

YOUR BODY, YOUR MIND & YOUR DRIVING



Physical Conditions That Affect Driving

Physical and mental conditions can have a big effect on the way you drive. To protect your safety on the road, be alert to those physical states that may affect you and know what to do about them.

Eyesight conditions include poor vision, night blindness, difficulties with glare, and eye diseases (glaucoma, cataracts, etc.).

Always wear your prescribed corrective lenses. Get regular eye exams. Schedule trips during daylight hours. Don't wear sunglasses at night.

Hearing problems include difficulty hearing horns and other traffic sounds and emergency vehicle sirens.

Be more alert visually, checking the mirrors every three to five seconds and looking around frequently. Keep the radio and the level of conversation low. If a hearing aid is prescribed, always wear it while driving.

Limited mobility can make it difficult to look around and to react to emergency situations.

Install large, well-placed mirrors in your vehicle. If possible, drive vehicles with power steering and brakes for less muscle and joint discomfort.

Illness—and the medications that are taken for illness—can affect driving by lowering your attention level and concentration and slowing your response time.

Avoid driving when ill if possible. Be aware of your condition and be extra cautious. Know the side effects of medication you take, and don't drive if the prescription advises against it.

Fatigue and drowsiness may occur when you are tired, stressed or under a tight schedule. Heavy traffic or bad weather can also bring on fatigue.

Allow time for rest stops. Adjust the seat to keep your back straight, using firm support pillows if necessary. Open the window. Listen to the radio. Ask your passenger to stay awake and talk with you.

Age—how old you are affects the way you drive. Young drivers often are less aware of hazards. Drivers over age 55 may have changing physical capacities that affect their driving abilities.

Always stay within the speed limit and pay attention to your driving. Understand the limits of your age. Adjust driving to your physical ability, perhaps by driving more slowly or driving shorter distances.

Feel like a zombie? Not sure where you are? Watch out for highway hypnosis, caused by straight, flat roads, driving alone at night, or the monotonous sound of the engine. The best solution is to stop for the night or to take a nap. Until you can do so, try these tips:

- Turn on the radio and sing along.
- Wake up Aunt Sally and talk about something.
- Look for Wyoming license plates.
- Open the window.



Su cuerpo, su mente y su conducción

Condiciones físicas que afectan la conducción

Las condiciones físicas y mentales pueden tener un gran efecto en la manera en que conduce. Para proteger su seguridad en la carretera, esté alerta a esos estados físicos que pueden afectarle y sepa qué hacer con respecto a ellos.

Las condiciones de la vista incluyen escasa visión, ceguera nocturna, dificultades con el resplandor y enfermedades de la vista (glaucoma, cataratas, etc.).

Use siempre sus anteojos correctivos prescritos. Hágase exámenes de la vista periódicamente. Programe viajes durante las horas del día. No use anteojos de sol por la noche.

Los problemas de audición incluyen dificultad para escuchar bocinas y otros sonidos del tráfico y sirenas de vehículos de emergencia.

Esté más alerta visualmente: mire los espejos entre tres y cinco segundos y mire a su alrededor con frecuencia. Mantenga bajo el nivel de la radio y de la conversación. Si tiene prescrito un dispositivo de audición, úselo siempre mientras conduce.

La movilidad limitada puede dificultar que mire a su alrededor y reaccione ante situaciones de emergencia.

Instale espejos grandes y bien ubicados en su vehículo. Si es posible, conduzca vehículos con dirección y frenos hidráulicos para disminuir la incomodidad de los músculos y las articulaciones.

Las enfermedades y los medicamentos que se toman para las enfermedades pueden afectar la conducción al hacer que disminuya su nivel de atención y concentración, y se haga más lento su tiempo de respuesta.

Evite conducir cuando esté enfermo, si es posible. Esté atento a su condición y sea extremadamente cauteloso. Conozca los efectos secundarios de la medicina que toma y no conduzca si la prescripción recomienda lo contrario.

La fatiga y la somnolencia pueden ocurrir cuando usted está cansado, estresado o con un horario apretado. El tráfico pesado o las malas condiciones del tiempo también pueden causar fatiga.

Permítase un tiempo para hacer paradas y tomar descansos. Ajuste el asiento para mantener la espalda derecha, con almohadas firmes, si es necesario. Abra la ventana. Escuche la radio. Pídale a su acompañante que se mantenga despierto y converse con usted.

Edad: su edad afecta la manera en que conduce. Los conductores jóvenes a menudo son menos conscientes de los peligros. Los conductores que tienen más de 55 años pueden tener capacidades físicas variables que afecten sus capacidades de conducción.

Manténgase siempre dentro del límite de velocidad y preste atención a su conducción. Comprenda los límites de su edad. Ajuste la conducción a su capacidad física, quizás al conducir más lento o distancias más cortas.

¿Se siente como un zombi? ¿No está seguro de dónde está? Tenga cuidado con la hipnosis de la carretera, causada por rutas planas y rectas, por conducir solo de noche o por el sonido monótono del motor. La mejor solución es parar durante la noche o dormir una siesta. Hasta que pueda hacerlo, pruebe estos consejos:

- Encienda la radio y cante.
- Despierte a la tía Sally y converse sobre algo.
- Busque las placas de los vehículos de Wyoming.
- Abra la ventana.

