



## Importancia del oído en la conducción

El sentido de la vista aporta casi un 90 por ciento de la información requerida para la conducción de un vehículo, pero ese 10 por ciento restante, dividido principalmente entre el oído y el tacto, resulta vital para hacerlo con seguridad.

### Escucha y actúa

Muchas veces el oído es el **responsable de orientar nuestras acciones** según los sonidos que percibimos. Por ejemplo, puede que en un principio no la veamos, pero al escuchar la sirena de una patrulla o ambulancia, anticipamos que debemos orillarnos y cederle el paso.

Otros factores relacionados con el oído durante la conducción son:

#### • El estado de nuestro motor.

Todo conductor está familiarizado con los ruidos que hace su vehículo al arrancar y frenar, y en general cuando el auto está encendido. Cualquier inconsistencia captada por el oído nos advierte de que algo anda mal.

#### • Ayudas auditivas.

Cada vez más vehículos en el mercado incluyen ayudas auditivas que informan de problemas al conductor. Entre las más comunes están los sonidos que indican cuando una puerta no está bien cerrada, el freno de mano no está liberado, las llaves están puestas, las luces se han quedado encendidas, o la más útil de todas, la que nos avisa que el cinturón de seguridad está desabrochado.



### Música y pérdida del oído

Es muy importante no aislarnos de nuestro entorno cuando estamos tras el volante, ya que, como mencionamos, los ruidos del exterior e interior nos brindan información importante para llevar a cabo diversas acciones. Por este motivo es imprescindible **aprender a regular el volumen del estéreo del coche en un nivel bajo y nunca utilizar audífonos.**

Por otro lado, es inevitable que con la edad las personas comiencen a perder agudeza auditiva. Cuando la pérdida supera el 45 por ciento, es **recomendable utilizar ayudas auditivas** y acostumbrarse a ellas antes de volver a conducir.

El sentido del oído nos brinda información para una conducción segura, por lo que no está de más que te realices una audiometría si sientes que has perdido la capacidad de identificar sonidos que otras personas perciben fácilmente.

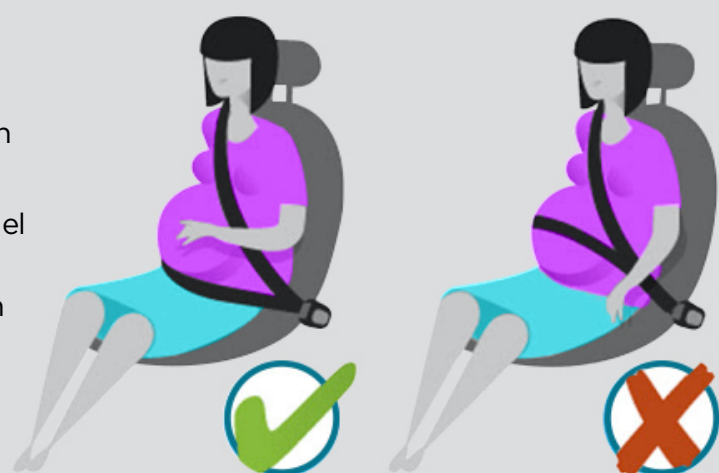
Fuente: DGT España, BBC.

## ¿Cómo usar el cinturón de seguridad si estás embarazada?

Ninguna mujer debe dejar de usar el cinturón de seguridad durante su embarazo, incluso si está en sus últimas semanas. Sin embargo, este dispositivo de seguridad debe usarse adecuadamente para no lastimar a la futura mamá o al bebé.

La forma correcta de colocarlo es la siguiente:

1. La **banda horizontal** debe correr por debajo del abdomen hasta alcanzar un ajuste cómodo (no flojo ni suelto).
2. La **banda diagonal** se coloca desde la clavícula (sin rozar el cuello), y debe pasar en medio de los senos.
3. Finalmente, es conveniente que el respaldo se coloque en posición vertical para garantizar una mejor sujeción.



Fuente: STCONAPRA / Gobierno de México



## ¿Cuándo es recomendable dejar de conducir?

Con los años todos iremos perdiendo facultades sensoriales, motoras y cognitivas, lo cual repercutirá de manera negativa en las habilidades requeridas para conducir con seguridad un vehículo.

A pesar de lo anterior, no todos envejecemos igual y el grado de deterioro de algunos puede ser menor o mayor al de la media. Por eso, en México no está estipulada una edad máxima para que una persona conduzca un vehículo. Es importante que cada individuo evalúe sus capacidades con base en factores de riesgo, y que su evaluación le dicte cuándo es necesario dejar a un lado el volante.

### Factores de riesgo

Diversos expertos señalan que la conducción es insegura si ocurren varias de las siguientes situaciones:

- Dificultad para estacionarse.
- Sufrir accidentes menores frecuentes.
- Invadir inadvertidamente un carril que no le corresponde.
- Sentir que los peatones u otros vehículos "le salen de repente".
- Tardar mucho en hacer recorridos conocidos.
- Pensar que ya no conducen bien.
- No recordar el trayecto que han realizado.



Es responsabilidad de cada adulto mayor hacer un examen de conciencia y definir, junto con sus seres queridos, si todavía tiene las habilidades para manejar con seguridad o si puede convertirse en un peligro para sí mismo y los demás.

Fuente: Gobierno de México, Policía Federal  
Dirección General de Tránsito / España