 % de los fallecidos), aunque llama la atención que el 20 % de los atropellos mortales se produjera en vías rápidas. Además, la franja de edad con más registro de víctimas mortales es ya la de los mayores de 65 años.

Según el Observatorio Nacional de Seguridad Vial de la Dirección General de Tráfico, en cuanto a los datos de fallecidos y hospitalizados tras un siniestro vial, las personas con más de 65 años están implicadas en más colisiones laterales y frontolaterales y alcances, en más accidentes entre semana y de día y en más choques en intersecciones. También cometen más infracciones por no utilizar el cinturón de seguridad y la mayoría de las víctimas son hombres. En cambio, tienen menos colisiones frontales y salidas de la vía y cometen menos infracciones relacionadas con la velocidad o el consumo de alcohol o drogas.

### Causas de los accidentes de las personas mayores

- Visuales: disminución de la agudeza visual y aumento del tiempo de recuperación por deslumbramiento. Cálculo erróneo de las distancias. Percepción tardía de las señales. Dificultad en la percepción o el entendimiento de luces. Confusión de colores. Disminución de la

amplitud y la profundidad del campo visual.

- Auditivas: no se distinguen los sonidos, no se llega a identificar la procedencia de estos, se ha perdido la discriminación cuantitativa, sobre todo de los tonos agudos.
- Motoras: reacciones lentas. Disminución en la coordinación de movimientos. Síntomas como por ejemplo fatiga, cansancio y sueño aparecen antes. Alteraciones del sueño: apneas, desmayos, desfallecimientos, somnolencia, etc.

## **Enfermedades que pueden afectar a la conducción**

- Cataratas
- Glaucoma
- Arritmias cardíacas
- Insuficiencias respiratorias
- Artritis
- Osteoporosis
- Mareos, vértigos
- Problemas cerebrovasculares
- Diabetes
- Alteraciones neurológicas y psiquiátricas: enfermedad de Alzheimer y otras clases de demencias seniles; ataques convulsivos; trastornos del sueño (como por ejemplo narcolepsia, apnea del sueño); condición de pérdida de conocimiento; tumores cerebrales; enfermedad de Parkinson; derrames cerebrales; vértigo.

Por ello es aconsejable, como conductor en activo, estar al día de las revisiones médicas y consultar siempre con el médico los efectos de las enfermedades.

## **Medicamentos y alcohol**

- Muchos de los medicamentos (recetados o sin receta) tienen efectos secundarios que pueden afectar a la capacidad para conducir con seguridad. Los medicamentos sin receta y los recetados para combatir resfriados y alergias pueden producir sueño.
- Es su responsabilidad conocer los efectos secundarios de los medicamentos que toma, así es que asegúrese de leer, o que le lean al

comprarlos en la farmacia, todas las etiquetas de los medicamentos, la información de la caja y los folletos.

- Beber alcohol perjudica el buen juicio, hace más lentos los reflejos, distorsiona la capacidad para tomar decisiones y entorpece la coordinación.
- A medida que se envejece, la tolerancia al alcohol disminuye y aumenta el riesgo de tener problemas relacionados con el hecho de conducir bajo los efectos del alcohol, sin olvidar en este caso también las consecuencias administrativas y penales, en las cuales se puede incurrir.

## Estado físico

El envejecimiento comporta cambios en la movilidad, por ejemplo:

- ¿Todavía puede girar la cabeza para mirar por encima del hombro al ir marcha atrás o cambiar de carril?
- ¿Siente debilidad en los brazos o en las piernas al conducir, frenar o acelerar?

A medida que se envejece, los reflejos se hacen más lentos, se pierde fuerza muscular, la flexibilidad en las articulaciones, los huesos se hacen más frágiles, etc. Los reflejos son más lentos, en combinación con una pequeña disminución de la vista y el oído, lo cual provoca que la conducción a estas edades, aunque no se esté enfermo, pueda hacer peligrosas algunas situaciones de conducción.

En 2017 se hicieron 690.000 reconocimientos médicos a personas mayores de 65 años en centros de reconocimiento: el 81 % fueron declarados aptos con restricciones para continuar conduciendo, principalmente por problemas visuales (cataratas, degeneración macular, alteración de la sensibilidad al contraste...), perceptivos y motores (interpretar y tomar decisiones) y auditivos; los tipos de restricciones más frecuentes fueron acortar los periodos de vigencia por debajo de cinco años y las limitaciones en la conducción a zonas determinadas y a horas diurnas. Del resto de conductores, el 15 % recibió el «apto» y el 4 %, el «no apto» o «pendiente de aportar información». La detección de problemas cognitivos es fundamental.

## **También es importante preguntarse: ¿mi vehículo es adecuado para mí?**

- Ve claramente por encima del volante.
- Llega con facilidad al pedal del freno y del acelerador.
- Tiene el reposacabezas en una posición apropiada.
- Entra y sale del vehículo con facilidad.
- Tiene fuerza para cambiar las marchas y hacer uso de los pedales.

Tenga en cuenta que en el mercado hoy en día existen multitud de dispositivos y funciones disponibles para que el vehículo le sea más cómodo y adaptado, de acuerdo con los cambios físicos. Algunos ejemplos: elementos giratorios, adaptadores para el cinturón de seguridad, espejos para minimizar los puntos ciegos, extensiones para pedales, dirección asistida, cambio automático, etc.

## **El ejercicio físico**

- El ejercicio físico previene enfermedades y accidentes.
- Es recomendable que todos los días o al menos tres días a la semana y durante treinta minutos se ejerciten las articulaciones y los músculos a través de una actividad que se adapte a las características propias, las necesidades y las capacidades.
- El ejercicio suave y mantenido, en condiciones aeróbicas (caminar, correr, nadar, bailar, ir en bicicleta...), repercute de manera beneficiosa en nuestro sistema cardiopulmonar. Recuerde que «quien mueve las piernas, mueve el corazón».
- Ejercicios de coordinación y los que implican una atención activa y dirigida sobre nuestra postura (taichí, yoga) son de gran utilidad para personas con trastornos de equilibrio y caídas.

## **Recomendaciones antes de iniciar el ejercicio físico**

- Antes de empezar a hacer deporte por primera vez es conveniente consultar al personal sanitario.
- Durante el ejercicio, hay que controlar regularmente el pulso. Si es rápido (más de 100 pulsaciones por minuto), se establecerán periodos de descanso.
- Hay que evitar los esfuerzos muy intensos.

- Se recomienda un esfuerzo moderado y continuado.
- Hay que evitar los esfuerzos que impliquen posturas estáticas y rígidas.
- Debe parar ante la aparición de síntomas como por ejemplo mareo, dolor, vértigo, respiración resoplante o dolor de cabeza.
- El esfuerzo debe ser de intensidad débil y de duración relativamente larga.
- Se recomienda, asimismo, hacer actividades deportivas en grupo, manteniendo los principios anteriores.

## Consejos y buenas prácticas

- Consulte a su profesional sanitario si piensa que el dolor o la rigidez en sus articulaciones y músculos interfiere en su habilidad para conducir.
- Si es posible, conduzca un vehículo con transmisión automática, dirección hidráulica, frenos con asistencia electrónica y espejos laterales grandes.
- Permanezca físicamente activo o haga ejercicio para mantener o incluso mejorar la fuerza y la flexibilidad.
- Programe una cita para revisar su visión cada dos a cuatro años si tiene de 40 a 64 años de edad y cada uno a dos años si tiene 65 años o más.
- Hable con el oculista si no ve bien para conducir debido a una catarata. Es posible que necesite cirugía para remover la catarata.
- Si necesita gafas para ver de lejos mientras conduce, asegúrese de que su prescripción sea correcta y utilícelas siempre para conducir.
- Procure no conducir por la noche si no ve bien en la oscuridad.
- Programe una cita para que le revisen la audición.
- Obtenga un aparato para ayudarle a oír y no olvide utilizarlo cuando conduzca.
- Procure mantener el interior de su automóvil lo más silencioso posible mientras conduce.
- Aumente la distancia entre su automóvil y el automóvil que va delante.
- Empiece a frenar pronto cuando necesite detenerse.
- Cuando sea posible, evite las calles con mucho tráfico.
- Si tiene que conducir en las autopistas de circulación rápida, conduzca en el carril derecho. El tráfico es más lento, esto puede darle más

tiempo para tomar decisiones seguras al conducir.

- Esté alerta a los cambios en su cuerpo y mente y hable con su médico sobre cualquier preocupación.
- Lea las etiquetas de los medicamentos cuidadosamente y preste atención a cualquier advertencia.
- Haga una lista de los medicamentos que toma y hable con el médico sobre cómo pueden estar afectando a su manera de conducir.
- Si tiene dudas sobre el clima, no salga. La lluvia o la nieve pueden hacer que cualquier persona tenga dificultades para conducir.
- Espere a que mejore el tiempo o, todavía mejor, utilice los autobuses, los taxis u otro servicio de transporte disponible.
- Localice diferentes rutas que pueden ayudarle a evitar lugares donde conducir puede ser un problema.
- Los giros a la izquierda pueden ser bastante peligrosos porque tiene que prestar atención a muchas cosas a la vez.
- No conduzca si siente mareo o tiene sueño.
- Planee conducir por calles que ya conoce. Limite los viajes a lugares fáciles de llegar y próximos a su hogar.
- Tome caminos que eviten puntos de riesgo como por ejemplo rampas y giros a la izquierda.
- Incluya tiempo adicional para su viaje si las condiciones son malas.
- No conduzca cuando se sienta estresado o cansado.
- Utilice siempre el cinturón de seguridad.
- No utilice el teléfono móvil.
- Evite distracciones como por ejemplo comer, escuchar la radio o conversar.
- Asegúrese de que hay suficiente espacio con el automóvil de detrás. (Consejo: si alguien le sigue muy cerca, reduzca la velocidad y salga del camino si es necesario para permitir que esta persona le pase.)
- Utilice el aparato que desempaña las ventanas delanteras y posteriores para mantenerlas claras.
- Mantenga encendidas las luces en todo momento.
- Conduzca un automóvil equipado con airbag.
- Revise las varillas del limpiaparabrisas regularmente y cámbielas cuando sea necesario.
- Mantenga las luces limpias y apuntadas en la dirección correcta.
- Piense en la posibilidad de instalar controles de mano tanto para el pedal del acelerador como para el pedal del freno si tiene problemas en las piernas.

- Al cruzar, si puede ser, hágalo siempre por los pasos de peatones o semáforos.
- En vías interurbanas, circule siempre por la izquierda.
- Al cruzar, haga siempre la maniobra de mirar a la derecha, a la izquierda y a la derecha.
- Por la acera, circule siempre por la zona más lejana a la calzada.
- Cuando vaya de pasajero en el coche, utilice siempre los cinturones.
- En el transporte urbano, hay que tener mucha paciencia y precaución en las maniobras de subir y bajar del autobús.
- En caso de no encontrar asiento, tenga en cuenta afanzarse y agarrarse bien en previsión de cambios de velocidad del autobús.

## TEMPORALIZACIÓN

La guía está dividida en cinco unidades didácticas. La extensión de cada una será de una hora aproximadamente. Debe tenerse en cuenta el grupo destinatario de la sesión, de forma que adaptaremos los contenidos en función de las necesidades de los participantes. Durante la sesión, es importante concentrar la atención y propiciar siempre la interacción de los participantes. En función del desarrollo de la actividad, es aconsejable hacer una pausa cada quince minutos, para valorar y analizar si el tema en cuestión es interesante para el grupo, y también para buscar la complicidad del auditorio.

Al final de la sesión, se puede abrir un debate de opiniones y de preguntas, para dejar que los participantes den su opinión y que sean los verdaderos protagonistas de la actividad.

## MATERIAL DIDÁCTICO Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

En cuanto al material didáctico, para desarrollar los contenidos, en la bibliografía podrán encontrar un variado número de publicaciones, guías, estudios, artículos periodísticos, como por ejemplo los elaborados por la Dirección General de Tráfico y otros organismos oficiales, fundaciones privadas, etc., que sin duda servirán para destacar la unidad didáctica. Se puede reunir material de difusión, de prevención, así como guías de buenas prácticas para repartir entre los asistentes.

Lo más aconsejable es desarrollar durante las sesiones los contenidos claros y directos, que lleguen de una manera fácil y sencilla a los protagonistas.

Preparar un audiovisual de tipo PowerPoint es muy adecuado, pero se tiene que huir de cargarlo de contenidos farragosos. Los protagonistas de la sesión son los asistentes. Este tipo de material nos tiene que servir de refuerzo, para dar un mensaje claro, una conclusión, un gráfico significativo, una imagen, de forma que complemente y afirme la intervención del agente de educación vial responsable de la actividad. No hay que esconderse tras una presentación.

### **Como actividades complementarias se pueden establecer las siguientes:**

- Se pueden programar calendarios voluntarios de revisiones médicas en lugares próximos a los domicilios de los participantes.
- Dado que a muchos de ellos no les es desconocida la utilización de las nuevas tecnologías, conviene dirigirles hacia páginas como la revista Tráfico y Seguridad Vial de la Dirección General de Tráfico (DGT) y otras publicaciones de diferentes instituciones, administraciones y otras que les pueden resultar muy interesantes.
- Conviene coordinar con el área de deportes y servicios sociales de los diferentes ayuntamientos la posibilidad de que se les diseñen actividades deportivas y de tiempo libre que mejoren su psicomotricidad y su estado físico en general.
- Se pueden elaborar, en colaboración con los servicios sanitarios, paneles informativos que se puedan colocar en las sedes de las diferentes asociaciones, que expliquen de manera clara los efectos secundarios que sobre la conducción pueden tener algunos de los medicamentos que consumen.

## **EVALUACIÓN**

Para realizar la evaluación de estas sesiones, conviene mantener en el tiempo el contacto con la entidad para realizar otros tipos de actuaciones, para tener una relación fluida y continua con este colectivo.

### **Técnicas para poder evaluar la actividad**

- **Observación directa**, por parte del responsable y los colaboradores de la actividad, de forma que se pueda detectar el grado de interés de la actividad, el lenguaje no verbal, la participación y el grado de satisfacción de los participantes.

- **Después de la última sesión, se puede organizar un grupo de evaluación** a través de pequeños grupos de discusión y su posterior análisis en común, sobre los temas tratados y los objetivos conseguidos.
- **La realización de una entrevista semiestructurada a los participantes de manera voluntaria.** Hay que valorar este tipo de entrevistas. Consiste en el hecho de que el entrevistador mantiene el control de la entrevista, centrada en todo momento en los temas que quiere investigar o analizar, pero dejando un margen al entrevistado tanto para elaborar su propio discurso como para hacer las preguntas que estime oportunas. Previamente, se habrá elaborado con el entrevistador y de mutuo acuerdo un cuestionario con las preguntas más relevantes que se realizarán para determinar el grado de expectativas y de satisfacción que se ha conseguido con la actividad.



## UNIDAD DIDÁCTICA 3

# BUENAS PRÁCTICAS COMO USUARIO DEL TRANSPORTE PÚBLICO Y DEL VEHÍCULO PRIVADO

### OBJETIVO GENERAL

- Fomentar que el colectivo de las personas mayores utilice los transportes públicos con seguridad y fluidez.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Ser conscientes del propio estado físico y de sus limitaciones a la hora de acceder al transporte público.
- Reflexionar sobre el riesgo que se asume y que puede generar en el resto de usuarios del transporte público.
- Ser consciente de aquello que se recuerda a otras personas y que no siempre se cumple.
- Reflexionar sobre la importancia de aumentar la seguridad propia y dar ejemplo de ello.
- Reflexionar sobre la asunción del riesgo.
- Ser consciente de las ventajas de ser prudente.
- Reflexionar sobre la importancia de tomarse el tiempo necesario para hacer las cosas bien y no ir con prisas.
- Interiorizar hábitos seguros cuando se espera el transporte urbano en las paradas, en la subida y la bajada, y en el interior.
- Ser un ejemplo cuando se va acompañado de menores.
- Interpretar situaciones y crear hábitos de prudencia en relación con el transporte tanto público como privado.
- Ser consciente de la importancia de informarse de la oferta del transporte público y de la necesidad de familiarizarse con este.
- Aprender a planificar la utilización del transporte público de acuerdo con el propio estado físico y sus necesidades.

## METODOLOGÍA

### **Aspectos generales (son comunes para cada una de las unidades didácticas)**

Es muy importante que el o la agente de educación vial responsable de la actividad sea plenamente consciente de que tiene delante a un colectivo muy diverso. Se encontrará con un grupo muy heterogéneo y, sobre todo, lo más importante será conectar con el grupo y ganar su confianza para crear interés por la materia. La actitud es básica para realizar la tarea preventiva y poder compartir los contenidos de la charla con el grupo, para extraer las conclusiones de manera conjunta y consensuada. Por otro lado, conviene huir de posturas paternalistas y autoritarias. A todos los seres humanos nos llega el momento de la jubilación.

Es imprescindible hacer un análisis de las características específicas del grupo. Esta información nos la pueden aportar las personas responsables de las diferentes asociaciones o instituciones.

La charla será diferente siempre, en función de las personas, el grupo y el lugar; por lo tanto, siempre tendremos que adaptar y preparar la sesión según las características del colectivo destinatario.

Es muy importante determinar su patrón de movilidad: si son mayoritariamente conductores, viajeros, si utilizan el vehículo privado o el transporte público, etc. Esta información nos ayudará a preparar la charla y a elegir los contenidos.

También es básico conocer la realidad del entorno físico donde desarrollan sus actividades. Saber si nos encontramos en un entorno rural o urbano, las características socioeconómicas y culturales de la población o del barrio, la lengua que utilizan normalmente. Hay que saber si salen de manera individual o en grupo, por su zona. Qué vías utilizan, qué señales se encuentran, qué costumbres tienen. Si tienen un agente de la policía local por la zona donde viven, etc.

Toda esta información nos servirá para diseñar la charla al colectivo en concreto. Es un colectivo que no quiere aburrirse, su tiempo es oro, y así lo debemos tener en cuenta.

También es muy importante que, cuando nos presentemos ante este colectivo, no olvidemos que somos agentes de la policía local y, por lo tanto, somos autoridades. Esto lo tienen muy en cuenta. La uniformidad y el lenguaje que utilicemos nos ayudarán a mantener el respeto y nos facilitarán poder conseguir los objetivos planteados. Sin embargo, cada situación puede ser diferente.

Los datos que aportemos a la charla tienen que ser interesantes, variados y atractivos, y sobre todo coordinados con nuestro discurso. Se recomienda no hablar más de quince minutos. Conviene hacer una pausa y analizar su lenguaje no verbal, sus rostros, sus gestos. Este análisis nos dará mucha información y nos ayudará a reorientar la charla si es preciso.

Es determinante captar su atención, a través de pequeños centros de interés, como por ejemplo imágenes, vídeos, documentación, fotos, etc., y sobre todo hacerles participar en la sesión, que sean ellos los verdaderos protagonistas.

En un colectivo siempre existen los líderes no formales y las personas que desean participar. Hay que tener presente la temporalización de la sesión. Es recomendable que pregunten después las posibles dudas. Siempre conviene acabar la sesión con las conclusiones y evaluar la actividad entre todos.

Si es posible y en particular con este colectivo, hay que invitar a la charla a algún mando policial o responsable del tema de tráfico y seguridad ciudadana, de forma que vean que no solo la realiza un o una agente de educación vial, sino que otros participan en la sesión.

### **Metodología específica para esta charla**

- Se puede preparar una presentación con fotografías de tipo PowerPoint en que se puedan reconocer prácticas positivas y negativas en la espera y el acceso al transporte público. Se dejará que opinen y extraigan conclusiones, de forma que ellos mismos puedan elaborar un decálogo de buenas prácticas.
- Se puede hacer una práctica de selección de líneas de transporte público según sus necesidades. Conviene hacerles utilizar paneles reales y trípticos de transporte público para que se habitúen y tomen

confianza con estos.

- Se puede realizar, una lluvia de ideas, en la que puedan expresar sus quejas y sus propuestas de mejora del transporte público de su entorno. Una vez recogidas en un documento, hay que estudiarlas, colocarlas por importancia y gestionar que lleguen al departamento de movilidad y a la empresa de transporte público. Si alguna de las propuestas se lleva a cabo, hay que devolver la información para que se sientan motivados y empoderados.

## CONTENIDOS

### Datos estadísticos

De los usuarios de autobuses durante el año 2020, en las vías interurbanas ha habido la misma cifra de fallecidos de ocupantes que en 2019, excepto dos heridos hospitalizados menos que en 2019. En las vías urbanas ha habido dos fallecidos ocupantes, igual que en 2019, y trece heridos hospitalizados ocupantes menos que en 2019. En 2020 hubo 1.362 accidentes con víctimas, en los cuales estuvo implicado un autobús. Resultaron muertas trece personas, dos ocupantes, once heridos hospitalizados ocupantes del autobús y 1.177 fueron heridos no hospitalizados. En vías interurbanas, hubo 137 accidentes con víctimas, en los cuales estuvo implicado un autobús. Falleció un ocupante, cuatro ocupantes tuvieron que ser hospitalizados y 125 ocupantes heridos no hospitalizados.

En 2020 murieron 188 pasajeros en accidentes de tráfico, lo cual supone un 14 % del total de fallecidos. El 89 % de las lesiones mortales de los pasajeros se produjeron en vías interurbanas, donde se localizan el 72 % de los pasajeros heridos hospitalizados y el 49 % de los heridos no hospitalizados.

En 2020 el número de pasajeros fallecidos descendió un 19 %. La variación interanual de los últimos diez años ha sido del -4 % para el total de fallecidos y del -8 % para los pasajeros fallecidos. El número de fallecidos hombres es mayor en los grupos de edad de 15 a 24 años y de 35 a 44 años. Sin embargo, el número de pasajeras mujeres fallecidas es mayor en los grupos de edad entre 0 a 14 años, de 25 a 34 años, de 55 a 64 años y de 75 y más años.

## Hay que desarrollar los siguientes conceptos:

- Debe evitarse correr hacia el autobús que se va, especialmente si la acera está concurrida. Además de una carrera repentina, sin calentamiento y con multitud de imprevistos en el firme, puede producirse una caída o una torcedura.
- Espere en la parada señalizada dentro de la zona segura, la acera, sin pisar el bordillo ni la zona de tráfico de vehículos.
- Deje espacio a la persona que está delante de usted, a la hora de subir.
- En las estaciones, circule por la derecha de los pasillos y deje espacio con quien circule en sentido contrario.
- En las escaleras mecánicas de las estaciones, mantenga una sola fila, sin avanzar a quienes estén delante.
- En los andenes o en las paradas de autobús, deje un espacio amplio ante las puertas y permita que las personas usuarias que salgan lo puedan hacer con comodidad. Entre sin aglomerarse.
- Cuando suba o baje de los autobuses hay que tener precaución con los escalones, es mejor hacerlo con tranquilidad y sin correr.
- Antes de entrar, deje salir. Es una norma de toda la vida que se tiene que continuar cumpliendo en el transporte.
- Cuando viaje en autobús y esté llegando a su parada, no se levante del asiento hasta que este no se detenga. Un frenazo o maniobra brusca puede hacer que pierda el equilibrio. En caso de querer solicitar una parada y si no tiene cerca el pulsador, pida a alguna persona que lo active.
- No distraiga ni moleste innecesariamente al conductor del autobús.
- Al bajar de un autobús, si queremos atravesar una calle con seguridad, tendremos que esperar a que se marche. Los vehículos de grandes dimensiones como los autobuses limitan la visibilidad del entorno.
- Es muy importante fijarse dónde se encuentran las salidas de emergencia.
- Al bajar del autobús, si quiere cruzar, espere a que se haya marchado, puesto que un vehículo tan grande limita peligrosamente la visibilidad.
- Si viaja en taxi, recuerde la obligación de usar el cinturón de seguridad. Al bajar, hágalo siempre por la puerta del lado de la acera.
- Conozca el sistema de transporte de su ciudad. Solicite ayuda para obtener información sobre su funcionamiento.

- Planifique el viaje previamente. Tome nota de los recorridos, los buses y las estaciones que conformarán el viaje.
- Si lo necesita, solicite que le cedan el asiento reservado. Recuerde que es su derecho.
- Cuando use el transporte, intente disponer de ambas manos libres para poder ampliar la posibilidad de apoyo y sujeción. Utilice bolsas o mochilas para cargar sus pertenencias. De este modo optimizará su energía.
- Utilice sus lentes, audífonos y otros dispositivos de compensación. Esto le permite tener más campo de información y más seguridad.
- Debemos tener mucho cuidado con los menores, especialmente en las paradas del bus escolar.
- Infórmese de los descuentos para personas mayores y así reducirá los gastos asociados.
- No invada nunca la calzada para parar un taxi. Diríjase a una parada oficial o solicítelo en la parada siempre desde la acera.
- Al subir o bajar del taxi, hágalo siempre por el lado más próximo a la acera. Mire siempre antes de abrir la puerta y confirme que no viene otro vehículo. Cuando los pasajeros sean niños pequeños, el adulto les tiene que abrir y cerrar la puerta cuando suban o bajen, y tiene que procurar que no salgan a la calzada.
- Durante el viaje, el pasajero tiene que viajar correctamente sentado en el asiento. No debe sacar ninguna parte del cuerpo por la ventanilla ni lanzar objetos a la vía pública.
- Las excepciones al uso del cinturón de seguridad en taxis solo afectan a los conductores. En el resto de asientos es obligatorio el uso del cinturón de seguridad, como establece el Reglamento general de circulación.
- Espere en la parada señalizada dentro de la zona segura, acera, sin pisar el bordillo ni la zona de tráfico de vehículos.
- Cuando suba o baje de los autobuses, hay que tener precaución con los escalones, es mejor hacerlo con tranquilidad y sin correr.
- Es muy importante fijarse dónde se encuentran las salidas de emergencia.

## TEMPORALIZACIÓN

La guía está dividida en cinco unidades didácticas. La extensión de cada una será de una hora aproximadamente. Debe tenerse en cuenta el grupo destinatario de la sesión, de forma que adaptaremos los contenidos en función de las necesidades de los participantes. Durante la sesión, es importante concentrar la atención y propiciar siempre la interacción de los participantes. En función del desarrollo de la actividad, es aconsejable hacer una pausa cada quince minutos, para valorar y analizar si el tema en cuestión es interesante para el grupo, y también para buscar la complicidad del auditorio.

Al final de la sesión, se puede abrir un debate de opiniones y de preguntas, para dejar que los participantes den su opinión y que sean los verdaderos protagonistas de la actividad.

## MATERIAL DIDÁCTICO Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

En cuanto al material didáctico, para desarrollar los contenidos, en la bibliografía podrán encontrar un variado número de publicaciones, guías, estudios, artículos periodísticos, como por ejemplo los elaborados por la Dirección General de Tráfico y otros organismos oficiales, fundaciones privadas, etc., que sin duda servirán para destacar la unidad didáctica. Se puede reunir material de difusión, de prevención, así como guías de buenas prácticas para repartir entre los asistentes.

Lo más aconsejable es desarrollar durante las sesiones los contenidos claros y directos, que lleguen de una manera fácil y sencilla a los protagonistas.

Preparar un audiovisual de tipo PowerPoint es muy adecuado, pero se tiene que huir de cargarlo de contenidos farragosos. Los protagonistas de la sesión son los asistentes. Este tipo de material nos tiene que servir de refuerzo, para dar un mensaje claro, una conclusión, un gráfico significativo, una imagen, de forma que complemente y afirme la intervención del agente de educación vial responsable de la actividad. No hay que esconderse tras una presentación.

## Como actividades complementarias se pueden establecer las siguientes:

- Se puede programar un calendario de salidas conjuntas en su entorno vial, de forma que puedan valorar las zonas de riesgo e interiorizar hábitos positivos.
- Dado que a muchos de ellos no les es desconocida la utilización de las nuevas tecnologías, conviene dirigirles hacia páginas de la revista Tráfico y Seguridad Vial de la Dirección General de Tráfico (DGT) y otras publicaciones de diferentes instituciones y administraciones que les pueden resultar muy interesantes.
- Se pueden hacer acompañamientos a los colectivos de las personas mayores, de forma que se pueda observar su interacción con el entorno vial del transporte urbano, para posteriormente poder comentarlo en otras charlas.
- Se les puede hacer participar en las tareas de mejora de la señalización vial y del mobiliario urbano de sus entornos vitales, que hagan propuestas y solicitudes a los departamentos de movilidad, de forma que se sientan partícipes en la mejora de su entorno vial. Hay que fomentar su actividad y su experiencia.

## EVALUACIÓN

Para realizar la evaluación de estas sesiones, conviene mantener en el tiempo el contacto con la entidad para realizar otros tipos de actuaciones, para tener una relación fluida y continua con este colectivo.

### Técnicas para poder evaluar la actividad

- **Observación directa**, por parte del responsable y los colaboradores de la actividad, de forma que se pueda detectar el grado de interés de la actividad, el lenguaje no verbal, la participación y el grado de satisfacción de los participantes.
- **Después de la última sesión, se puede organizar un grupo de evaluación a través** de pequeños grupos de discusión y su posterior análisis en común, sobre los temas tratados y los objetivos conseguidos.
- **La realización de una entrevista semiestructurada a los participantes de manera voluntaria.** Hay que valorar este tipo de entrevistas. Consiste en el hecho de que el entrevistador mantiene el control de

la entrevista, centrada en todo momento en los temas que quiere investigar o analizar, pero dejando un margen al entrevistado tanto para elaborar su propio discurso como para hacer las preguntas que estime oportunas. Previamente, se habrá elaborado con el entrevistador y de mutuo acuerdo un cuestionario con las preguntas más relevantes que se realizarán para determinar el grado de expectativas y de satisfacción que se ha conseguido con la actividad.





## UNIDAD DIDÁCTICA 4

### BUENAS PRÁCTICAS PARA EVITAR ACCIDENTES EN EL HOGAR

#### OBJETIVO GENERAL

- Asumir la problemática que genera para uno mismo y para los familiares y seres queridos sufrir un accidente doméstico.
- Generar conciencia sobre las causas de los accidentes en el hogar y adquirir hábitos seguros.

#### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Asimilar que son un colectivo de riesgo.
- Conocer y asimilar la tipología más frecuente de los accidentes en el hogar.
- Adquirir la costumbre de informar a los familiares y seres próximos cuando se ausenten del hogar por periodos largos de tiempos.
- Asimilar hábitos y prácticas que permitan que se pueda acceder a sus hogares en caso de accidentes.
- Generar hábitos y buenas prácticas en cuanto a los accidentes con las escaleras.
- Fomentar hábitos y buenas prácticas respecto a la superficie por donde caminan en sus hogares, preferentemente los suelos.
- Promover hábitos y buenas prácticas en la utilización de los baños y las duchas.
- Adquirir hábitos y buenas prácticas en la utilización de los dormitorios.
- Generar hábitos y buenas prácticas en la utilización de la cocina, especialmente en todo lo relacionado con utensilios que pueden generar cortes y producir quemaduras o incendios.
- Construir hábitos y buenas prácticas en todos los utensilios y aparatos relacionados con la generación de calefacción: braseros eléctricos o de carbón, estufas de llama viva, estufas a gas, bolsas de agua caliente y mantas eléctricas.

- Tener cuidado del mantenimiento de las instalaciones eléctricas y a gas y mantenerlas al día, y generar hábitos y buenas prácticas en la utilización de estas.
- Tener conciencia de las consecuencias negativas del hábito de fumar, generar hábitos y buenas prácticas a la hora de realizar esta actividad.
- Generar hábitos y buenas prácticas a la hora de almacenar productos tóxicos y medicamentos en el hogar.
- Mantener y conservar hábitos y buenas prácticas a la hora de almacenar y manipular productos de limpieza.
- Adquirir hábitos y buenas prácticas a la hora de almacenar alimentos.
- Estar alerta y generar hábitos y buenas prácticas en cuanto a la hipertermia o golpe de calor.

## METODOLOGÍA

### **Aspectos generales (excepto algunos matices, son similares en las cinco unidades didácticas)**

Es muy importante que el o la agente de educación vial responsable de la actividad sea plenamente consciente de que tiene delante a un colectivo muy diverso. Se encontrará con un grupo muy heterogéneo y, sobre todo, lo más importante será conectar con el grupo y ganar su confianza para crear interés por la materia. La actitud es básica para realizar la tarea preventiva y poder compartir los contenidos de la charla con el grupo, para extraer las conclusiones de manera conjunta y consensuada. Por otro lado, conviene huir de posturas paternalistas y autoritarias. A todos los seres humanos nos llega el momento de la jubilación.

Es imprescindible hacer un análisis de las características específicas del grupo. Esta información nos la pueden aportar las personas responsables de las diferentes asociaciones o instituciones.

La charla será diferente siempre, en función de las personas, el grupo y el lugar; por lo tanto, siempre tendremos que adaptar y preparar la sesión según las características del colectivo destinatario.

También es básico conocer la realidad del entorno físico donde desarrollan sus actividades. Saber si nos encontramos en un entorno rural o urbano, las

características socioeconómicas y culturales de la población o del barrio, la lengua que utilizan normalmente. Hay que saber si salen de manera individual o en grupo, por su zona. Qué vías utilizan, qué señales se encuentran, qué costumbres tienen. Si tienen un agente de la policía local por la zona donde viven, etc.

Toda esta información nos servirá para diseñar la charla al colectivo en concreto. Es un colectivo que no quiere aburrirse, su tiempo es oro, y así lo debemos tener en cuenta.

También es muy importante que no olvidemos, cuando nos presentemos ante este colectivo, que somos agentes de la policía local y, por lo tanto, somos autoridades. Esto lo tienen muy en cuenta. La uniformidad y el lenguaje que utilicemos nos ayudarán a mantener el respeto y nos facilitarán poder conseguir los objetivos planteados. Sin embargo, cada situación puede ser diferente.

Los datos que aportemos a la charla tienen que ser interesantes, variados y atractivos, y sobre todo coordinados con nuestro discurso. Se recomienda no hablar más de quince minutos. Conviene hacer una pausa y analizar su lenguaje no verbal, sus rostros, sus gestos. Este análisis nos dará mucha información y nos ayudará a reorientar la charla si es preciso.

Es determinante captar su atención, a través de pequeños centros de interés, como por ejemplo imágenes, vídeos, documentación, fotos, etc., y sobre todo hacerles participar en la sesión, que sean ellos los verdaderos protagonistas.

En un colectivo siempre existen los líderes no formales y las personas que desean participar. Hay que tener presente la temporalización de la sesión. Es recomendable que pregunten después las posibles dudas. Siempre conviene acabar la sesión con las conclusiones y evaluar la actividad entre todos.

Si es posible y en particular con este colectivo, hay que invitar a la charla a algún mando policial o responsable del tema de tráfico y seguridad ciudadana, de forma que vean que no solo la realiza un o una agente de educación vial, sino que otros participan en la sesión.

## Metodología específica para esta charla

Sería muy interesante poder contar para esta charla con los componentes de protección civil del municipio o de alguna agrupación comarcal que pueda colaborar, puesto que enriquecerían la sesión con sus conocimientos y la experiencia en esta materia.

También otra posibilidad es que pueda participar algún profesional de la salud de la zona y también de los servicios de prevención de riesgos laborales del ayuntamiento, personal de otras administraciones, técnicos de emergencias o bomberos.

La participación de personal técnico no policial constituiría un salto cualitativo en la consecución de los objetivos de la charla y haría percibir a los participantes la importancia que se les otorga como colectivo.

## CONTENIDOS

Los adultos mayores, que en España representan casi una quinta parte de la población, son el principal grupo de riesgo de accidentes en el hogar y, de todos los posibles accidentes, los más comunes son las caídas, que causan cada año más de 2.500 fallecidos. La prevención es clave para evitar tropezos, intoxicaciones, quemaduras y otros contratiempos domésticos que pueden costar muy caro.

Cualquiera puede sufrir un accidente doméstico, pero son los adultos mayores (junto con los niños) uno de los principales grupos de riesgo, debido a una mayor lentitud en los reflejos, la pérdida de fuerza muscular y la disminución en la movilidad y en la agudeza visual y auditiva. Debido al envejecimiento de la población en España, el grupo es cada vez más numeroso: según los últimos datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), más de 8,7 millones de habitantes superan los 65 años de edad. Es decir, el 18,8 % de la población.

De los accidentes domésticos que sufren las personas de la tercera edad, los más frecuentes son, con diferencia, las caídas. Los datos del INE revelan que, en 2016, último año del que se publicaron registros, murieron 2.523 personas de 65 o más años debido a caídas accidentales. Además, según la última versión del Informe de Detección de Accidentes Domésticos y de

Ocio (DAU), editada por el Ministerio de Sanidad, el 58 % se producen en el hogar. Y la mitad de estos son en un mismo nivel y por tropiezo. Globalmente, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), las caídas son la segunda causa de muerte por lesiones no intencionales, solo superadas por los traumatismos ocasionados por el tráfico.

## **Consecuencias propias y familiares**

Un accidente posiblemente les provocará una larga recuperación o una estancia prolongada en la clínica, lo cual comportará, además de un trastorno para ellos, unas consecuencias en la vida ordinaria de sus familiares más cercanos, que deberán cuidarlos, y quizás muchos de ellos no se podrán ocupar de sus nietos.

## **Facilitar el auxilio**

Es importante que sean conscientes de que son un colectivo de riesgo y, por lo tanto, que informen si se van de viaje o de vacaciones. Que no conviertan su casa en un fortín inexpugnable. Es determinante que dejen una llave a una persona de su confianza, puesto que, en algunos casos, cuando se les tiene que auxiliar, solo el hecho de acceder a su casa hace perder un tiempo que, según de qué accidente se trate, es vital para salvarles la vida.

## **Lugares del hogar donde es más común que se produzcan accidentes y hábitos que disminuyen el riesgo de que se produzcan**

### **Escaleras**

- Utilice el pasamanos o la barandilla siempre que suba o baje escaleras.
- Encienda siempre la luz.
- Procure que la escalera y los rellanos estén siempre libres de objetos con los cuales pueda tropezar.
- Procure utilizar zapatos cómodos, muy ajustados y con suela de goma.
- En caso de tener que transportar bolsas con peso, si puede, pida ayuda para mantener al menos una mano libre.
- Los escalones deberían tener bandas antideslizantes en los bordes.

## Superficies de paso y suelos

- Instale preferentemente suelos antideslizantes.
- Mantenga vacío el suelo de habitaciones y pasillos.
- Tenga cuidado con las alfombras, sobre todo las pequeñas, tienen que estar fijadas en el suelo, si no es posible retirarlas.
- Evite pisar suelos recientemente fregados o húmedos.
- Evite realizar vertidos de agua o líquidos.
- El suelo no tendría que estar excesivamente pulido.
- No camine descalzo.

## En el baño y en la ducha

- Si puede ser, utilice un plato de ducha en lugar de una bañera.
- Coloque agarraderos, que permitan utilizar con seguridad inodoros y bañeras a la hora de incorporarse y agacharse.
- Instale banquillos con ventosas para permitir realizar la ducha sentado.
- Utilice accesorios antideslizantes en todas las zonas proclives en el baño y en la ducha.
- Evite que se produzca vapor en el baño. El exceso puede provocar mareos. Ventile el baño.
- Evite aparatos eléctricos en el baño. Si se tienen que utilizar, deben estar homologados y deben seguirse todas las instrucciones de seguridad.
- Regule y compruebe la temperatura del agua antes de ducharse o bañarse.
- Abra siempre primero el grifo de agua fría y mézclela después con el agua caliente hasta conseguir la temperatura deseada.

## En el dormitorio

- No se levante de la cama bruscamente. Permanezca sentado unos momentos antes de incorporarse.
- Procure que el espacio de acceso a la cama sea bastante amplio para entrar y salir sin riesgo.
- Evite las alfombras no fijadas en el suelo.
- Ponga una luz tenue, para tener visibilidad al levantarse a oscuras.

## En la cocina

- Procure no utilizar cuchillos demasiado afilados.
- Corte los alimentos sobre una tabla de cocina.
- Abra las latas de conserva en dirección contraria a las manos.
- Coloque siempre los mangos de los cazos, las ollas o las sartenes de forma que no sobresalgan del borde de la cocina.
- Utilice siempre que pueda los fogones situados lejos del borde de la cocina.
- Tenga especial cuidado cuando manipule aceite u otros líquidos hirviendo.
- Tome precauciones cuando tenga que trasvasar líquidos calientes de un recipiente a otro. No utilice delantales y paños de cocina de materiales acrílicos.
- No cocine con mangas anchas. No utilice disolventes como el alcohol para limpiar la cocina.
- Compruebe siempre que las llaves de paso del gas estén cerradas cuando no las utilice y cuando salga de casa.
- Vigile que el extractor de humos esté limpio.
- Si es posible, sustituya la cocina a gas por una eléctrica de placas de inducción con sistema de seguridad temporizado.
- Cuando encienda un horno a gas, abra primero la puerta del horno y después la llave del gas. No lo haga nunca al revés.
- Utilice siempre las manoplas para abrir el horno cuando esté caliente. Tenga cuidado al abrir la puerta del horno. Separe la cara.
- Tenga cuidado con la temperatura de los líquidos que calienta en el microondas, puesto que suelen estar más calientes que el recipiente que los contiene.

## Braseros eléctricos o de carbón

- Los braseros de carbón son muy peligrosos. Si puede, evite su uso.
- Extreme el cuidado si se coloca bajo una mesa camilla.
- Evite colocarlo encima de una alfombra.
- Instale una rejilla metálica protectora.
- Procure ventilar con frecuencia la habitación, puesto que el brasero de carbón desprende material tóxico.
- No se olvide de apagar el brasero eléctrico cuando deje de utilizarlo.

## Estufas de llama viva

- Separe la estufa a más de un metro de las personas y de cualquier material de fácil combustión, como por ejemplo papel, alfombras, cortinas, sofás, faldas de mesa camilla, etc.
- Evite situar la estufa en una corriente de aire para evitar incendios.
- Procure mantener la estufa en un lugar fijo.
- Ventile de vez en cuando la habitación.

## Bolsas de agua caliente y mantas eléctricas

- Hay que tener especial cuidado con las bolsas de agua caliente. Compruebe siempre que la temperatura es adecuada y que la bolsa esté bien cerrada. Debe protegerse con una toalla o tela para que no toque la piel, especialmente en personas mayores.
- No use botellas de vidrio para rellenar con agua caliente en la cama.
- No es recomendable dormir con manta eléctrica, sobre todo si tiene dificultad de retener orina u otros líquidos corporales. Se podría producir un cortocircuito con facilidad.
- Si se tiene que utilizar la manta eléctrica, debe vigilarse que el cable esté en buen estado.

## Aparatos eléctricos e instalaciones eléctricas

- No sobrecargue la electricidad en el hogar utilizando a la vez varios aparatos que consuman mucha energía, como la lavadora, el lavaplatos, la plancha, la tostadora.
- No conecte varios aparatos en un mismo enchufe.
- No desenchufe nunca un aparato eléctrico tirando del cable. Apáguelo primero con el interruptor.
- Desconecte siempre los aparatos eléctricos después de haberlos utilizado.
- No tape la luz de la mesilla de noche con papeles u otros materiales.
- Procure que la pantalla de las luces no toque la bombilla.
- No pase cables eléctricos por debajo de las puertas.
- No manipule nunca aparatos eléctricos o cables y enchufes con las manos mojadas y sin desconectar la corriente.
- No limpie ni moje los aparatos eléctricos si están enchufados.

- No enchufe nunca nada sin clavijas. Revise el estado de los cables eléctricos.

### **Peligro de fumar**

- No fume nunca en el sofá o en la cama.
- Utilice ceniceros profundos y con agua.
- Asegúrese de que las cenizas de los cigarrillos estén muy apagadas antes de depositarlas en la basura.
- Tenga cuidado de no dejar olvidados cigarrillos encendidos.

### **Peligro del gas**

- Las instalaciones que funcionan con gas (calentadores de gas, cocinas y estufas) consumen parte del oxígeno del aire y pueden producir emanaciones de gases tóxicos que, con frecuencia, carecen de olor. Para prevenir estos tipos de accidentes tenga en cuenta lo siguiente: compruebe varias veces al día que la llave de gas esté cerrada. Compruébelo especialmente antes de ir a dormir.
- Compruebe que las rejillas de seguridad de las instalaciones de gas no estén obstruidas.
- Siga las recomendaciones de los empleados del gas cuando revisen la instalación.
- Siempre que no se utilice la cocina, el calentador o la estufa a gas, asegúrese de que la llave de paso esté cerrada. No salga de casa sin comprobarlo.
- No llene del todo las ollas, puesto que los líquidos pueden derramarse y apagar las llamas del gas.
- Procure que no pasen corrientes de aire por la cocina, porque se puede apagar la llama del gas.
- Es aconsejable instalar detectores de fugas de gas.

### **Productos tóxicos almacenados en el hogar**

Los productos almacenados en el hogar que pueden causar intoxicaciones son, fundamentalmente, los medicamentos y los productos de limpieza. Para prevenir estos tipos de accidentes se recomienda tener en cuenta las siguientes normas de seguridad y precauciones:

## Medicamentos

- Conserve los medicamentos dentro de la caja o el envase original y con su prospecto.
- Elija un lugar adecuado para almacenar los medicamentos. Respete las condiciones de conservación indicadas, la temperatura y la humedad.
- Evite el almacenamiento de medicamentos. Tenga en cuenta la fecha de caducidad.
- Conserve la pauta de la administración prescrita por el médico. Si es preciso, anote en el envase la dosis diaria.
- En caso de consumir varios medicamentos, se recomienda el uso de dispensadores, pastilleros diarios o semanales, para evitar olvidos o confusiones.
- En caso de que haya alguna otra persona en la casa que tome la misma medicación, deben extremarse las precauciones para evitar confusiones.
- No se automedique: constituye un grave riesgo para la salud.
- Consulte al médico o a otro profesional sanitario las dudas relacionadas con el tratamiento que esté siguiendo.

## Productos de limpieza

- Almacene los productos de limpieza en un lugar apropiado y seguro. Este lugar tiene que estar siempre separado de los lugares reservados a los alimentos.
- Conserve siempre el etiquetado.
- No cambie estos productos de su envase original para evitar riesgos.
- Sobre todo, no almacene disolventes, lejías o detergentes en botellas que habitualmente contengan bebidas.
- Respete las indicaciones de seguridad que figuran en las etiquetas de cada producto a la hora de manipularlos.

## Alimentos

A veces el consumo de alimentos en mal estado puede dar lugar a una intoxicación alimentaria. Para prevenir estos accidentes, hay que seguir las siguientes recomendaciones:



- Vigile si la nevera funciona correctamente.
- Revise con frecuencia el contenido de la nevera y retire los alimentos caducados.
- Lea las etiquetas de los alimentos envasados y asegúrese de que se guardan en el lugar adecuado.
- Respete las fechas de caducidad.
- Si se produce un corte de luz durante algunas horas, tire los productos descongelados que no puedan consumirse inmediatamente.
- No consuma alimentos si la lata que los contenía presenta abolladuras y al abrirla sale gas o huele mal.

## Hipertermia o golpe de calor

El exceso de calor puede producir efectos perjudiciales para la salud de las personas mayores. Para evitarlo, siga estos consejos:

- Beba bastante agua y hágalo con frecuencia, al menos dos litros diarios, aunque no tenga sed. Calcule un vaso de agua más por cada grado de temperatura que supere los 37°C.
- Aumente el consumo de frutas de verano: sandía, melón y verduras, gazpachos, ensaladas frías, etc.
- Vigile que el frigorífico enfríe bien.
- Las habitaciones de la casa deben tener persianas o toldos en las ventanas o balcones. Cierre las persianas y estire los toldos de las fachadas donde da el sol.
- Refrézquese con trapos húmedos a menudo durante el día.
- Permanezca durante el mayor tiempo posible en las habitaciones más frescas de la casa.
- No salga a la calle durante las horas más calurosas del día. En estas horas evite el ejercicio físico y la práctica de deportes.
- Use ropa y calzado adecuados que transpiren con facilidad.
- Si se siente indispuerto por el calor, pida ayuda a un familiar o un vecino o llame al teléfono de emergencias 112.

## TEMPORALIZACIÓN

La guía está dividida en cinco unidades didácticas. La extensión de cada una será de una hora aproximadamente. Debe tenerse en cuenta el grupo destinatario de la sesión, de forma que adaptaremos los contenidos en función

de las necesidades de los participantes. Durante la sesión, es importante concentrar la atención y propiciar siempre la interacción de los participantes. En función del desarrollo de la actividad, es aconsejable hacer una pausa cada quince minutos, para valorar y analizar si el tema en cuestión es interesante para el grupo, y también para buscar la complicidad del auditorio.

Al final de la sesión, se puede abrir un debate de opiniones y de preguntas, para dejar que los participantes den su opinión y que sean los verdaderos protagonistas de la actividad.

## **MATERIAL DIDÁCTICO Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS**

En cuanto al material didáctico, para desarrollar los contenidos, en la bibliografía podrán encontrar un variado número de publicaciones, guías, estudios, artículos periodísticos, como por ejemplo los elaborados por la Dirección General de Tráfico y otros organismos oficiales, fundaciones privadas, etc., que sin duda servirán para destacar la unidad didáctica. Se puede reunir material de difusión, de prevención, así como guías de buenas prácticas para repartir entre los asistentes.

Lo más aconsejable es desarrollar durante las sesiones los contenidos claros y directos, que lleguen de una manera fácil y sencilla a los protagonistas.

Preparar un audiovisual de tipo PowerPoint es muy adecuado, pero se tiene que huir de cargarlo de contenidos farragosos. Los protagonistas de la sesión son los asistentes. Este tipo de material nos tiene que servir de refuerzo, para dar un mensaje claro, una conclusión, un gráfico significativo, una imagen, de forma que complemente y afirme la intervención del agente de educación vial responsable de la actividad. No hay que esconderse tras una presentación.

### **Como actividades complementarias, se pueden proponer las siguientes:**

- Se les puede hacer llegar material de hemeroteca y facilitarles el acceso a Internet y en concreto a noticias de sucesos sobre accidentes del hogar. Es una manera de tener más información durante y después de la sesión.
- Se puede coordinar con el departamento de mantenimiento del ayuntamiento alguna actividad práctica para revisar de manera

conjunta los posibles focos de peligro, y posteriormente hacer un análisis para valorar cómo solucionarlos. Estas prácticas se podrían hacer en varias jornadas. Les haría adquirir conocimientos sobre los diferentes focos de peligro y adquirir buenas prácticas, para poder trasladarlas a sus hogares.

## EVALUACIÓN

Para realizar la evaluación de estas sesiones, conviene mantener en el tiempo el contacto con la entidad para realizar otros tipos de actuaciones, para tener una relación fluida y continua con este colectivo.

### Técnicas para poder evaluar la actividad

- Observación directa, por parte del responsable y los colaboradores de la actividad, de forma que se pueda detectar el grado de interés de la actividad, el lenguaje no verbal, la participación y el grado de satisfacción de los participantes.
- Después de la última sesión, se puede organizar un grupo de evaluación a través de pequeños grupos de discusión y su posterior análisis en común, sobre los temas tratados y los objetivos conseguidos.
- La realización de una entrevista semiestructurada a los participantes de manera voluntaria. Hay que valorar este tipo de entrevistas. Consiste en el hecho de que el entrevistador mantiene el control de la entrevista, centrada en todo momento en los temas que quiere investigar o analizar, pero dejando un margen al entrevistado tanto para elaborar su propio discurso como para hacer las preguntas que estime oportunas. Previamente, se habrá elaborado con el entrevistador y de mutuo acuerdo un cuestionario con las preguntas más relevantes que se realizarán para determinar el grado de expectativas y de satisfacción que se ha conseguido con la actividad.





## UNIDAD DIDÀTICA 5 PREVENCIÓN DE DELITOS QUE HACEN ESPECIALMENTE VULNERABLE AL COLECTIVO DE LAS PERSONAS MAYORES

### OBJETIVO GENERAL

- Prevenir sobre las principales amenazas detectadas para la seguridad de las personas mayores, sobre los robos, los hurtos, las estafas, etc.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Dar a conocer una serie de consejos de seguridad en general.
- Enumerar los principales delitos y estafas de los cuales son víctimas las personas mayores.
- Dar a conocer estrategias para mejorar la seguridad de los hogares.
- Ofrecer consejos para evitar robos y hurtos en los domicilios, en los viajes, en los bancos y en los establecimientos comerciales.
- Compartir estrategias para prevenir que las personas mayores sufran abusos de confianza.
- Orientar y dar consejos para evitar posibles maltratos o abandonos de las personas mayores.

### METODOLOGÍA

#### Aspectos generales (son comunes para cada una de las unidades didácticas)

Es muy importante que el o la agente de educación vial responsable de la actividad sea plenamente consciente de que tiene delante a un colectivo muy diverso. Se encontrará con un grupo muy heterogéneo y, sobre todo, lo más importante será conectar con el grupo y ganar su confianza para crear interés por la materia. La actitud es básica para realizar la tarea preventiva y poder compartir los contenidos de la charla con el grupo, para extraer las conclusiones de manera conjunta y consensuada. Por otro lado, conviene

huir de posturas paternalistas y autoritarias. A todos los seres humanos nos llega el momento de la jubilación.

Es imprescindible hacer un análisis de las características específicas del grupo. Esta información nos la pueden aportar las personas responsables de las diferentes asociaciones o instituciones.

La charla será diferente siempre, en función de las personas, el grupo y el lugar; por lo tanto, siempre tendremos que adaptar y preparar la sesión según las características del colectivo destinatario.

También es básico conocer la realidad del entorno físico donde desarrollan sus actividades. Saber si nos encontramos en un entorno rural o urbano, las características socioeconómicas y culturales de la población o del barrio, la lengua que utilizan normalmente. Hay que saber si salen de manera individual o en grupo, por su zona. Qué vías utilizan, qué señales se encuentran, qué costumbres tienen. Si tienen un agente de la policía local por la zona donde viven, etc.

Toda esta información nos servirá para diseñar la charla al colectivo en concreto. Es un colectivo que no quiere aburrirse, su tiempo es oro, y así lo debemos tener en cuenta.

También es muy importante que, cuando nos presentemos ante este colectivo, no olvidemos que somos agentes de la policía local y, por lo tanto, somos autoridades. Esto lo tienen muy en cuenta. La uniformidad y el lenguaje que utilicemos nos ayudarán a mantener el respeto y nos facilitarán poder conseguir los objetivos planteados. Sin embargo, cada situación puede ser diferente.

Los datos que aportemos a la charla tienen que ser interesantes, variados y atractivos, y sobre todo coordinados con nuestro discurso. Se recomienda no hablar más de quince minutos. Conviene hacer una pausa y analizar su lenguaje no verbal, sus rostros, sus gestos. Este análisis nos dará mucha información y nos ayudará a reorientar la charla si es preciso.

Es determinante captar su atención, a través de pequeños centros de inte-

rés, como por ejemplo imágenes, vídeos, documentación, fotos, etc., y sobre todo hacerles participar en la sesión, que sean ellos los verdaderos protagonistas.

### **Metodología específica para esta charla**

- Antes de la charla, conviene analizar los delitos, los hurtos y las estafas más comunes en el entorno de la zona donde se tiene que interactuar y complementarlos con notas y recortes de prensa. Con esta información se buscará la complicidad de los participantes en la sesión. Es importante que expliquen sus experiencias personales o las sucedidas a personas próximas a ellas. Estas experiencias servirán como centro de interés y como base para empezar a presentar nuestra batería de consejos sobre seguridad y buenas prácticas.
- Si es posible, podemos ir acompañados de algún técnico del servicio de mantenimiento del ayuntamiento para que pueda explicar a los asistentes de una manera clara y amena las bondades de un sistema de alarma y las mejoras que se pueden hacer en cuanto al cierre del perímetro de la casa.
- Se puede facilitar a los asistentes una lista de teléfonos de interés para que puedan consultarla ante cualquier duda, por ejemplo: 112, policía local, bomberos, Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, compañías de gas y electricidad, departamento de consumo, información municipal, etc.

## **CONTENIDOS**

### **1. Principales estafas o prácticas agresivas de dudosa legalidad**

- **Electricidad**

Prácticas agresivas de los comerciales de las diferentes compañías comercializadoras de energía y otra serie de prácticas que podrían ser calificadas de poco éticas o de dudosa legalidad, al pretender la firma de contratos a través de informaciones falsas o intencionadamente incompletas. Prácticas comerciales agresivas: cuando el consumidor recibe en su domicilio la visita de uno o varios comerciales, que se presentan como de la compañía de la luz, sin especificar nada más,

y, aprovechando la falta de información de la persona mayor, le abruman con información que pretende que firme un contrato con esta compañía, además de un suplemento de mantenimiento que en la mayoría de los casos es muy oneroso.

Prácticas de dudosa legalidad: mediante una visita, el comercial consigue que el consumidor le facilite una factura anterior para efectuar una comparativa de precios. Con la copia de esta factura, dado que figuran todos los datos del titular y del contrato, lo que hace el comercial es cambiarle de empresa comercializadora.

- **Falsas revisiones de gas**

La estafa de la revisión de las instalaciones de gas es ya un clásico, cada cierto tiempo reaparece en zonas determinadas donde los estafadores intuyen que pueden encontrar a personas mayores a las cuales engañar.

La estafa suele consistir en el hecho de que los presuntos instaladores vayan a los domicilios con la excusa de hacer una revisión rutinaria. Y siempre encuentran fallos para reparar (la goma del butano está agrietada, el cabezal está defectuoso, etc.) o instalaciones que no cumplen la normativa vigente. Son reparaciones falsas e innecesarias por las que cobran un precio excesivo, y emiten facturas muy por encima de las tarifas del servicio.

- **Telefonía**

Debe prestarse especial atención a las visitas de los comerciales y, especialmente, a las llamadas que se reciben de las empresas operadoras de telefonía, ya sean de teléfono fijo o móvil. Hay que ir con precaución con los servicios de tarificación adicional, que son los que tienen un coste superior al habitual. En sí no son servicios de telecomunicaciones, son servicios de información, comunicación, entretenimiento u otros. Los prefijos de tarificación adicional son: 803, 806, 807, 901, 902, 905 y 907.

Hay que tener cuidado si cuando está viendo la televisión y desde un programa le invitan a participar en un concurso, en un sorteo o

en una votación. Debe tener en cuenta que se trata de un servicio de tarificación adicional y esta llamada sirve de conformidad para suscribir mensajes SMS Premium, por los que también se pagará un alto precio.

Por eso, no piense que si llama resultará afortunado con el premio, lo único que sucederá es que su factura se incrementará notablemente.

- **Control del agua potable**

Si recibe llamadas o visitas en nombre del ayuntamiento para hacer un control sobre la calidad del agua potable de su domicilio, puede tener la certeza de que se trata de una empresa que ofrece filtros o aparatos depuradores, que le convencerán de lo maravillosos que son sus productos y de lo perjudicial que es para su salud beber agua del grifo. Dado que estos aparatos tienen un coste elevado, le ofrecerán una financiación inmediata.

- **Productos milagro**

En los últimos años ha proliferado la venta de determinados productos que conocemos como productos milagro. Dichos productos no son medicamentos, por lo cual no existe ninguna seguridad de que cumplan con la función terapéutica que anuncian. No se les pueden atribuir propiedades preventivas ni curativas. Su venta es un fraude para el consumidor y puede constituir un grave riesgo para la salud. Para venderlos se utiliza una publicidad particular, seudocientífica, que atrapa a muchos incautos.

Ejemplos: agua magnetizada, aparatos de magnetoterapia, mantas y colchones, productos para adelgazar sin esfuerzo, plantillas para problemas cardiovasculares y estomacales, productos que curan el cáncer, pulseras magnéticas y aparatos de masajes para curar procesos reumáticos, productos para dejar de fumar sin esfuerzo, productos para hacer desaparecer las arrugas, terapias exóticas o de antiguas civilizaciones, como por ejemplo gemas en pulseras y collares.

- **Viajes, excursiones y reuniones en hoteles**

Una gran cantidad de productos, incluso los productos milagro, se suelen vender en viajes y excursiones destinados a personas mayores, así como en reuniones de hoteles, con el reclamo de un regalo si se asiste o de ser invitados a una comida o refrigerio.

En numerosas ocasiones, las empresas que se dedican a este tipo de ventas contactan con asociaciones de personas mayores, para ofrecerles una excursión a buen precio a cambio de recibir un premio.

Hay que tener cuidado con estas ventas, porque algunos de estos productos tienen precios elevados y probablemente no los necesite ni los pueda adquirir. Se suelen adquirir como curativos o terapéuticos, conscientes de que se crea una necesidad de comprar entre las personas mayores para mejorar sus enfermedades.

- **Falsos premios o sorteos**

Siempre hay que dudar si recibe una llamada telefónica, una carta o una visita en el domicilio para comunicarle que ha ganado un premio. No pague nada, ni facilite datos personales o bancarios para que se lo envíen. Si le dicen que debe llamar a un número de teléfono para pedir información o recibir este premio, puede ser un engaño que tiene por objeto venderle algo que no necesita ni quiere. O puede tratarse de un número de tarificación adicional y que le cobren un alto precio por esta llamada. Puede ser que le propongan hacer un viaje para recoger un premio y que, al llegar al lugar de destino, le presionen para que compre algún artículo que le interesa para que le hagan entrega del premio.

- **Venta de libros u otros objetos**

Es frecuente que comerciales de diferentes empresas se presenten en el domicilio de personas mayores para ofrecerles sus productos. Muchas veces, utilizan un regalo como cebo para instarles a comprar, al mismo tiempo que ofrecen una financiación inmediata para que la adquisición no les suponga dificultades económicas. No se fíe. Debe saber decir que no le interesa.

- **Bancos y tarjetas de crédito**

Puede recibir llamadas telefónicas de entidades bancarias para ofrecerle una nueva tarjeta de crédito con más ventajas que la que tiene o sin cobrarle ninguna cuota anual. Si está satisfecho con su tarjeta de crédito, no acepte otras ofertas que no sabe si son ciertas. Si recibe una tarjeta que no ha solicitado, vaya a la entidad que se la ha enviado para que se la anulen y no le cobren cuotas ni comisiones. Debe ser consciente de sus necesidades y, en caso de disponer de varias tarjetas de crédito que no utilice, plantéese quedarse solo con una de ellas.

- **Correo electrónico e Internet**

Si maneja Internet y correo electrónico, debe desconfiar de los mensajes que llegan por correo electrónico en los que le invitan a hacer inversiones. Se trata normalmente de fraudes. La tentación de ganar dinero fácil es peligrosa. A veces se reciben mensajes que parecen enviados por bancos o cajas porque utilizan el logotipo de la entidad. Con la excusa de que ha cambiado un sistema operativo solicitan verificar los datos personales y bancarios del cliente. Hay que tener mucho cuidado, porque puede tratarse de un supuesto de phishing. Están intentando hacerse con sus datos.

En caso de que tenga que consultar los movimientos de sus cuentas a través de la banca en línea, debe saber que las entidades bancarias nunca solicitan las claves de acceso por escrito, ni a través de correo electrónico ni por teléfono.

Finalmente, si su entidad bancaria le ofrece productos o servicios innecesarios para usted, antes de contratarlos, infórmese bien de qué se trata y de su coste, y valore si realmente los necesita. Nunca diga sí a la primera. Tómese su tiempo para pensarlo y consultarlo con sus familiares u otras personas de su confianza.

Revise siempre los extractos y recibos de sus cuentas bancarias para verificar sus gastos y las compras que ha realizado. En caso de detectar el cobro de una compra no efectuada o de un servicio no contratado, comuníquelo a su entidad para aclarar la situación.

- **Llamadas telefónicas en nombre de una ONG**

Desconfíe de llamadas telefónicas o visitas a domicilio hechas en nombre de ONG con el fin de que se haga socio, que haga aportaciones económicas o que les facilite el número de su cartilla de ahorros. Hay estafadores que recaudan fondos utilizando el nombre de organizaciones sociales reconocidas. Desconfíe también de las ventas a domicilio de loterías no oficiales para asociaciones de personas con discapacidad. Esto no implica que, si es plausible y aconsejable, no pueda colaborar con una ONG. Pero debe hacerlo con seguridad, acudiendo a sus sedes oficiales, a través de sus webs o con la mediación de sus comerciales totalmente acreditados.

- **Visitas médicas**

Ante posibles visitas o llamadas telefónicas de los profesionales sanitarios del servicio de salud pública o de su seguro privado, tenga en cuenta que no suelen acudir al domicilio más que a petición del paciente y si el facultativo lo considera necesario, pero siempre debidamente identificados. En consecuencia, se aconseja que no se atiendan estos tipos de llamadas telefónicas o visitas, cuya intencionalidad podría ser dudosa. La única excepción es que le llamen para recordar o anular una cita o un acto médico.

- **Cuidadores a domicilio**

Podría suceder que alguna persona cuidadora, ante la soledad de los ancianos, intente ganar su confianza para que le entreguen documentos (DNI, escritura de la vivienda, pólizas de seguro, joyas, libretas de ahorro o tarjetas de crédito, incluso que les facilite el PIN), con la excusa de evitar desplazamientos innecesarios de la persona cuidada al banco o caja. No se fíe de estas prácticas, y todavía más si se muestra interés por conocer si ha otorgado testamento y quiénes han sido designados herederos o le sugiere otorgar testamento con el fin de legarles algo o todo en detrimento de los primeros beneficiarios.

En caso de encontrarse en estas situaciones, comuníquelo a sus familiares o afines, y proceda a interponer una denuncia, a fin de que puedan llevarse a cabo las averiguaciones oportunas.

## 2. Cómo evitar robos y hurtos

### En la calle

- Evite transitar por lugares solitarios y poco iluminados.
- Evite llevar el dinero, las llaves, la documentación y el móvil en el mismo lugar; distribúyalos en diferentes partes de su vestimenta y preferentemente en los bolsillos interiores. No lleve encima más dinero del necesario.
- Lleve la bolsa cruzada sobre la parte delantera del cuerpo. Recuerde mantener la bolsa siempre muy cerrada.
- No pierda nunca de vista sus objetos personales y tenga cuidado con los empujones y los acercamientos sospechosos y con las aglomeraciones en espectáculos, mercados ambulantes, paradas de autobús o tranvía.

### En el domicilio

- Preste atención especial a puertas, ventanas y accesos desde un patio, garaje o jardín.
- Instale una puerta de entrada blindada y reforzada con una cerradura moderna y resistente y con cadena de seguridad interior.
- Ponga la cadena de seguridad de la puerta siempre que esté en el domicilio.
- Puede instalar una mirilla digital electrónica.
- Cierre la puerta con llave siempre que salga del domicilio.
- Es aconsejable instalar un sistema de alarma en caso de vivienda unifamiliar o vivienda de planta baja.
- Si ha adquirido una nueva vivienda, o si ha perdido o le han sustraído las llaves, cambie la cerradura.
- No hay que guardar en casa mucho dinero, ni joyas, ni objetos de gran valor.
- Oculte la documentación relevante, especialmente la que contenga su firma (libretas de ahorro, tarjetas de pago...).
- Haga un inventario de los objetos de valor que tenga en casa donde

conste el objeto, la marca, el modelo y el número de serie. Además, puede marcar estos objetos con su DNI para poder identificarlos. También puede hacer fotografías.

- No suba al ascensor con personas desconocidas.
- No abra el portal ni la puerta del domicilio a personas que no reconozca: desconfíe de quien llame a la puerta ofreciéndole la venta de productos o que diga que representa a un organismo público o asociación humanitaria y quiera acceder a su domicilio.
- Desconfíe de quienes dicen que son personal técnico de empresas de servicios (teléfono, agua, electricidad, gas...) a los cuales ni usted ni su familia han avisado previamente. Pida siempre que se identifiquen.
- Compruebe la visita de este personal técnico llamando a la empresa correspondiente. Si tiene alguna duda, mientras realiza las comprobaciones oportunas, mantenga a estas personas fuera del domicilio con la puerta cerrada o la cadena de seguridad puesta.
- Evite el acceso a los trasteros y cabinas: la puerta de acceso a la zona y la de los trasteros y cabinas tiene que ser sólida y segura y permanecer muy cerrada. Si el acceso a los trasteros es desde el garaje, hay que esperar a que la puerta se cierre totalmente antes de abrir la puerta del trastero. Si pierde o le sustraen la llave de estas zonas, debe comunicarlo a la presidencia de la comunidad.

### **Si tiene que abandonar el hogar por un viaje o unas vacaciones**

- Evite comentar su ausencia en público.
- Asegúrese de dejar muy cerradas las ventanas, las puertas y los balcones, pero no baje totalmente las persianas.
- No deje ninguna llave al alcance de personas desconocidas (por ejemplo, debajo del felpudo).
- No desconecte el timbre de la puerta.
- Deje un teléfono de contacto a una persona del vecindario o a un familiar para que le informen de posibles incidentes durante su ausencia.
- Siempre que sea posible se tienen que reducir al máximo los signos externos de que no estamos en el domicilio.
- Que una persona de su confianza vacíe regularmente el buzón.
- Que la persona de confianza suba y baje las persianas varias veces durante su ausencia.
- Para periodos largos de ausencia, puede instalar un temporizador

automático que conecte y desconecte las luces o la radio en diferentes horarios.

### **En sus viajes**

- Lleve solo lo necesario y no se olvide de la documentación personal.
- Vigile el equipaje y los objetos personales, sobre todo en espacios donde haya muchas personas: mercados ambulantes, aeropuertos, estaciones, espectáculos, etc.
- No confíe las maletas a personas desconocidas o que no estén debidamente acreditadas.
- Nunca acepte llevar maletas o bolsas de personas que no conoce.

### **En el banco y en los establecimientos comerciales**

- Preste especial atención a lo que le rodea cuando saque dinero en efectivo de la sucursal bancaria, sobre todo en las fechas próximas al ingreso de la pensión.
- Cuando utilice los cajeros automáticos, procure sacar el dinero en el horario de apertura de oficinas y utilice los cajeros interiores. Si lo hace cuando las oficinas están cerradas, cierre la puerta del interior del cajero.
- No lleve anotadas las claves de las tarjetas. Procure memorizar el código de acceso (PIN) para las operaciones con tarjeta. Vigile siempre los alrededores y no saque grandes cantidades de dinero. Cuando teclee la clave, protéjase de la vista de personas desconocidas.
- Utilice los sistemas de asistencia del cajero (interfonos o teléfonos interiores) para pedir ayuda si sospecha de la actitud de alguna persona que está fuera.
- Si es posible, domicilie los pagos mensuales para evitar salir a la calle con mucho dinero. Cuando tenga que firmar documentos o hacer cobros o pagos de una cierta importancia, vaya en compañía de una persona de confianza.

## **3. Cómo evitar estafas en la calle**

- No acepte ninguna propuesta que le ofrezcan en la calle por muy ventajosa que le parezca. Desconfíe siempre del dinero fácil. Podría ser una estafa.

- Rehúse la venta ambulante, el ofrecimiento de flores u otros objetos.
- Huya de los juegos de azar, la lectura de manos, la mendicidad y otras actividades que se llevan a cabo en la calle.

### Identifique algunas estafas para evitarlas

- **El tocomocho:** es una estafa tradicional en la cual la víctima es abordada por una persona estafadora que afirma tener un billete de lotería premiado, y que por alguna razón no puede cobrar. Esta persona ofrece a la víctima venderle el billete por bastante menos dinero del que corresponde al premio. En ese momento entra en escena una segunda persona estafadora, que por algún método (un periódico, por ejemplo) confirma la veracidad del premio del billete. Cuando la víctima, después de haber pagado el billete, intenta cobrarlo, se encuentra que este es falso.
- **La estafa de la estampita:** la víctima es abordada por una persona estafadora que finge tener discapacidad intelectual y que le enseña un sobre repleto de billetes diciéndole que son estampitas. En ese momento se acerca una persona cómplice y convence a la víctima para que juntas engañen a quien tiene los billetes ofreciéndole una pequeña cantidad de dinero por sus estampitas. Después de entregar el dinero, la víctima recibe el sobre, pero cuando lo abre, en lugar de encontrarse los billetes, encuentra recortes de papel. Para entonces, las personas estafadoras ya están demasiado lejos y la víctima ha perdido el dinero.

## 4. Maltrato y abandono

Las personas mayores no solo pueden sufrir conductas delictivas por parte de personas que no tienen nada que ver con ellas. También se pueden producir otras por parte de familiares, cuidadores o personas a cargo, que olvidan las limitaciones intrínsecas en las que se encuentran por su edad.

Estos tipos de delitos no se pueden prevenir, pero sí se pueden detectar, por sus síntomas, que pueden darnos la pauta para avisar a un especialista que valore la situación real, y no sea una situación irreal.

No todos los síntomas tienen que concurrir a la vez, uno solo puede hacer saltar la voz de alarma. Hay que estar atento si la persona mayor:

- Sufre lesiones, quemaduras, mordiscos, ojos llenos de moratones o huesos dislocados o rotos y le cuesta explicar su origen.
- Falta de atención médica o dental, no tiene sus medicamentos, sus gafas u otros elementos necesarios para su movilidad o vida diaria, cuando los necesita. Si considera que su limpieza personal es claramente mejorable.
- No está bien cuidada y atendida.
- Está triste y melancólica, sin una causa determinada.

## TEMPORALIZACIÓN

La guía está dividida en cinco unidades didácticas. La extensión de cada una será de una hora aproximadamente. Debe tenerse en cuenta el grupo destinatario de la sesión, de forma que adaptaremos los contenidos en función de las necesidades de los participantes. Durante la sesión, es importante concentrar la atención y propiciar siempre la interacción de los participantes. En función del desarrollo de la actividad, es aconsejable hacer una pausa cada quince minutos, para valorar y analizar si el tema en cuestión es interesante para el grupo, y también para buscar la complicidad del auditorio.

Al final de la sesión, se puede abrir un debate de opiniones y de preguntas, para dejar que los participantes den su opinión y que sean los verdaderos protagonistas de la actividad.

## MATERIAL DIDÁCTICO Y ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

En cuanto al material didáctico, para desarrollar los contenidos, en la bibliografía podrán encontrar un variado número de publicaciones, guías, estudios, artículos periodísticos, como por ejemplo los elaborados por la Dirección General de Tráfico y otros organismos oficiales, fundaciones privadas, etc., que sin duda servirán para destacar la unidad didáctica. Se puede reunir material de difusión, de prevención, así como guías de buenas prácticas para repartir entre los asistentes.

Lo más aconsejable es desarrollar durante las sesiones los contenidos claros y directos, que lleguen de una manera fácil y sencilla a los protagonistas.

Preparar un audiovisual de tipo PowerPoint es muy adecuado, pero se tiene que huir de cargarlo de contenidos farragosos. Los protagonistas de la sesión son los asistentes. Este tipo de material nos tiene que servir de refuerzo, para dar un mensaje claro, una conclusión, un gráfico significativo, una imagen, de forma que complemente y afirme la intervención del agente de educación vial responsable de la actividad. No hay que esconderse tras una presentación.

### **Como actividades complementarias, se pueden proponer las siguientes:**

- Una propuesta de actividad será la de comentar sucesos aparecidos en prensa que puedan tener relación con los contenidos anteriormente reseñados y que puedan servir de centro de interés para desarrollar la temática, de forma que los participantes en la charla perciban la problemática como una cosa más próxima.
- También se puede compartir la charla con algún técnico de mantenimiento del ayuntamiento que pueda dar información clara sobre qué sistemas de seguridad en las viviendas son los más adecuados. Finalmente, hay que informar a todos de la importancia de denunciar los hechos, ante la Policía Local u otras Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, y lo más importante: cuando tengan dudas, llamen al teléfono de urgencias 112.

## **EVALUACIÓN**

Para realizar la evaluación de estas sesiones, conviene mantener en el tiempo el contacto con la entidad para realizar otros tipos de actuaciones, para tener una relación fluida y continua con este colectivo.

### **Técnicas para poder evaluar la actividad**

- **Observación directa**, por parte del responsable y los colaboradores de la actividad, de forma que se pueda detectar el grado de interés de la actividad, el lenguaje no verbal, la participación y el grado de satisfacción de los participantes.
- **Después de la última sesión, se puede organizar un grupo de evaluación** a través de pequeños grupos de discusión y su posterior

análisis en común, sobre los temas tratados y los objetivos conseguidos.

- **La realización de una entrevista semiestructurada a los participantes de manera voluntaria.** Hay que valorar este tipo de entrevistas. Consiste en el hecho de que el entrevistador mantiene el control de la entrevista, centrada en todo momento en los temas que quiere investigar o analizar, pero dejando un margen al entrevistado tanto para elaborar su propio discurso como para hacer las preguntas que estime oportunas. Previamente, se habrá elaborado con el entrevistador y de mutuo acuerdo un cuestionario con las preguntas más relevantes que se realizarán para determinar el grado de expectativas y de satisfacción que se ha conseguido con la actividad.



## BIBLIOGRAFÍA

AYUNTAMIENTO DE BARBERÀ DEL VALLÈS. *Recomendaciones para las personas usuarias del transporte público*. Barberà del Vallès, 2020.

AYUNTAMIENTO DE CALVIÀ. *Guion Charlas Colectivo Tercera Edad*. Policía Local de Calvià. Mallorca. Illes Balears, 2016.

AYUNTAMIENTO DE VITORIA. *Guía de medidas preventivas y de seguridad para personas mayores: prevención de robos, timos y estafas dentro y fuera del hogar*. Departamento de Asuntos Sociales y de las Personas Mayores y Empleo. Servicio de Policía Local. Vitoria-Gasteiz, 2015.

BARCO, Peggy P. y CARR, David B. *La conducción en la tercera edad*. Manual MSD, versión para público general. 2020.

BARROSO, Javier. «Seis delitos vigentes con los que se atraca o engaña a los ancianos». *El País* (29.12.2018).

CEREPRI. *Boletín informativo: prevención de las lesiones por accidentes de tráfico en personas de edad avanzada*. Center for Research and Prevention of Injuries. Atenas, 2004.

COMUNIDAD DE MADRID. *Guía para la prevención de accidentes en las personas mayores*. Consejería de Sanidad. Instituto de Salud Pública. Dirección General de Salud Pública. Servicio de Promoción de la Salud. Madrid, 2021.

CORTADELLAS, Joan. «Alerta por el incremento de estafas a ancianos en Cataluña». *El Periódico* (01.03.19).

DELGADO, Alicia. «Una movilidad para la tercera edad». XIV Foro contra la Violencia Vial. Madrid, 2019.

DEL BARRIO, V. y MESTRE, V. *La accidentabilidad y la educación vial*. Uned Madrid y Universidad de Valencia. 2011.

DGT. *Itinerarios: actividades para la seguridad vial de mayores*. DGT. Subdirección General de Formación y Educación Vial. 2022.

DGT. «La tercera edad se mueve». Ministerio del Interior. DGT. Revista *Tráfico*, n.º 245, 2018.

DGT. *Mayores activos y seguros*. Ministerio del Interior. DGT. Folleto preventivo. 2015.

DGT. «Mayores y wasap, combinación peligrosa». Ministerio del Interior. DGT. Revista *Tráfico*, n.º 249, 2019.

DGT. *Mejora de la Seguridad Vial de las Personas Mayores. Educación vial para personas mayores*. 28.03.2022.

DGT. «No solo reconocimientos más estrictos». Ministerio del Interior. DGT. Revista *Tráfico*, n.º 261, 2022.

DGT. «Vulnerables: más desprotegidos». Ministerio del Interior. DGT. Revista *Tráfico*, n.º 249, 2019.

DIPUTACIÓN DE HUELVA. *Guía de accidentes en el hogar*. Servicio de Prevención. 2016.

ESTADO DE CALIFORNIA (EE.UU.). *Guía para los conductores de la tercera edad. Para manejar con seguridad*. Agencia de Comercio, Transporte y Vivienda. Departamento de Vehículos a Motor. 2013.

EUROTALLER. «Consejos para mejorar la seguridad vial de los más mayores». Noticia de 28.01.2022. Expertos ANUDA. «¿Se debe conducir a edad avanzada?». Seguros Anuda. Madrid, 2013.

GENCAT. *Consells per a la mobilitat de la gent gran*. Servicio Catalán de Tráfico. Barcelona, 2020.

GENCAT. *Grans persones amb tota seguretat*. Departamento de Interior. 2015.

GENCAT. *Guia pràctica de facilitats per a la circulació de vianants en zones urbanes*. Departamento de Territorio y Sostenibilidad. 2020.

GUARDIA CIVIL. *Plan Mayor de Seguridad*. Gobierno de España. Ministerio del Interior. 2016.

FUNDACIÓN AMV HISPANIA. *Consejos para la Tercera Edad*. Madrid, 2018.

FUNDACIÓN CEA. *Consejos para personas mayores*. Madrid, 2016.

FUNDACIÓN HACED VERT. *Consejos de seguridad en el transporte público*. Portal de Seguridad Vial Fundación Feu Vert. 2013.

FUNDACIÓN MAPFRE. «A mayor edad, mayor atención en el transporte público». Manual *Movilidad Segura*. Madrid, 2022.

FUNDACIÓN MAPFRE. *Guía de prevención de accidentes en personas mayores*. Madrid, 2013.

FUNDACIÓN MAPFRE. *Guía de prevención de accidentes para profesionales*. Madrid, 2013.

FUNDACIÓN MAPFRE. *Los objetivos de la Educación Vial. Seguridad Vial*. Madrid, 2022.

FUNDACIÓN MAPFRE. *Seguridad Vial para conductores de edad avanzada. Movilidad Segura y Salud*. Madrid, 2011.

FUNDACIÓN MAPFRE. *La vista y la conducción de la persona de edad avanzada. Movilidad Segura y Salud*. Madrid, 2011.

JUNTA DE ANDALUCÍA. *Recomendaciones de seguridad vial para personas mayores*. Consejería de Justicia e Interior. 2020.

MARCO FRANCIA, María Pilar. *Los malos tratos en la tercera edad en España. La invisibilidad como factor de vulnerabilidad*. Proyecto: «Crisis del Derecho Penal del Estado de Derecho: Manifestaciones y tendencia». Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha. 2019.

MUTUA MADRILEÑA. *Manual de prevención de accidentes en el ámbito doméstico*. Servicio de Prevención Mancomunado del Grupo Mutua Madrileña. Madrid, 2020.

NAVARRO, Mayka. «Escalada de robos y estafas contra las personas mayores». *La Vanguardia*. Barcelona, 6.10.2020.

NAVARRO, Mayka. «Cada vez más delincuentes eligen a las personas mayores». *La Vanguardia*. Barcelona, 01.05.2017.

NIA. *Conductores de la tercera edad*. Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. Washington DC, 2018.

RAMOS, Roberto. «Los mayores como: conductores, peatones ¿Cuáles son sus riesgos? ¿Son evitables?». XIV Foro contra la Violencia Vial. Madrid, 2021.

UNIÓN DE CONSUMIDORES DE ARAGÓN (UCA). *Guía prevención de fraudes y engaños en personas mayores*. Zaragoza, 2012.

SÁNCHEZ MAJERONI, Teresa. *La seguridad vial y la tercera edad*. CESVIMAP n.º 23, 1998.

STOP ACCIDENTES. XIV Foro contra la Violencia Vial. «Movilidad de las Personas Mayores: factores claves de causalidad y mecanismos de prevención». Madrid, 2019.













**Evib**

Educació Viària  
de les Illes Balears

**Illes Balears**