

Guía para Conductores Envejecidos



Safety is
Golden
Safe Mobility for Life Coalition

*Su guía para
mantenerse
seguro y móvil...*

2016–2018





Introducción

Usted pasará miles de horas conduciendo, caminando, andando en bicicleta durante su vida, o como de pasajero de un vehículo. El programa Safe Mobility for Life (Movilidad Segura para la Vida) de la Florida está asegurándose que cada uno de esos viajes sea seguro — ya sea por vehículo, autobús, bicicleta, motocicleta o a pie — particularmente para los residentes de la Florida mayores de 65 años.

Esta guía está diseñada para ayudarlo a continuar conduciendo mientras sea posible, y para compartir información para prepararlo para el día en cual usted se retire de conducir. Es importante que planifique sus necesidades de transporte antes de tiempo para que pueda mantenerse independiente y activo en su comunidad.

Tabla de Contenido

Introducción.....1

Datos Esenciales.....4

 ¿Qué es un Usuario Envejecido de la Carretera?.....4

 Porcentaje Proyectado de Población de 65 Años y Más..5

Promoción de Safe Mobility for Life7

 Coalición Safe Mobility for Life de la Florida8

 Plan de Seguridad Estratégico para Usuarios Envejecidos de las Vías9

 Materiales Educativos9

 Mejoras en la Carretera10

 Requisitos de la Licencia de Conducir11

 Tarjetas de Identificación12

 Requisitos de Visión para Conductores de 80 Años de Edad y Más.....13

 Reportando Conductores Riesgos14

 Proceso de Revisión Médica.....15

 Reglas para Ayudar a Compartir las Vías.....15

El impacto del Envejecimiento en la Conducción..21

 Visión22

 Cognición23

 Dementia25

 Condiciones Físicas26

 Medicamentos27

 Errores Comunes al Conducir28

¿Estoy en Condición para Conducir de Forma Segura?29

- Señales de Advertencias.....30
- Autoevaluación32
- Participación de Familia y de Cuidador33
- Cambios en Comportamiento durante Conducción 34
- Doctores y La Comunidad Médica35
- Silver Alert (Alerta Silver).....36

Cómo Mantenerse Seguro Mientras Conduce.....37

- Eventos de Seguridad de CarFit.....38
- Cursos para la Seguridad del Conductor39
- Evaluación de Habilidades para Conducir41
- Florida 51145
- Seguridad en su Vehículo 46

Retirarse de Conducir49

- Creación de un Plan de Transporte 50
- How to Choose Your Lifelong Community
(Como Elegir Su Comunidad para Toda la Vida)51
- Opciones de Transporte53

Apéndice77

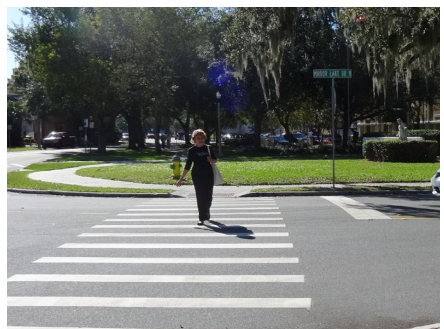
- Coalición Safe Mobility for Life.....78
- www.FLSams.org79
- Plan Estratégico de Seguridad para el Usuario Envejecido Vial79
- Centro de Recursos de Safe Mobility for Life 80
- Planillas 80
- Definiciones81

Datos Esenciales

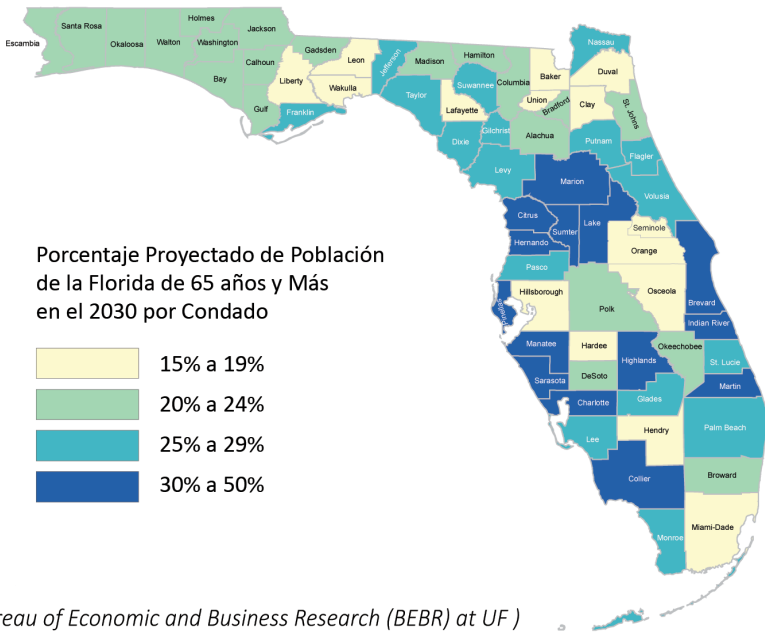
Hoy en día, los adultos de mayor edad continúan conduciendo durante más años en su vejez y recorren más millas que en el pasado. Investigaciones sugieren que los adultos de más edad tienen una expectativa de vida de 7 a 10 años más luego de que su habilidad de manejar de forma segura se ve afectada.

¿Qué es un Usuario Envejecido de la Carretera?

El estado de la Florida define a un Usuario Envejecido de la Carretera como alguien que es un conductor, pasajero, peatón, ciclista, pasajero de transporte público, motociclista, o un operador de un vehículo no motorizado de 50 años de edad o más, con especial atención al grupo de 65 años de edad o más.



Porcentaje Proyectado de Población de 65 años y Más en el 2030



El estado de la Florida es el líder del país de la población de residentes mayores de 65 años, con más de 18 por ciento de la población perteneciendo al grupo. Los expertos predicen que para el año 2030 más del 27 por ciento de la población de la Florida tendrá más de 65 años de edad. Eso significa que los conductores con licencia de conducir de la Florida también estarán envejeciendo.

Para asegurar que podamos enfrentar retos de la población envejecida de la Florida, agencias y organizaciones están trabajando en conjunto para abordar las necesidades de seguridad y movilidad en la población de más de 65 años de edad.



Promocionando Safe Mobility for Life

Promocionando Safe Mobility for Life

La Coalición Safe Mobility for Life está haciendo todo lo posible para ayudar a los usuarios envejecidos de la carretera, como usted, a permanecer seguros, móviles, y activos en su comunidad, aún cuando conducir ya no sea una opción segura.

La Coalición Safe Mobility for Life de la Florida

Para prepararse y poder enfrentar retos que el aumento en la población envejecida crea, el Departamento de Transporte de la Florida (FDOT, por sus siglas en inglés) en conjunto con el Pepper Institute on Aging and Public Policy de la Florida State University contactó a otras agencias y organizaciones con responsabilidades e intereses en el área de movilidad y seguridad del usuario envejecido de las vías para formar una coalición a nivel estatal. El objetivo de Safe Mobility For Life es mejorar la seguridad, el acceso, y la movilidad de ciudadanos envejecidos de la Florida y reducir los índices de choques, fatalidades, y lesiones.

Para ver un listado de las organizaciones que son miembros de la coalición, por favor refiera a la página 78 en el Apéndice.



Los miembros de la Coalición Safe Mobility for Life al frente de la estatua de Claude Pepper en Pepper Institute on Aging and Public Policy.

Plan de Seguridad Estratégico para Usuarios Envejecidos de las Vías

Para ayudar a reducir choques, fatalidades, y lesiones en usuarios envejecidos de las carreteras, la Coalición Safe Mobility for Life ha desarrollado un plan de seguridad que se enfoca en:

- How to Choose Your Lifelong Community (Como Elegir Su Comunidad para Toda la Vida)*
- Licencias y Cumplimiento de la Ley
- Programas de Alcanza y Abogacía
- Prevención y Evaluación
- Manejo de Programa, Datos, y Evaluación
- Transición de Conducción



Con este plan de seguridad, estamos intentando de mantener un balance entre seguridad y movilidad para asegurar que usted pueda mantener su independencia y permanecer activo en su comunidad cuando conducir ya no sea una opción segura.

Materiales Educativos

La Coalición de Safe Mobility for Life tiene materiales educativos para promover y educar a los residentes de la Florida en lo relativo a asuntos de usuarios envejecidos viales. Para distribuir estos materiales educativos, la Coalición ha desarrollado el Centro de Recursos de



*Las definiciones comienzan en la página 81 del Apéndice

Safe Mobility for Life. En adición a esta guía, nosotros tenemos tarjetas informativas, hojas informativas, y otros recursos disponibles que apoyan nuestro Plan Estratégico de Seguridad para el Usuario Envejecido de Vías.

Esta guía fue desarrollada por la Coalición para facilitar el acceso a información y recursos proporcionados en nuestro sitio web, www.FLSams.org. Nuestro sitio web sirve como un sitio central para encontrar información sobre sus necesidades de transporte y movilidad. FLSams.org provee más información para asistirlo a usted, a su familia, a sus cuidadores, médicos, fuerzas del orden público, ingenieros, planificadores, y comunidades para mantenerlo seguro mientras conduce. El sitio web también provee herramientas para ayudarle a mantenerse móvil cuando ya no esté conduciendo.

Para contactar el Centro de Recursos de Safe Mobility for Life, por favor refiérase a la página 80 en el Apéndice y búsqúenos en las redes sociales para recibir información que lo puede ayudar a mantenerse seguro y móvil.

Mejoras de la Carretera

Por más de 20 años, el FDOT ha hecho muchos cambios en las vías para ayudar a residentes con problemas físicos o problemas de visión asociados con el envejecimiento. Algunos de estos cambios incluyen:

- Mejora de la visibilidad, como resultado de:
 - Cambios en el ancho de las líneas en la carretera de 4 pulgadas a 6 pulgadas
 - Colocación de placas posteriores reflectantes en señales de tráfico en carreteras con límites de velocidad de 45 millas por hora
 - Espaciado de 40 pies entre marcadores reflectantes de pavimento
 - Uso de letras más grandes en las señales de guía

basadas en la velocidad de la carretera

- Mejores características para peatones en las intersecciones, incluyendo el uso de:
 - Señales con temporizadores para peatones
 - Zona de seguridad para Peatones
 - Pasos peatonales señalizados con marcas resaltantes
 - Programación de tiempo más largos para cruzar
- Notificación avanzada mediante el uso de:
 - Letreros de calle
 - Señales de advertencia avanzadas (Pare, Ceda el Paso, Señal Adelante)
- Más seguridad en las intersecciones para:
 - Rotondas
 - Flecha amarilla intermitente



Es importante recordar que las mejoras en las carreteras que ayudan a los adultos envejecidos también benefician a los usuarios de la carretera de todas las edades. Para más información sobre las mejoras más recientes, visita a www.FLSams.org/Roadway.htm.

Requisitos de la Licencia de Conducir

Residentes de la Florida de 79 años o menos reciben una licencia de ocho (8) años que puede ser renovada por correo o en persona. Conductores de 80 años o más reciben una licencia de seis (6) años.

El estado de la Florida tiene nuevos requisitos de documentación para el cumplimiento normativo estatal Real ID Act. Para cumplir con los requisitos del Real ID Act, usted debe traer documentos originales que demuestren su identidad, número de seguro social, y dirección residencial. Usted debe de visitar una oficina para renovar su licencia o su tarjeta de identificación cuando:

- Usted esté solicitando por su primera licencia de conducir o tarjeta de identificación
- Su licencia o tarjeta de identificación actual se vencerá y ya ha utilizado la opción que permite renovarla una sola vez
- Usted ha cambiado su nombre legalmente (por ejemplo, por matrimonio o divorcio)

Para averiguar lo que necesita traer con usted antes de ir a una oficina de recaudar impuestos (tax collector's office) para renovar su licencia o tarjeta de identificación, por favor visite gathergoget.com o llame al Centro del Servicio al Cliente del Departamento de Seguridad de Carreteras y Vehículos Automovilísticos de la Florida (DHSMV, por sus siglas en inglés) al (850) 617-2000.

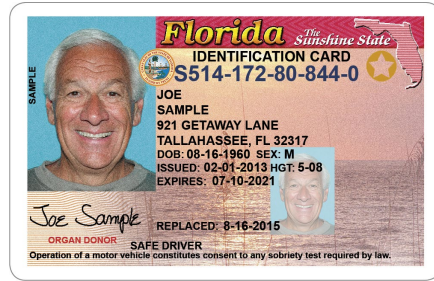


Tarjetas de Identificación

Algunas veces las personas mantienen y/o renuevan su licencia de conducir únicamente porque la necesitan como prueba de identificación, lo que es absolutamente necesario hoy en día. Sin embargo, hay una alternativa. ¿Sabía usted que la tarjeta de identificación suministrada por la Florida funciona igual que una licencia de conducir para los fines de comprobar su identificación? La tarjeta se puede usar en aeropuertos, oficinas de doctores, bancos o cualquier otro lugar donde se requiera una identificación con foto. Además, la documentación requerida para obtener una tarjeta de

identificación es la misma que se requiere para obtener una licencia de conducir.

Usted puede obtener una tarjeta de identificación visitando una oficina de recaudar impuestos (tax collector's office). Para ubicar una oficina cercana de usted, por favor visite www.flhsmv.gov/locations o llame al Centro del Servicio al Cliente de DHSMV al (850) 617-2000.



Requisitos de Visión para Conductores Mayores de 80 años

En el estado de la Florida, conductores mayores de 80 años deberán pasar un examen de visión al obtener o renovar su licencia de conducir. También se requiere una prueba de visión usando los siguientes pasos:

- Solicite a un médico licenciado en Florida (médico, osteópata u optometrista) que administre el examen y presente la Planilla “Mature Driver Vision Test Form” al DHSMV
- Si usted pasa el examen de la vista, usted puede continuar el proceso para obtener o renovar su licencia
- Si usted no pasa el examen de la vista, usted debe tener un especialista oftalmológico con licencia en Florida completar la Planilla “Report of Eye Examination” y presentarla al DHSMV antes de continuar con el proceso para obtener o renovar su licencia

Si se le revoca su licencia de conducir como resultado de visión deficiente pero esta mejora después de un tratamiento, podrá solicitar que se le restituya su licencia de conducir haciendo

que su especialista de la vista complete informe actualizado de examen de la vista. Lleve el informe completo a su oficina local de recaudación de impuestos (tax collector's office) donde usted puede ser re-licenciado si su visión cumple con los requisitos mínimos de visión. Si su licencia ha sido quitada por campo de visión inadecuado, usted debe enviar un informe actualizado del examen del ojo junto con los campos visuales cartografiados a DHSMV.

Para conocer cómo obtener cualquiera de estas planillas de la vista y dónde enviarlas, consulte la página 80 en el Apéndice.

Cómo Reportar a Conductores Inseguros

Bajo la ley de la Florida, cualquier médico, agencia, miembro de la familia o el público en general que tenga conocimiento de la discapacidad física o mental del conductor con licencia para conducir, es autorizado a reportar esta información al DHSMV. La Planilla "Medical Reporting Form" debe proporcionar el nombre completo, fecha de nacimiento, y la dirección de la persona que se está reportando, junto con una descripción del problema. Cualquier persona que reporte al conductor debe incluir su propia información de contacto y firmar el reporte. Sin embargo, esta información no se comparte con nadie, incluso la del conductor que se está reportando, sólo se utiliza cuando la información en el informe debe aclararse.

Estos informes se mantienen bajo estricta confidencialidad y ninguna acción penal puede intentarse en contra de la persona presente la información.

Para conocer cómo obtener una Planilla "Medical Reporting Form" y a dónde enviarla, consulte la página 80 en el Apéndice.

Proceso de Revisión Médica

El estado de la Florida tiene una Junta de Consejo Médico que consiste de médicos que asesoran al DHSMV sobre los criterios médicos y los estándares de visión como se relacionan al privilegio de tener una licencia de conducir de la Florida. La Junta también revisa los reportes médicos y/o de la visión y hace recomendaciones a relación a la capacidad de una persona para conducir de manera segura.

Después de que el DHSMV recibe un reporte relacionado con un conductor riesgoso, ellos notificarán al conductor reportado que deberá tomar acción. En función de los hallazgos reportados, se podría exigir que el conductor haga de nuevo un examen (de la visión, teórico, práctico) o presente un informe de su médico para su revisión por parte de la Junta de Consejo Médico. La junta analiza entonces todos los datos disponibles incluyendo la(s) condición(es) médica(s) del conductor, su historia de conducción y de accidentes de tránsito cuando haga sus recomendaciones definitivas.

Si usted quisiera obtener más información acerca del Proceso de Revisión Médica, visite FLsams.org/LawsAndRegulations.htm.

Reglas para Ayudar a Compartir las Vías

No todos los usuarios viales son conductores. Muchas personas caminan o montan bicicleta, motocicletas o conducen carros de golf. Es importante que todos comprendan cómo compartir la vía de manera segura con todos los usuarios viales. Aquí se presentan algunos consejos para ayudarlo a compartir la vía:

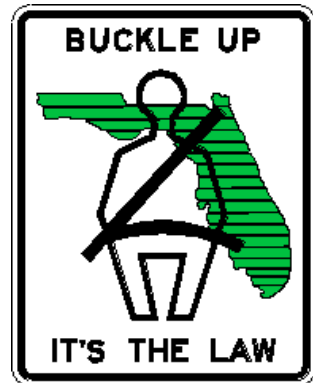
Consejos para Conductores

- Siempre use su cinturón de seguridad correctamente. El cinturón de hombro debe estar en el centro del pecho y el hombro, no en el cuello o la garganta, y el cinturón

abdominal debe ser bajo y ajustado a través de los muslos superiores, no el vientre.



- Siempre mire dos veces antes de girar. La mayoría de los accidentes ocurren en intersecciones.
- Revise los puntos ciegos antes de cambiar de carril o incorporarse al tráfico, especialmente si hay mucho tráfico.
- Siempre utilice la señal de girar cuando cambie de carril.
- Asuma que encontrará otros usuarios viales en cualquier momento y cualquier lugar.
- Esté pendiente de peatones, ciclistas y motociclistas, que pueden ser poco visibles - especialmente en malas condiciones climáticas o en la noche.
- Cuando se acerque a un cruce peatonal, conduzca lentamente y esté preparado a parar.
- Siempre pare cuando haya peatones en un cruce peatonal. Pare con suficiente anticipación de manera que los conductores en los otros carriles también puedan ver al peatón a tiempo para parar.
- No pase a otros vehículos que estén parados debido a peatones.
- Algunas veces usted tendrá que esperar a que haya un espacio en el tráfico antes de que pueda hacer una vuelta de manera segura. Tenga en mente de que durante ese tiempo, peatones o ciclistas pudieran cruzarse en su camino.



- ❑ Pare antes de hacer una vuelta a la derecha con el semáforo en rojo. Los peatones y ciclistas que usan los pasos peatonales en las intersecciones confían en este tiempo para cruzar.
- ❑ Esté pendiente y revise si hay peatones en estacionamientos y sea extremadamente cuidadoso cuando dé marcha atrás al salir de un puesto de estacionamiento.
- ❑ Cuando pase a un ciclista, de acuerdo a la ley de la Florida, usted debe de mantener una distancia segura de 3 pies (un metro) entre su vehículo y la bicicleta.



- ❑ Siempre dese tiempo adicional para reaccionar, deje al menos una distancia de cuatro segundos entre su auto y una motocicleta que esté por delante suyo.
- ❑ Cuando esté pasando a una motocicleta, concédale a la motocicleta un carril completo. ¡No comparta carriles!
- ❑ Los conductores de la Florida deben de moverse un carril o bajar velocidad al acercarse a un vehículo de emergencia que este detenido en las carreteras. Esto es conocido como la ley "Move Over."*



- ❑ Los conductores de la Florida deben parar para cualquier peatón que sea ciego o tenga impedimentos visuales, y que este entrando en la carretera, no importa su ubicación. Esto es conocido como la ley "White Cane." (por el bastón blanco que los personas con discapacidad visual usan) *

*Las definiciones comienzan en la página 81 del Apéndice

Consejos para los Peatones

- Evite las carreteras y autopistas en las que esté restringido el acceso a los peatones.
- Tome precauciones adicionales en las intersecciones.
- Solo cruce en un paso peatonal que esté marcado, especialmente en calles de varios carriles y velocidades más altas.
- Use aceras cuando las haya. Cuando no haya aceras, camine con el tráfico de frente en el arcén de la vía.
- Vístase de forma que sea fácil que los conductores lo vean, usando colores claros y materiales reflectantes tanto al frente como atrás. Use una linterna en la noche o en locales que tengan poca iluminación.
- No confíe en que los conductores presten atención en todo momento. Haga contacto visual para asegurarse de que lo ven. Mire hacia dónde va en todo momento.
- Evite cualquier bebida alcohólica o droga que pueda perjudicar su capacidad de moverse de manera segura.



Consejos para Ciclistas

- Recuerde que una bicicleta es un vehículo y que usted es un conductor, siempre circule en la misma dirección del tráfico y siga las reglas de la vía.



- No monte bicicleta en la acera.
- Circule en el sendero, arcén pavimentado, carril para bicicletas o ruta de bicicleta.
- Vístase de forma que sea fácil que los conductores lo vean, usando colores claros y materiales reflectantes tanto al frente como atrás.
- Esté pendiente de cualquier escombros que pudiera hacerlo caer o girar repentinamente.
- Esté siempre pendiente del tráfico que gire.

Consejos para Motociclistas

- Use siempre su casco y equipo protector incluyendo guantes, botas y una chaqueta que lo proteja en caso de un accidente.
- Hágase visible para los motoristas en las vías.
- Sea extremadamente cauteloso, y preste atención a las señales y luces de frenos de otros vehículos, especialmente camiones.
- Entrene con regularidad y obtenga la autorización de uso de motocicletas en su licencia.
- Conduzca manteniendo el control, dentro de los límites legales y personales.



Consejos para Conductores de Carros de Golf

- Recuerde que un carro de golf es un vehículo y usted es un conductor.



- ❑ Siempre siga las mismas reglas de conducción y de la vía, incluso obedezca las señales de tránsito.
- ❑ Los mismos requerimientos necesarios para conducir de manera segura también son necesarios para operar de manera segura un carro de golf.
- ❑ No maneje un carro de golf en la acera o en senderos designados para bicicletas, salvo que esté permitido y señalado debidamente.
- ❑ No conduzca a más de 20 millas por hora.
- ❑ Cuando maneje un carro de golf en caminos compartidos, esté pendiente de peatones y ciclistas.
- ❑ Tomar alcohol y conducir, aunque sea un carro de golf, es ilegal.

Para obtener más información sobre cómo operar con seguridad su carro de golf en Florida, comuníquese con nuestro Centro de Recursos de Safe Mobility for Life* para recibir una copia gratis de nuestro folleto sobre carros de golf.







Safety is Golden
Safe Mobility for Life Coalition

Safely Operating Golf Carts in Florida

Can I cross a U.S., State, or County road in my golf cart? Golf cart operators may not cross any U.S., State, or County numbered road unless the agency that has jurisdiction over the road has approved the crossing and properly signed and marked the crossing location or installed a bridge for that purpose.

Golf carts are a popular way to get around, particularly in retirement communities. However, they are not recognized as on-road vehicles. Golf carts can not travel at high speeds, but can still pose potential risks for serious injuries when they come in contact with cars.

Can I drive my golf cart on sidewalks or trails? Golf carts are not allowed to operate on sidewalks or bike trails, unless properly signed and permitted.

Is there an age requirement to drive a golf cart? You must be at least 14 years of age to operate a golf cart.

What type of insurance do I need for my golf cart? You should check with your insurance agent to determine what type of insurance is needed.

Do I need a driver license to drive a golf cart? No. However, the same vision requirements needed for safe driving are also necessary to safely operate a golf cart.

What time of day is it safe for me to drive my golf cart? Only between sunrise and sunset. If a local community determines a golf cart may be operated outside those hours, your golf cart must be equipped with:

- Headlights
- Brake lights
- Turn signals
- Windshield



*A golf cart is defined as a vehicle designed and made only for use on a golf course for sporting or recreational purposes and not capable of speeds over 20 miles per hour." Section 316.212, Florida Statutes



El Impacto Que el Envejecimiento Tiene en la Conducción

El Impacto Que el Envejecimiento Tiene en la Conducción

La mayoría de las personas, a medida que envejecen, ven una disminución de algunas de las facultades importantes para conducir. A partir de los 55 años aproximadamente, hay una lenta disminución en nuestra capacidad de procesar información, recordar y juzgar eventos de conducir. Sin embargo, los cambios debido al envejecimiento no afectan a todos los conductores a la misma edad o de la misma manera. Destrezas específicas, como la vista, la memoria, la fuerza, la flexibilidad y las reacciones rápidas, declinan con el envejecimiento, pero qué tan pronto ocurre esto puede variar de una persona a otra.

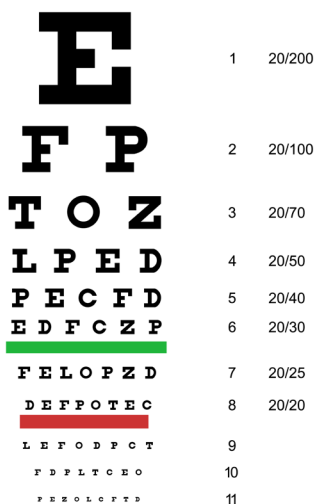
La Visión

La visión es el sentido principal que usted usa cuando al conducir. La disminución de la visión es la pérdida más importante de los conductores que envejecen.

Ojos que envejecidos necesitan:

- Más luz para ayudarlos a distinguir características a lo largo de la vía.
- Estar más cerca para leer debidamente las señales y marcas.
- Más tiempo para recuperarse del deslumbramiento del sol o de luces brillantes en la noche.

Se requiere que todos los conductores se hagan un examen de la visión para renovar su licencia de conducir si ya se ha utilizado la opción de una sola vez de renovación, sea por Internet



o por correo. Todos los conductores de 80 años de edad o más deberán pasar un examen de la visión (página 13). Usted deberá tener al menos una agudeza visual de 20/40 en al menos un ojo, con o sin el uso de anteojos correctivos o lentes de contacto. Si su agudeza visual es menor de 20/40, se le referirá a un especialista de la vista. El daltonismo no genera ninguna condición especial que afecte la obtención o renovación de su licencia de conducir.

Es muy importante que usted vea bien para ayudar a asegurar que conduzca de manera segura. Hágase exámenes de la visión cada uno o dos años con un oculista u optometrista. Si usted usa anteojos o lentes de contacto para conducir, por favor recuerde:

- Úselos siempre que conduzca, aunque solo esté viajando una distancia corta. Si su licencia de conducir indica que usted debe usar anteojos correctivos y no los está usando, puede ocurrir que usted no vea una señal de pare o se vea involucrado en un choque.
- Mantenga un par adicional de anteojos en su auto en caso de que sus anteojos normales se rompan o se pierdan. Esto también lo ayudará si no los usa en todo momento y se le olvida llevarlos cuando conduzca.
- No use anteojos oscuros o lentes de contacto de colores cuando conduzca de noche, aunque piense que lo ayudarán con el resplandor de los faros delanteros. Los anteojos oscuros o de colores pueden difuminar la luz. Usted necesita tanta luz como sea posible para ayudarlo a ver con claridad cuando conduce en la noche.

Cognición

La cognición incluye sus pensamientos y qué tan bien usa su capacidad de resolución de problemas, lectura, procesamiento visual, reflexión, memoria, aprendizaje, atención y percepción sensorial. El conducir un vehículo es una actividad muy

compleja que requiere que usted use muchas de estas facultades ya sea que conduzca una distancia larga o corta.

Cuando conduce, usted deberá recordar siempre cómo operar su vehículo, qué significan los letreros y señales de tránsito y saber cuál es su destino y cómo llegar de manera segura allí. Deberá poder hacer todas estas cosas a la vez que procesa cualquier otra información que se encuentre mientras conduce su vehículo. Los problemas de cognición pueden resultar en:



- Distracción o desorientación al conducir.
- Problemas manteniendo el control de su auto en distancias largas.
- Respuestas más lentas a marcas, señales o letreros de tránsito.
- Problemas para reconocer cambios en las condiciones de tránsito, peligros de tránsito y emergencias.
- La reacción retrasada en ver y responder a la posición de otros autos, camiones o motocicletas que podrían estar cambiándose de carril o cuando usted se incorpore a la vía.
- Problemas en reconocer y responder de manera segura a peatones y ciclistas.
- Problemas para operar debidamente los controles de su auto, tales como pedal de aceleración y de frenos mientras está viendo la vía.
- Uso incorrecto de su señal de vuelta para advertir a otros conductores cuando usted esté girando su vehículo o cambiando de carril.
- Problemas en planificar y maniobrar de manera segura su ruta.

- Perderse, confundirse y no poder encontrar su camino de un sitio a otro frecuentemente. Esto puede resultar en pánico y cambios irracionales repentinos cuando conduce o pérdida del control de su auto.

Demencia

La demencia es una disminución de la cognición debido a la pérdida o daño en células nerviosas en el cerebro. La enfermedad puede afectar muchas de las capacidades críticas que usted necesita para conducir de manera segura. Estos podrían incluir procesamiento visual y perceptivo, prestar atención, responder a múltiples estímulos, tomar decisiones correctas y actuar debidamente en situación de tráfico difíciles. Las personas en etapas tempranas de demencia podrían ser capaces de operar un vehículo bajo circunstancias normales, pero tendrán dificultades a medida que la enfermedad progresa y podrían perderse cuando conducen.

Las Directrices Médicas de Condiciones Físicas de Conductores (Driver Fitness Medical Guidelines) de la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (NHTSA, National Highway and Transportation Safety Administration) enumera las siguientes señales para ayudar a determinar si una persona necesita un despistaje de demencia:

- Las puntuaciones de las herramientas de detección simples muestran posible problemas cognitivos
- La persona ha tenido un choque reciente o violación de movilidad
- Le han recetado a la persona medicamentos para problemas de la memoria
- Usa medicamentos tales como tranquilizantes, benzodiacepinas, neurolépticos o antidepresivos
- Tiene 80 años de edad o más
- Tiene una historia reciente de caídas

Hay clínicas de desorden de la memoria a lo largo de toda la Florida, en donde usted o un ser querido podrán hacerse una evaluación. Para encontrar una clínica de desórdenes de la memoria cerca de usted, visite www.FLSams.org/DriverWellness.htm o llame a la Línea de Ayuda para Personas Envejecidas (Elder Helpline) al (1-800-96-ELDER o 1-800-963-5337).

Condiciones Físicas

A medida que envejecemos, nosotros perdemos masa muscular y fortaleza ósea, lo que incrementa las probabilidades de lesión o fallecimiento en un choque. Los conductores de 65 años de edad o más tienen cuatro veces las probabilidades de presentar lesiones graves en comparación con conductores de menores de 24 años de edad.

El envejecimiento puede generar problemas sensoriales en sus manos y pies, tales como hormigueo, entumecimiento y problemas en indicar en qué parte se originan. Estos pueden afectar su habilidad de sentir, agarrar, manipular o soltar objetos. La pérdida de fuerza ocasiona problemas en mantener un agarre firme en el volante o mantener una presión uniforme en los pedales con sus piernas y pies.



La disminución de la flexibilidad puede causar rigidez o limitación en el rango de movimiento del cuello, torso, brazos, piernas o articulaciones. Puede presentarse vértigo, mareos o pérdida del equilibrio junto con espasmos musculares o temblores que pueden hacer que usted pierda el control de su vehículo.

Medicamentos

Procesar y eliminar cualquier tipo de medicamento toma más tiempo en los adultos mayores, tanto los medicamentos recetados y medicamentos disponibles sin receta médica. Hasta los medicamentos que en el pasado no le habrían causado ningún problema pueden acumularse con el tiempo y afectarlo con más fuerza que antes. Cuando está tomando varios medicamentos, los medicamentos podrían no funcionar bien en conjunto y algunas veces pueden causar efectos secundarios no deseados. De acuerdo con un estudio realizado por la fundación de seguridad de la AAA, el 90 por ciento de los conductores envejecidos toman medicamentos recetados y dos tercios de aquellos que toman algún medicamento toman varios medicamentos. Los medicamentos que afectan el cerebro, nervios y emociones tienden a afectar con más frecuencia la capacidad de conducir. Esto puede afectar su capacidad de percibir peligros en la vía y responder con rapidez.

Si usted está tomando tres o más medicamentos o un medicamento nuevo, consulte a su farmacéutico o médico para verificar si hay alguno que pudiese causarle problemas en su capacidad de conducir. Los medicamentos que debe verificar incluyen, pero no se limitan a:

- medicamentos para convulsiones
- antihistamínicos
- antipsicóticos
- antidepresivos
- medicamentos antiespasmódicos
- medicamentos para afecciones urinarias y gastrointestinales



- tranquilizantes
- relajantes musculares
- medicamentos para el dolor
- pastillas para dormir

Errores Comunes al Conducir

Tomando en cuenta cómo el envejecimiento afecta la conducción, a continuación se presentan áreas problemáticas que pueden considerarse como las más comunes:

- Girar a la izquierda
- Conducir de noche
- Confluirse al tránsito
- Cambiar de carril
- Ceder el paso
- Seguir las señales de tránsito
- Conducir con las facultades disminuidas* (incluye los medicamentos de venta bajo receta y los de venta sin receta médica)

Vaya a la página 38, sección de “Cómo Mantenerse Seguro Mientras Conduce”, para ver recursos tales como cursos de seguridad de conductores, eventos de CarFit y herramientas de autoevaluación que le pueden ayudar a atender y evitar estos errores.

*Las definiciones comienzan en la página 81 del Apéndice



¿Estoy en Condición para Conducir de Forma Segura?

¿Estoy en Condición para Conducir de Forma Segura?

Para la mayoría de los adultos, la licencia de conducir es el documento de mayor importancia que le ofrece movilidad e independencia. Muchos de nosotros tendemos a sentir que vehículos son extensiones físicas de nosotros mismos – que nos llevan a todos los sitios donde deseamos ir, en el momento en que lo deseamos. Sin embargo, llegará el momento en que conducir ya no será una opción segura, pero como ya hemos aprendido en la sección anterior, no hay una edad exacta en la que esto ocurrirá. La decisión de dejar de conducir nunca será una decisión sencilla. Sin embargo, la clave para una transición positiva de conducir a la vez que se mantiene una independencia y movilidad segura es **planificación**.

Señales de Advertencias

Para ayudarle a planificar, es importante que reconozca las siguientes señales de advertencia para ayudarle a determinar cuándo podría ser necesario limitar o dejar de conducir:

- Se siente incómodo y nervioso o con miedo al conducir
- Tiene dificultad de mantenerse en su carril.
- Se pierde incluso en vecindarios que le son familiares
- Tiene problemas para prestar atención a señales, letreros en la vía y marcas en el pavimento.
- Responde más lentamente a situaciones de conducir inesperadas
- Tiene condiciones médicas o está tomando medicamentos que pueden estarle afectando su habilidad de manejar su auto de manera segura.

- Con frecuencia experimenta situaciones riesgosas, tales como casi chocando
- Abolladuras o raspaduras en el auto o en cercas, buzones de correo, puertas de garaje, aceras, etc.
- Tiene problemas para determinar espacios en el tráfico en las intersecciones y en las rampas de entrada/salida
- Conductores le tocan la bocina y otras circunstancias hacen que se moleste con otros conductores
- Amigos o parientes no desean acompañarle cuando usted conduce
- Tiene dificultad para ver los bordes de la vía cuando está mirando hacia adelante
- Se distrae con facilidad o tiene dificultades para concentrarse mientras conduce
- Tiene dificultad al girar para revisar sobre su hombro mientras está retrocediendo o cambiando de carril.
- Recibió advertencias o multas de tránsito de parte de los funcionarios de las fuerzas de orden público en el último año o dos



Si usted observa una o más de estas señales de advertencia, usted podría necesitar que un profesional le haga una evaluación de su manera de conducir o participar en una clase de seguridad para conductores (página 39).

También es buena idea que empiece a conversar con su médico si está notando cualquier condición o síntoma que pudiese estar afectando su capacidad de conducir de manera segura.



Autoevaluación

Haga este examen corto desarrollado por la Seguridad de Conductores (Driver Safety) de la AARP para ayudarlo a evaluar su propia habilidad de conducción.

S = Siempre F = Frecuentemente O = Ocasionalmente N = Nunca

Pregunta	S	F	O	N
Noto que pareciera que otros conductores me tocan la bocina.				
Me resulta difícil encontrar espacios libres en el tráfico.				
Encuentro que los autos aparecen repentinamente de la nada.				
Encuentro que los conductores se paran repentinamente delante de mí.				
Tengo problemas para mirar sobre mi hombro para retroceder o cambiar de carril.				
Tengo problemas para recordar que debo mirar a la izquierda y derecha para verificar el tráfico en las intersecciones.				
Tengo problemas para conducir a través de las intersecciones.				
Me pongo nervioso girando a la izquierda.				
Carezco de la confianza de que tengo la capacidad de conducir en mucho tráfico y a altas velocidades.				
Me siento abrumado por el exceso de letreros, señales, marcas en el pavimento, peatones, otros vehículos, etc. de la vía.				
Tengo problemas moviendo mi pie desde el pedal de aceleración al pedal de frenos o girando el volante.				
Me pierdo en las vías que me son familiares.				
Me siento nervioso, agitado o irritado cuando conduzco.				
He tenido varias abolladuras en los últimos tres años.				

Total..... _____

Siempre = 3 Frecuentemente = 2 Ocasionalmente = 1 Nunca = 0

(Multiplique la cantidad total de marcas de cada columna con el valor correspondiente de más arriba para calcular su gran total).

Gran total	Usted debería...
0 a 5	No tiene que preocuparse en este momento
6 a 15	Realice más autoevaluaciones
16 o más	Considere una evaluación más formal

Participación de Familia y de Cuidador

Los familiares, amigos o cuidadores pueden ser efectivos en ayudarlo con los problemas del envejecimiento y la conducción segura. Es importante que todos los involucrados se preparen para iniciar esta conversación conociendo y comprendiendo:

- Las señales y síntomas que indican problemas de conducción (página 30).
- Consejos en cuanto a observar las habilidades de conducción de un adulto de edad avanzada.
- Proceso de Revisión Médica de la Florida (página 14).
- La importancia de conducir desde la perspectiva del ser querido.
- Las sugerencias de cómo iniciar la discusión relacionada con la conducción.
- Cómo conversar acerca de las elecciones de conducción correspondientes y las formas de viajar a lo largo de la comunidad.
- Los recursos comunitarios para la remediación y evaluación de la conducción.
- Cómo planificar el retiro o disminución de la conducción.
- Sus opciones locales de transporte.

La conversación puede ser difícil para todos los involucrados pero no permita que estas razones le impidan tenerla:

- Temor de la respuesta del conductor mayor
- Temor de ser irrespetuoso
- Aislamiento del conductor de edad avanzada si vive solo
- El conductor de edad avanzada podría no querer pedirle a otros que lo lleven para no ser un agobio
- Aún no ha ocurrido una crisis

Desarrollar un plan de transporte temprano puede ser una

solución para todos que le permitirá mantener su calidad de vida e independencia y le proporcionará una transición fluida cuando conducir pudiera ya no ser una opción segura.

Para obtener más consejos sobre cómo iniciar una conversación sobre cualquier preocupación que usted tenga sobre conducción segura, comuníquese con nuestro Centro de Recursos de Safe Mobility for Life* para recibir una copia gratis de nuestro folleto con información para su Familia y Cuidador.



Cambios en Comportamiento durante Conducción

La familia, amigos o cuidadores necesitan estar alerta a posibles problemas que pueden afectar la capacidad de conducción segura cuando el adulto envejecido:

- Es frecuentemente olvidadizo o se confunde.
- Usa mal juicio cuando conduce.
- No sigue las reglas de las vías.
- No puede ver a donde va.
- Conduce agresivamente.
- Conduce muy debajo del límite de velocidad.
- Ha tenido múltiples choques de tránsito (abolladuras o rayones en el auto).
- Vecinos, amigos u otros indican que existe un problema.



Si usted nota cualquiera de estos problemas, es muy importante que revise los consejos de la página 33 para ayudarlo a prepararse a cómo iniciar una conversación acerca de la forma de conducir del adulto envejecido.

Doctores y La Comunidad Médica

Los médicos y proveedores de servicios de salud también son sus compañeros importantes cuando esté planificando sus necesidades para cuando conduzca de manera segura.

Ellos le pueden ayudar a estar más al tanto de cómo las condiciones médicas le pueden afectar sus facultades mentales o físicas que también pueden impactar sus condiciones de conducir de manera segura.



Cuando los efectos de una condición médica son progresivos, se requieren evaluaciones periódicas. De acuerdo con las Directrices Médicas de Condiciones Físicas de Conductores (Driver Fitness Medical Guidelines) de NHTSA, las condiciones médicas que afectan la conducción segura pueden caer en estas tres categorías:

- Condiciones que generan limitaciones funcionales
- Condiciones que involucran una posible pérdida de conciencia
- Uso de sustancias como bebidas alcohólicas, drogas, y medicamentos, que son consideradas como incompatibles con la conducción segura

Todos por lo general llegaremos a confrontar problemas de movilidad a medida que envejecemos. Esto no significa que la comunidad médica pueda retirarle o suspenderle sus privilegios de conducir en el futuro; solamente el DHSMV tiene la autoridad de tomar la decisión por medio de la Junta Consultiva de Médicos (página 15). El rol del profesional de salud es proporcionar la información necesaria al DHSMV para ayudar a determinar su capacidad de conducir de manera segura en lo relacionado con su estado de salud.

Silver Alert (Alerta Silver)

La Silver Alert* de la Florida es un plan para ayudar a la policía local a ubicar a una persona que tiene una discapacidad cognitiva, como la enfermedad de Alzheimer o demencia y que se ha perdido conduciendo un auto o caminando. A través del uso de señales de mensajes dinámicos a lo largo de las vías de la Florida, se transmiten Silver Alerts al público con información del vehículo.

Para reportar a una persona con facultades cognitivas disminuidas que esté perdida, por favor llame inmediatamente a las fuerzas del orden público locales. Si usted tiene información relativa a un Silver Alert, no se acerque al vehículo, pero contacte inmediatamente a la Florida Highway Patrol (Patrulla Estatal de la Florida) marcando al *(asterisco) 347.





Cómo Mantenerse Seguro Mientras Conduce

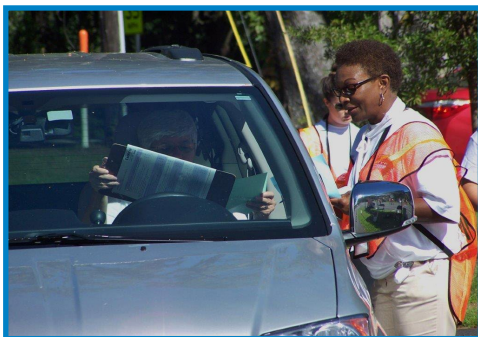
Cómo Mantenerse Seguro Mientras Conduce

Para mantenerse seguro al conducir, es importante que conozca los recursos que están disponibles aquí en la Florida que le ayudarán a seguir siendo un conductor proactivo*.

Eventos de Seguridad de CarFit

CarFit es un programa de seguridad educacional creado por la American Society on Aging (Sociedad Americana de Envejecimiento) y desarrollado conjuntamente con la Asociación de Automóviles de América (AAA), la AARP y la Asociación Americana de Terapia Ocupacional. CarFit está diseñado para mantener a un conductor seguro y cómodo al mejorando el “ajuste” entre usted y su vehículo. CarFit ayuda a promover conversaciones acerca de conducción segura a la vez que le proporciona información acerca de los recursos de movilidad y seguridad de transporte disponibles en su comunidad.

Los chequeos de CarFit son gratuitos, divertidos y no consumen mucho de su tiempo. Voluntarios capacitados le ayudarán a aprender cosas como por ejemplo:



- ¿Cuál es la línea de vista directa sobre su volante?
- ¿Cuál es la distancia segura entre usted y su bolsa de aire?
- ¿Cuál es la posición correcta de para su asiento y todos los espejos retrovisores?
- ¿Cuál es la adaptación y el uso correcto de su cinturón de seguridad?



CarFit has been adapted to Florida and events are held throughout the year in many communities across the state. To find an upcoming Florida CarFit event near you, please call 1-855-409-0200 or visit www.car-fit.org.

Cursos para la Seguridad del Conductor

Cualquier conductor de la Florida de 55 años o más tiene derecho a completar un curso de seguridad para conductores que le permitirá recibir una rebaja en el costo de su seguro de automóvil por tres años.

Para encontrar un curso presencial o en línea disponible cerca de usted, contacte a:



AAA Auto Club-Safe Driving for Mature Operators
(Conducción Segura para los Operadores Envejecidos)
(en persona y en línea)
1-866-659-1317

AARP Driver Safety Program (Programa de Seguridad para Conductores de la AARP) (en persona)

1-888-AARP-NOW (227-7669)

www.aarp.org/drive

American Safety Council (en línea)

5125 Adanson Street, Suite 500

Orlando, FL 32804

1-800-771-2255 o 1-800-732-4135

www.MatureDriverClass.com

American Safety Institute – Senior Driving Course (Curso de Conducción para Conductores Envejecidos) (en persona)

9009 Mahan Drive, Suite 501

Tallahassee, FL 32309

1-800-800-7121

www.florida55.com

Cheap Mature Driver (en línea)

1-800-998-8533

www.CheapMatureDriver.com

DriverEducators.com (en línea)

1-888-237-5669

www.mymaturedriver.com

Florida Educational Driving School (en persona y en línea)

Post Office Box 671031

Coral Springs, FL 33067

1-954-592-6818

www.fedsafe.com

I Drive Safely (en línea)

1-800-723-1955

Mature.idrivesafely.com

National Safety Council — Coaching the Mature Driver
(Entrenando al Conductor Envejecido) (en persona)
700 Lake Ellenor Drive, Suite 120
Orlando, FL 32809
1-800-237-0676

Online Mature Driver del Improv Comedy Club
1-800-660-8908
www.myimprov.com/mature-driver/florida/

10 Dollar Florida Senior
1-844-812-8512
www.10dollarfloridasenior.com

Evaluación de Habilidades para Conducir

Tomando una evaluación de conducción puede ayudarle a determinar en qué condición están sus habilidades de conducción y si es sabio para que usted siga conduciendo. Se encuentra disponible un gran número de técnicas de evaluación, incluyendo evaluaciones realizadas por profesionales o técnicas de autoevaluación. Ambas le pueden ayudar a tomar una buena decisión acerca de sus habilidades de conducir.

Profesionales en el sector de la salud con entrenamiento especial en rehabilitación de conductores se llaman Especialistas de Rehabilitación de Conductores (Driver

Rehabilitation Specialists* — DRS, por sus siglas en inglés). Un DRS le podrá hacer una evaluación de conducir en una oficina o en un vehículo para ayudarlo a evaluar sus capacidades cognitivas, visuales y físicas como conductor.



*Las definiciones comienzan en la página 81 del Apéndice

Un especialista DRS podrá evaluar sus facultades para conducir, recomendar rehabilitación y sugerir modificaciones de ruta o del vehículo, tales como evitar vueltas a la izquierda, para ayudarlo a continuar conduciendo de manera segura.

Basado en la evaluación, un DRS le podrá recomendar una o más opciones para usted: 1) Regresar a conducir con o sin equipo de adaptaciones; 2) limitar su conducción; 3) participar en un curso correctivo de conducir; 4) referirle a un especialista del cuidado de la salud para atender un problemas específico; 5) capacitación práctica al volante o 6) dejar de conducir.

A continuación se encuentra una lista de especialistas DRS de la Florida, a la fecha de Julio 2014. Para obtener una lista actualizada, por favor visite www.FLsams.org/DrivingSkills.htm.

Adaptive Mobility Services, Inc.
1726 S Bumby Avenue
Orlando, FL 32806
(407) 426-8020

Advance Vehicle Modifications, Inc
2520 NW 6th Street
Ocala, FL 34475
(352) 622-4467

Advanced Driver Rehabilitation
1031 Ives Dairy Road, Suite 228
North Miami Beach, FL 33179
(305) 770-0747

Baptist Hospital Rehabilitation Center
8950 N Kendall Drive, Suite 104
Miami, FL 33176
(786) 596-5188

Brooks Rehabilitation
3901 University Boulevard South
Jacksonville, FL 32216
(904) 858-7242

Compassion Rehabilitation
12650 World Plaza Lane, Edificio 72, Suite 2
Fort Myers, FL 33907
(239) 878-7646

Consulate Healthcare of Melbourne
3033 Sarno Road
Melbourne, FL 32934
(941) 705-4285 o 1-800-992-9711

Department of Veterans Affairs (Solo Veteranos)
13000 Bruce B Downs Boulevard, #117
Tampa, FL 33612
(813) 972-2000 x 2155

Department of Veteran Affairs (Solo Veteranos)
7305 N. Military Trail
West Palm Beach, FL 33410-6400
(561) 422-5604

Driver Rehab Services, Inc.
9315 Hunters Park Way
Tampa, FL 33647
(800) 738-9967

Genesis Health Rehab Services
2425 20th Street
Vero Beach, FL 32960
(772) 713-7129

Genesis Rehab at Coral Trace
216 Santa Barbara Boulevard
Cape Coral, FL 33991
(239) 573-9693

Grace Adaptive Driving
(Cuatro ubicaciones)
(813) 631-7790

Condado Hillsborough:
5035 E. Busch Boulevard, Suite 10
Tampa, FL 33617

8455 W Linebaugh Avenue:
Tampa, FL 33625

Condado Pasco:
27553 Cashford Circle
Wesley Chapel, FL 33544

Condado Seminole:
330 Harbour Isle Way #1090
Longwood, FL 33850

Lee Memorial
2070 Carrell Road
Ft. Myers, FL 33901
(239) 343-4960

Progressive HealthWorks, Inc.
301 Camino Gardens Boulevard, Suite 102
Boca Raton, FL 33442
(954) 336-1717

Sarasota Institute for Advance Medicine
5880 Rand Boulevard
Sarasota, FL 34238
(941) 917-7600

UF Health Rehab Center - Magnolia Parke
4740 NW 39th Place, Suite D
Gainesville, FL 32606
(352) 265-5200

USF Health Byrd Alzheimer's Care Center
4001 E. Fletcher Avenue
Tampa, FL 33613
(813) 396-0728

West Florida Hospital
8383 N. Davis Highway
Pensacola, FL 32514
(850) 494-6162

Winter Park Hospital
3219 Hidalgo Drive
Orlando, FL 32812
(407) 808-9276

Florida 511

El sistema 511 es un sistema gratuito de información para viajeros que ofrece información de tránsito en tiempo real en todas las carreteras interestatales, carreteras con peajes, y carreteras metropolitanas en el estado de la Florida. El sistema 511 le puede ayudar mantenerse al tanto sobre choques, construcción en las carreteras, tiempo severo, evacuaciones de emergencia, y más.



Hay muchas maneras convenientes para que usted reciba las actualizaciones de tráfico:

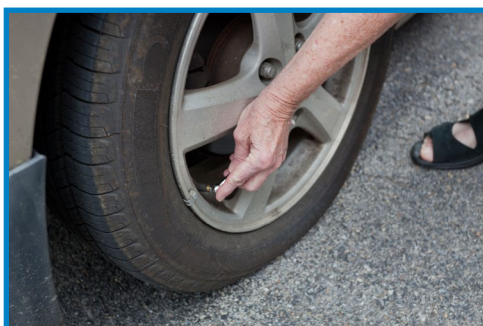
- Llame al 511 gratuitamente para recibir actualizaciones en inglés
- Visite FL511.com para mapas de carreteras interactivos mostrando congestión de tráfico y choques, tiempos de viaje y vistas de cámaras de tráfico. (en inglés y español)
- Regístrese para una cuenta de “My Florida 511” en FL511.com para crear rutas personalizadas y registrarse para alertas de correo electrónico o de texto. (en inglés y español)

Usted puede obtener más información sobre Florida 511, incluyendo hojas de consejos, ver las carreteras que están cubiertas por 511, u otra información útil visitando el sitio web de Florida 511.

Seguridad Vehicular

Es esencial a cualquier edad, pero es particularmente importante para los adultos mayores, operar y mantener un vehículo de motor seguro. De manera regular, monitoree lo siguiente para ayudar a mantener su vehículo de forma segura:

- Mida la presión de aire de las llantas de su vehículo, incluyendo la llanta de repuesto, para asegurarse de que están a la presión recomendada en el manual del propietario del vehículo.



- Revise la banda de la llanta insertando una moneda de 25 centavos en la banda de la llanta con la cabeza de Washington hacia la llanta. Si ninguna parte de la cabeza de Washington está cubierta, la banda de la llanta está por debajo 1/8 de pulgada y debe ser reemplazado pronto.

Compruebe todos los niveles de líquido, incluyendo aceite del motor, transmisión, frenos, limpiaparabrisas y combustible.

Programe mantenimiento regular de los frenos de su vehículo.

Compruebe los faros, las luces de freno, las luces de giro, parpadeos de emergencia y luces interiores para verificar que estén trabajando correctamente.

Revise frecuentemente el limpiaparabrisas y reemplácelas cuando sea necesario.

Para más detalles, visite www.FLsams.org/Vehicle.htm.





Retirarse de Conducir

Retirarse de Conducir

Cuando piensa sobre retirarse de su trabajo, la inquietud principal que usted posiblemente tendrá es cómo se mantendrá económicamente y dónde vivirá. Aunque es importantes, pocas personas piensan acerca de cuál es la clave para lograr una jubilación satisfactoria: el transporte. ¿Cómo continuará llegando usted de un lugar a otro si ya no puede conducir y cuándo ocurrirá esto? Usted debe planificarse para afrontar esta situación.

Creación de un Plan de Transporte

Actualmente, 9 de cada 10 adultos envejecidos prefieren envejecer en sus propias casas. Sin embargo, para que las personas puedan elegir su comunidad para toda la vida* (How to Choose Your Lifelong Community), ellos necesitan tener acceso a transporte cuando ya no puedan conducir de manera segura. Si usted no tiene otras opciones de transporte, podría encontrarse conduciendo aun cuando ello ya no sea seguro o dejar de conducir del todo y quedarse en casa, lo que puede degenerar en aislamiento y depresión.

Es muy importante que usted desarrolle su propio plan de jubilación de transporte personalizado. Podrá comenzar usando la planilla que se encuentra en la página 52 para ayudarlo a desarrollar su propio plan. Indique cada lugar al que a usted le gusta ir y entonces verifique qué tan lejos está de su casa y con qué frecuencia usted lo visita. Busque qué tipos de servicios de transporte locales están disponibles para ayudarlo a llegar hasta allí (busque en el listado Find a Ride {Encuentre un Transporte} de nuestro sitio web, www.FLsams.org/FindaRide.htm).



*Las definiciones comienzan en la página 81 del Apéndice

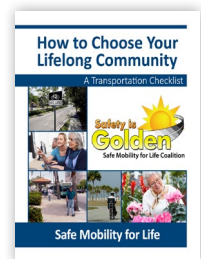
Recuerde incluir autobuses, familiares y amigos, programas de conductores voluntarios, centros de la tercera edad (senior centers) u otros recursos de esta guía. La última parte del plan será verificar si es posible que usted puede caminar de manera segura hasta allí y de vuelta a casa. Asegúrese que sus rutas tengan aceras en buen estado. Siempre deberá tomar en cuenta cuántas calles tendrá que cruzar, qué tan ancho es el cruce y si usted se sentiría seguro caminando hasta su destino. Que usted tome todas estas cosas en consideración, será un buen comienzo para la planificación de su retiro de conducir.

How to Choose Your Lifelong Community (Como Elegir Su Comunidad para Toda la Vida)

Muchas características comunitarias contribuyen a tener una vida con movilidad, saludable y gratificante a medida que usted envejece en la comunidad en cual ha vivido. Es especialmente importante tomar esto en consideración a medida que se acercan sus años de retiro o cuando usted comienza a sentir problemas de movilidad.

Para ayudarle a determinar si una comunidad tiene las características que usted necesita para permanecer independiente, móvil y activo, la Coalición Safe Mobility for Life le enseña How to Choose Your Lifelong Community (Como Elegir Su Comunidad para Toda la Vida). Al completar esta lista de verificación, usted conocerá qué tan bien una comunidad cumple con sus necesidades de movilidad para apoyar exitosamente el envejecimiento en su ambiente.

Para obtener una copia gratuita de la Lista de Certificación (Checklist) para How to Choose Your Lifelong Community, comuníquese con nuestro Centro de Recursos de Safe Mobility for Life*. Para ayudarle a elegir su comunidad para toda la vida, visite www.FLSams.org/AgingInPlace.htm.



*El contacto se encuentra en la página 80 del Apéndice

¿A dónde quiero ir?	¿A cuántas millas de mi hogar?	¿Con que frecuencia deseo ir?	¿Puedo tomar un autobús? S/N	¿Me puede(n) llevar mis familiares/ amigos? S/N	¿Puedo caminar hasta allá? S/N	¿Existen otros servicios para llegar hasta allá? S/N
Supermercado o almacén de abarrotes						
Lugar de culto religioso						
Consultorio médico						
De compras						
Entretenimiento						
Visitar a familiares/ amigos						
Otro(a)						

Opciones de Transporte

Una de las razones por las cuales muchas personas continúan manejando más allá del momento en que ya dejan de manejar de manera segura es porque ellos no tienen otras opciones de transporte que los lleven hasta dónde necesitan ir y desean ir. Cuando planifique para el día en que deje de conducir, lo primero que debe hacer es averiguar qué opciones de transporte están disponibles en su comunidad. Es importante que conozca cómo se trasladará para continuar disfrutando sus actividades.



Para encontrar una lista de las opciones de transporte disponibles en su comunidad, por favor visite: www.FLsams.org/FindaRide.htm.

Si no tiene acceso a Internet, por favor contacte a las siguientes agencias para conocer sus mejores opciones de transporte local. El listado está organizado por condado.

Alachua

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging
5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

MV Transit, Community Transportation Coordinator, CTC
3713 SW 42nd Avenue, Suite 3

Gainesville, FL 32608

Para programar un servicio de transporte: (352) 375-2784

Baker

ElderSource, Area Agency on Aging for Northeast Florida

4160 Woodcock Drive, Segundo Piso

Jacksonville, FL 32207

1-888-242-4464 o (904) 391-6600

www.myeldersource.org

Baker County Council on Aging, CTC

101 E. MacClenny Avenue

MacClenny, FL 32063

Para programar un servicio de transporte: (904) 259-9315

Bay

Area Agency on Aging for North Florida, Inc.

2414 Mahan Drive

Tallahassee, FL 32308

1-800-963-5337 o (850) 488-0055

www.aaanf.org

Bay County Board of County Commissioners, CTC

840 W. 11th Street

Panama City, FL 32401

Para programar un servicio de transporte: (850) 785-0808

Bradford

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging

5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

Suwannee River Economic Council, CTC

Post Office Box 70

Live Oak, FL 32064

Para programar un servicio de transporte: (904) 964-6696 ext. 25

Llamada Sin Cargos: 1-800-824-5308 ext. 25

Brevard

Senior Resource Alliance
988 Woodcock Road, Suite 200
Orlando, FL 32803
1-800-963-5337

www.seniorresourcealliance.org

Space Coast Area Transit, CTC

401 S. Varr Avenue

Cocoa, FL 32922

Para programar un servicio de transporte: (321) 633-1878

www.ridescat.com

Broward

Aging and Disability Resource Center of Broward County
5300 Hiatus Road
Sunrise, FL 33351
(954) 745-9779

www.adrcbroward.org

Broward County Board of County Commissioners, CTC

1 N. University Drive

Plantation, FL 33324

Para programar un servicio de transporte: Llamada sin
cargos: 1-866-682-2258

www.broward.org

Calhoun

Area Agency on Aging for North Florida, Inc.

2414 Mahan Drive

Tallahassee, FL 32308

1-800-963-5337 o (850) 488-0055

www.aaanf.org

Calhoun County Senior Citizens Association, CTC

16859 NE Cayson Street

Blountstown, FL 32424

Para programar un servicio de transporte: (850) 674-
4496 o (850) 674-2947

www.calhouncountyseniors.org/home/transit

Charlotte

Area Agency on Aging of Southwest Florida

15201 N. Cleveland Avenue, Suite 1100

North Fort Myers, FL 33903

(239) 652-6901

www.aaaswfl.org

Charlotte County Transit Department, CTC

25490 Airport Road

Punta Gorda, FL 33950-5746

Para programar un servicio de transporte: (941) 575-4000

www.charlottecountyfl.com/HumanServices/Transportation

Citrus

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging

5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

Citrus County Transportation, CTC

1410 S. Lecanto Highway

Lecanto, FL 34461

Para programar un servicio de transporte: (352) 527-7630

www.bocc.citrus.fl.us/commserv/trans/transportation.htm

Clay

ElderSource, Area Agency on Aging for Northeast Florida

4160 Woodcock Drive, Segundo Piso

Jacksonville, FL 32207

1-888-242-4464 o (904) 391-6600

www.myeldersource.org

Clay County Council on Aging, Inc./Clay Transit, CTC

604 Walnut Street

Green Cove Springs, FL 32043

Para programar un servicio de transporte: (904) 284-5977

www.coaclay.org

Collier

Area Agency on Aging of Southwest Florida

15201 N. Cleveland Avenue, Suite 1100

North Fort Myers, FL 33903

(239) 652-6901

www.aaaswfl.org

Collier Area Transit, CTC

2885 Horseshoe Drive South

Naples, FL 34104

Para programar un servicio de transporte: (239) 252-7272

www.colliergov.net

Columbia

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging

5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

Suwannee Valley Transit Authority, CTC

1907 Voyles Street

Live Oak, FL 32060

Para programar un servicio de transporte: (386) 362-5332

DeSoto

Area Agency on Aging of Southwest Florida

15201 N. Cleveland Avenue, Suite 1100

North Fort Myers, FL 33903

(239) 652-6901

www.aaaswfl.org

Veolia, CTC

1103 US 27 South

Sebring, FL 33870

Para programar un servicio de transporte: (800) 694-6566

Dixie

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging
5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

Suwannee River Economic Council, CTC

Post Office Box 70

Live Oak, FL 32064

Para programar un servicio de transporte: (352) 498-5018
ext. 3

Llamada Sin Cargos: 1-800-597-7579 ext. 3

Duval

ElderSource, Area Agency on Aging for Northeast
Florida

4160 Woodcock Drive, Segundo Piso

Jacksonville, FL 32207

1-888-242-4464 o (904) 391-6600

www.myeldersource.org

Jacksonville Transportation Authority, CTC

100 N. Myrtle Ave, P.O. Drawer "O"

Jacksonville, FL 32203

Para programar un servicio de transporte: (904) 265-6999

www.jtafla.com

Escambia

Northwest Florida Area Agency on Aging

5090 Commerce Park Circle

Pensacola, FL 32505

(850) 494-7100

www.nwflaaa.org

Escambia, Board of County Commissioners, CTC

3363 W Park Place

Pensacola, FL 32505

Para programar un servicio de transporte: (850) 595-0501

www.mobilebaytransportation.com

Flagler

ElderSource, Area Agency on Aging for Northeast Florida

4160 Woodcock Drive, Segundo Piso

Jacksonville, FL 32207

1-888-242-4464 o (904) 391-6600

www.myeldersource.org

Flagler County Public Transportation, CTC

1769 East Moody Boulevard, Building 5

Bunnell, FL 32110

Para programar un servicio de transporte: (386) 313-4100

www.flaglercounty.org

Franklin

Area Agency on Aging for North Florida, Inc.

2414 Mahan Drive

Tallahassee, FL 32308

1-866-467-4624 o (850) 488-0055

www.aaanf.org

Gulf ARC & Transportation, CTC

Post Office Box 8

Port St. Joe, FL 32457

Para programar un servicio de transporte: (850) 229-6550

Gadsden

United We Guide Mobility Coordinator*: 1-855-663-7433

Area Agency on Aging for North Florida, Inc.

2414 Mahan Drive

Tallahassee, FL 32308

1-800-963-5337 o (850) 488-0055

www.aaanf.org

Big Bend Transit, Inc., CTC

Post Office Box 1721

Tallahassee, FL 32302

Para programar un servicio de transporte: (850) 627-9958

*Las definiciones comienzan en la página 81 del Apéndice

Gilchrist

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging
5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

Suwannee River Economic Council, CTC

Post Office Box 70

Live Oak, FL 32064

Para programar un servicio de transporte: (352) 498-5018
ext. 3

Llamada Sin Cargos: 1-800-597-7579 ext.3

Glades

Area Agency on Aging of Southwest Florida

15201 N. Cleveland Avenue, Suite 1100

North Fort Myers, FL 33903

(239) 652-6901

www.aaaswfl.org

Good Wheels, Inc., CTC

10075 Bavaria Road, SE

Ft. Myers, FL 33913

Para programar un servicio de transporte: (239) 768-2900

Gulf

Area Agency on Aging for North Florida, Inc.

2414 Mahan Drive

Tallahassee, FL 32308

1-800-963-5337 o (850) 488-0055

www.aaanf.org

Gulf County ARC & Transportation, CTC

Post Office Box 8

Port St. Joe, FL 32457

Para programar un servicio de transporte: (850) 229-6550

Hamilton

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging
5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

Suwannee Valley Transit Authority, CTC

1907 Voyles Street

Live Oak, FL 32060

Para programar un servicio de transporte: (386) 362-5332

Hardee

West Central Florida Area Agency on Aging, Inc.

5905 Breckenridge Parkway, Suite F

Tampa, FL 33610-4239

1-800-336-2226

www.agingflorida.com

MV Contract Transportation Inc., CTC

4650 US 27 South

Sebring, FL 33870

Para programar un servicio de transporte: (863) 773-0015

Hendry

Area Agency on Aging of Southwest Florida

15201 N. Cleveland Avenue, Suite 1100

North Fort Myers, FL 33903

(239) 652-6901

www.aaaswfl.org

Good Wheels, Inc., CTC

10075 Bavaria Road, SE

Ft. Myers, FL 33913

Para programar un servicio de transporte: (239) 768-2900

Hernando

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging
5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

MidFlorida Community Services, Inc., CTC

Post Office Box 896

Brooksville, FL 34605

Para programar un servicio de transporte: (352) 799-1510

Highland

West Central Florida Area Agency on Aging, Inc.

5905 Breckenridge Parkway, Suite F

Tampa, FL 33610-4239

1-800-336-2226

www.agingflorida.com

Veolia, CTC

1103 US 27 South

Sebring, FL 38870

Avon Park (863) 452-0139, Sebring (863) 382-0139,

Lake Placid (863) 699-0995

Hillsborough

West Central Florida Area Agency on Aging, Inc.

5905 Breckenridge Parkway, Suite F

Tampa, FL 33610-4239

1-800-336-2226

www.agingflorida.com

Hillsborough County Board of County Commissioners,
CTC

3402 N 22nd Street, Primer Piso

Tampa, FL 33605

Para programar un servicio de transporte: (813) 272-7272

www.hillsboroughcounty.org

Holmes

Area Agency on Aging for North Florida, Inc.

2414 Mahan Drive

Tallahassee, FL 32308

1-866-467-4624 o (850) 488-0055

www.aaanf.org

Tri-County Community Council, Inc., CTC

Post Office Box 1210

Bonifay, FL 32425

Para programar un servicio de transporte: (850) 547-3688

Indian River

Area Agency on Aging of Palm Beach/Treasure Coast,
Inc.

4400 N. Congress Avenue

West Palm Beach, FL 33407-3226

1-866-684-5885

www.youragingresourcecenter.org

Senior Resource Association, Inc., CTC

694 14th Street

Vero Beach, FL 32960

Para programar un servicio de transporte: (772) 569-0903

Jackson

Area Agency on Aging for North Florida, Inc.

2414 Mahan Drive

Tallahassee, FL 32308

1-866-467-4624 o (850) 488-0055

www.aaanf.org

JTrans, CTC

Post Office Box 1117

Marianna, FL 32448

Para programar un servicio de transporte: (850) 482-7433

Jefferson

United We Guide Mobility Coordinator*: 1-855-663-7433

Area Agency on Aging for North Florida, Inc.

2414 Mahan Drive

Tallahassee, FL 32308

1-866-467-4624 o (850) 488-0055

www.aaanf.org

Big Bend Transit, Inc., CTC

Post Office Box 1721

Tallahassee, FL 32302

Para programar un servicio de transporte: (850) 997-1323

Lafayette

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging

5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

Suwannee River Economic Council, CTC

Post Office Box 70

Live Oak, FL 32064

Para programar un servicio de transporte: (386) 498-5018
ext. 3

Llamada Sin Cargos: 1-800-597-7599

Lake

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging

5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

Lake County Program Analysis and Contract
Management, CTC

Post Office Box 7800

Tavares, FL 32778-7800

Para programar un servicio de transporte: (352) 326-2278
opción 2

*Las definiciones comienzan en la página 81 del Apéndice

Lee

Area Agency on Aging of Southwest Florida

15201 N. Cleveland Avenue, Suite 1100

North Fort Myers, FL 33903

(239) 652-6901

www.aaaswfl.org

Good Wheels, Inc., CTC

10075 Bavaria Road, SE

Ft. Myers, FL 33913

Para programar un servicio de transporte: (239) 768-2900

Leon

United We Guide Mobility Coordinator*: 1-855-663-7433

Area Agency on Aging for North Florida, Inc.

2414 Mahan Drive

Tallahassee, FL 32308

(850) 488-0055 o 1-866-467-4624

www.aaanf.org

Star Metro, CTC

555 Appleyard Drive

Tallahassee, FL 32304

Para programar un servicio de transporte: (850) 891-5199

www.talgov.com/starmetro/starmetrohome.aspx

Levy

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging

5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

Levy County Transit, CTC

970A East Hathaway Avenue

Bronson, FL 32621

Para programar un servicio de transporte: (352) 486-3485

Liberty

Area Agency on Aging for North Florida, Inc.

2414 Mahan Drive

Tallahassee, FL 32308

(850) 488-0055 o 1-866-467-4624

www.aaanf.org

Liberty County Transit, CTC

Post Office Box 730

Bristol, FL 32321

Para programar un servicio de transporte: (850) 643-2524

Madison

Area Agency on Aging for North Florida, Inc.

2414 Mahan Drive

Tallahassee, FL 32308

1-866-467-4624 o (850) 488-0055

www.aaanf.org

Big Bend Transit, Inc., CTC

Post Office Box 1721

Tallahassee, FL 32302

Para programar un servicio de transporte: (850) 973-4418

Manatee

West Central Florida Area Agency on Aging, Inc.

5905 Breckenridge Parkway, Suite F

Tampa, FL 33610-4239

1-800-336-2226

www.agingflorida.com

Manatee County Board of County Commissioners,
CTC

1108 26th Avenue E

Bradenton, FL 34208

Para programar un servicio de transporte: (941) 748-2317

Marion

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging
5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

Marion Senior Services, Inc. d/b/a Marion Transit Services
CTC

1101 SW 20th Court

Ocala, FL 34471

Para programar un servicio de transporte: (352) 620-3071

Martin

Area Agency on Aging of Palm Beach/Treasure Coast, Inc.

4400 N. Congress Avenue

West Palm Beach, FL 33407-3226

1-866-684-5885

www.youragingresourcecenter.org

Medical Transportation Management, CTC

850 NW Federal Highway, Suite 192

Stuart, FL 34994

Para programar un servicio de transporte: (866) 836-7034

www.mtm-inc.net/martincounty

Miami-Dade

Alliance for Aging

760 NW 107th Avenue, Suite 214

Miami, FL 33172-3155

(305) 670-4357

www.allianceforaging.org

Miami-Dade Transit Agency, CTC

701 NW 1st Court, Suite 1300

Miami, FL 33136

Para programar un servicio de transporte: (305) 630-5300

www.miamidade.gov/transit

Monroe

Alliance for Aging

760 NW 107th Avenue, Suite 214

Miami, FL 33172-3155

(305) 670-4357

www.allianceforaging.org

Guidance/Care Center, Inc., CTC

3000 41st Street, Ocean

Marathon, FL 33050

Para programar un servicio de transporte: (305) 434-7660,
opción 2

Nassau

ElderSource, Area Agency on Aging for Northeast
Florida

4160 Woodcock Drive, Segundo Piso

Jacksonville, FL 32207

1-888-242-4464 o (904) 391-6600

www.myeldersource.org

Nassau County Council on Aging, CTC

1367 S. 18th Street

Fernandina Beach, FL 32034

Para programar un servicio de transporte: (904) 261-0700

Okaloosa

Northwest Florida Area Agency on Aging

5090 Commerce Park Circle

Pensacola, FL 32505

(850) 494-7100

www.nwflaaa.org

Okaloosa County Board of County Commissioners,
CTC

600 Transit Way

Ft. Walton Beach, FL 32547

Para programar un servicio de transporte: (850) 833-9168

Okeechobee

Area Agency on Aging of Palm Beach/Treasure Coast, Inc.

4400 N. Congress Avenue

West Palm Beach, FL 33407-3226

1-866-684-5885

www.youragingresourcecenter.org

Veolia, CTC

1103 US 27 South

Sebring, FL 38870

Para programar un servicio de transporte: (863) 357-9900

Orange

Senior Resource Alliance

988 Woodcock Road, Suite 200

Orlando, FL 32803

(407) 514-1800

www.seniorresourcealliance.org

LYNX/Central Florida Regional Transportation Authority, CTC

1200 West South Street

Orlando, FL 32805

Para programar un servicio de transporte: (407) 423-8747

www.golynx.com

Osceola

Senior Resource Alliance

988 Woodcock Road, Suite 200

Orlando, FL 32803

(407) 839-4357

www.seniorresourcealliance.org

LYNX/Central Florida Regional Transportation Authority,
CTC

455 North Garland Avenue

Orlando, FL 32801

Para programar un servicio de transporte: (407) 423-8747

www.golynx.com

Palm Beach

Area Agency on Aging of Palm Beach/Treasure Coast, Inc.

4400 N. Congress Avenue

West Palm Beach, FL 33407-3226

(561) 214-8600

www.youragingresourcecenter.org

Palm Tran Connection, CTC

50 South Military Trail, Suite 101

West Palm Beach, FL 33415

Para programar un servicio de transporte: (561) 649-9838

www.co.palm-beach.fl.us/palmtran

Pasco

Area Agency on Aging of Pasco-Pinellas

9887 4th Street North, Suite 100

St. Petersburg, FL 33702

1-800-963-5337 o (727) 217-8111

www.agingcarefl.org

Pasco County Public Transportation, CTC

8620 Galen Wilson Boulevard

Port Richey, FL 34668

Para programar un servicio de transporte: Oeste (727) 834-

3322, Central (813) 235-6073, o Este (352) 521-4587

www.pascocountyfl.net/Index.aspx?NID=243

Pinellas

Area Agency on Aging of Pasco-Pinellas

9887 4th Street North, Suite 100

St. Petersburg, FL 33702

(727) 217-8111

www.agingcarefl.org

Pinellas SunCoast Transit Authority, CTC

3201 Scherer Drive

St. Petersburg, FL 33716

Para programar un servicio de transporte: (727) 540-1900

www.psta.net/tdprogram.php

Polk

West Central Florida Area Agency on Aging, Inc.

5905 Breckenridge Parkway, Suite F

Tampa, FL 33610-4239

1-800-336-2226

www.agingflorida.com

Polk County Transit Services, CTC

Post office Box 9005, Drawer HS09

Bartow, FL 33831-9005

Para programar un servicio de transporte: (863) 534-5500

Putnam

United We Guide Mobility Coordinator*: (386) 325-9999

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging

5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

Ride Solution, CTC

220 North 11th Street

Palatka, FL 32177

Para programar un servicio de transporte: (386) 325-9999

Santa Rosa

Northwest Florida Area Agency on Aging

5090 Commerce Park Circle

Pensacola, FL 32505

(850) 494-7100

www.nwflaaa.org

Tri-County Community Council, Inc., CTC

302 North Oklahoma Street

Bonifay, FL 32425

Para programar un servicio de transporte: (850) 626-6806

www.mobilebaytransportation.com

*Las definiciones comienzan en la página 81 del Apéndice

Sarasota

Area Agency on Aging of Southwest Florida

15201 N. Cleveland Avenue, Suite 1100

North Fort Myers, FL 33903

(239) 652-6901

www.aaaswfl.org

Sarasota County Transportation Authority, CTC

5303 Pinkney Avenue

Sarasota, FL 34233

Para programar un servicio de transporte: (941) 861-1234

www.scgov.net/SCAT

Seminole

United Way & 211 Hotline: (407) 839-4357

Senior Resource Alliance

988 Woodcock Road, Suite 200

Orlando, FL 32803

(407) 514-1800

www.seniorresourcealliance.org

LYNX/Central Florida Regional Transportation Authority, CTC

455 North Garland Avenue

Orlando, FL 32801

Para programar un servicio de transporte: (407) 423-8747

St. Johns

United We Guide Mobility Coordinator*: (904) 315-6505

ElderSource, Area Agency on Aging for Northeast Florida

4160 Woodcock Drive, Segundo Piso

Jacksonville, FL 32207

1-888-242-4464 o (904) 391-6600

www.myeldersource.org

St. Johns County Council on Aging, Inc., CTC

180 Marine Street

St. Augustine, FL 32084

Para programar un servicio de transporte: (904) 209-3710

*Las definiciones comienzan en la página 81 del Apéndice

St. Lucie

Area Agency on Aging of Palm Beach/Treasure Coast,
Inc.

4400 N. Congress Avenue

West Palm Beach, FL 33407-3226

1-866-684-5885

www.youragingresourcecenter.org

St. Lucie County Board of County Commissioners, CTC

437 North 7th Street

Ft. Pierce, FL 34950

Para programar un servicio de transporte: (772) 464-7433

www.stlucieco.gov

Sumter

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging

5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

Sumter County Board of County Commissioners, CTC

819 County Road 529

Lake Panasoffkee, FL 33538

Para programar un servicio de transporte: (352) 568-6683

Suwannee

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging

5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

Suwannee Valley Transit Authority, CTC

1907 Voyles Street

Live Oak, FL 32060

Para programar un servicio de transporte: (386) 362-5332

Taylor

Area Agency on Aging for North Florida, Inc.

2414 Mahan Drive

Tallahassee, FL 32308

1-866-467-4624 o (850) 488-0055

www.aaanf.org

Big Bend Transit, Inc., CTC

Post Office Box 1721

Tallahassee, FL 32302

Para programar un servicio de transporte: (850) 584-5566

Union

Elder Options, the Mid-Florida Area Agency on Aging

5700 S.W. 34th Street, Suite 222

Gainesville, FL 32608

1-800-262-2243 o (352) 378-6649

www.agingresources.org

Suwannee County Economic Council

255 SW 9th Avenue

Lake Butler, FL 32054

Para programar un servicio de transporte: (386) 496-0624

Volusia

ElderSource, Area Agency on Aging for Northeast Florida

4160 Woodcock Drive, Segundo Piso

Jacksonville, FL 32207

1-888-242-4464 o (904) 391-6600

www.myeldersource.org

VOTRAN, CTC

950 Big Tree Road

South Daytona, FL 32119-8815

Para programar un servicio de transporte en área de Daytona Beach: (386) 322-5100, Área Sudeste de Volusia: (386) 424-6810, Área Oeste de Volusia: (386) 943-7050

Wakulla

United We Guide Mobility Coordinator*: 1-855-663-7433

Area Agency on Aging for North Florida, Inc.

2414 Mahan Drive

Tallahassee, FL 32308

1-866-467-4624 o (850) 488-0055

www.aaanf.org

Wakulla County Senior Citizens' Council, CTC

33 Michael Drive

Crawfordville, FL 32326

Para programar un servicio de transporte: (850) 926-7145

Walton

Northwest Florida Area Agency on Aging

5090 Commerce Park Circle

Pensacola, FL 32505

(850) 494-7100

www.nwflaaa.org

Tri-County Community Council, Inc., CTC

Post Office Box 1210

Bonifay, FL 32425

Para programar un servicio de transporte: (850) 892-2422

Washington

Area Agency on Aging for North Florida, Inc.

2414 Mahan Drive

Tallahassee, FL 32308

1-866-467-4624 o (850) 488-0055

www.aaanf.org

Tri-County Community Council, Inc., CTC

Post Office Box 1210

Bonifay, FL 32425

Para programar un servicio de transporte: (850) 547-3688

* Las definiciones comienzan en la página 81 del Apéndice





Apéndice

Coalición Safe Mobility for Life

La Coalición Safe Mobility for Life está conformada por las siguientes organizaciones a partir de mayo 2016:

- AAA Auto Club South
- AARP
- Area Agency on Aging for North Florida
- Carlin Rogers Consulting
- Commission for the Transportation Disadvantaged
- Community Traffic Safety Teams Coalition
- Department of Economic Opportunity
- Department of Elder Affairs
- Department of Health
- Department of Highway Safety and Motor Vehicles
- Department of Transportation
- Federal Highway Administration – Florida Division
- Florida Association of Area Agencies on Aging
- Florida Association of Senior Centers
- Florida Law Enforcement Liaison Program
- Florida Occupational Therapy Association
- Florida Public Transportation Association
- Florida Regional Councils Association
- Florida State University College of Medicine
- Lee County Sheriff's Office
- Metropolitan Planning Organization Advisory Council
- National Highway Traffic Safety Administration ex-officio
- Nova Southeastern University
- Pepper Institute on Aging and Public Policy at FSU
- StarMetro
- Tallahassee Senior Center
- The University of Florida Institute for Mobility, Activity, and Participation
- The University of South Florida Sarasota-Manatee

La Guía para Conductores Envejecidos de la Florida fue creada como una versión la guía fue creada como una versión impresa de nuestro sitio web, www.FLsams.org. El sitio web proporciona más información y recursos relativos a todas las áreas cubiertas en esta guía.



Plan Estratégico de Seguridad para el Usuario Envejecido Vial

Para aprender más acerca de la Coalición Safe Mobility for Life o el plan estratégico de seguridad para el usuario vial de edad avanzada (Aging Road User Strategic Safety plan), por favor contacte a:

Safe Mobility for Life Program and Research Manager (Gerente de Investigaciones y del Programa de Safe Mobility for Life)
Florida Department of Transportation
State Traffic Engineering and Operations Office (Oficina Estatal de Operaciones e Ingeniería del Tránsito)
605 Suwannee Street, M.S. 36
Tallahassee, FL 32399-0450
(850) 410-5414
www.FLsams.org/FloridaCoalition.htm

Centro de Recursos de Safe Mobility for Life

Para recibir información acerca de materiales educativos disponibles por favor escribanos, llámenos o envíenos un correo electrónico al:

FSU Pepper Institute on Aging and Public Policy
Safe Mobility for Life Resource Center
Post Office Box 3061121
Tallahassee, FL 32306
(850) 644-8145
safe-mobility-for-life@fsu.edu



Planillas

Todas las planillas de reportes médicos y de reportes la visión se encuentran disponibles en línea en www.flhsmv.gov/FloridaGrandDriver en la pestaña de Planillas (Forms) o llamando al Centro de Servicios al Cliente de DHSMV al (850) 617-2000. Por favor envíe las planillas completadas por correo o fax a:

Division of Motorist Services
Attn: Medical Review Section
Neil Kirkman Building, MS 86
Tallahassee, Florida 32399-0500
Fax: (850) 617-3944

Para obtener información acerca del proceso de revisión médica, por favor visite www.flhsmv.gov/FloridaGrandDriver o contacte a la sección de revisión médica (DHSMV's Medical Review Section) al (850) 617-3814.

Definiciones

Los siguientes términos están definidos para uso en esta guía:

Como Elegir Su Comunidad para Toda La Vida (How to Choose Your Lifelong Community): Es vivir en una comunidad con cierto nivel de independencia en una vivienda de su elección. Esto incluye tener acceso a servicios que son necesarios en el día a día, manteniendo su independencia y calidad de vida.

Evaluación: Una evaluación o valoración de una condición.

Especialista de Rehabilitación de Conductores (Driving Rehabilitation Specialist): Persona que está capacitada y certificada para planificar, desarrollar, coordinar e implementar servicios de rehabilitación de conductores para conductores mayores o personas con discapacidades.

Capacidad de Conducir Disminuida (Impaired Driving): La operación de vehículo a motor por cualquier persona bajo la influencia del alcohol o drogas, o conduciendo mientras está soñoliento o con cualquier condición médica que afecte adversamente la habilidad del operador de conducir sin riesgos y de manera competente.

Gerente de Movilidad (Mobility Manager): Una persona responsable para optimizar la movilidad mediante la coordinación y planificación de viajes de un individuo y ofreciendo transporte comunitario con alternativas, incluyendo, pero no limitado a, compartir viajes, público o para-tránsito, voluntario o programas privados.

Ley “Move Over”: Sección 316.126, Estatutos de la Florida requiere que todos los conductores se muevan por un carril — cuando usted puede hacerlo con seguridad — para la parada de emergencia, saneamiento, vehículos de servicio público y wreckers (camión de remolque). Si no puedes moverte sobre, o

cuando en una carretera de dos carriles, lento a una velocidad que es 20 mph menos que el límite de velocidad fijado. Ve más despacio a 5 mph cuando el límite de velocidad fijado es de 20 mph o menos. Cuando usted no se mueve, se pone y otros en riesgo; usted podría chocar contra un vehículo o un trabajador. La violación de la ley “Move Over” puede resultar en una multa, honorarios, y puntos en su record de conducción.

Ángulos Ciegos (No-Zone): Las zonas de peligro alrededor de camiones y autobuses donde hay mayor probabilidad de ocurrencia de choques de tránsito. Algunos ángulos ciegos son áreas o puntos ciegos reales alrededor de camiones y autobuses en los que su auto o motocicleta desaparece de la vista del conductor.

Otros Usuarios Viales: Aquellas personas que usan una alternativa distinta a conducir un vehículo, lo que incluye a aquellos que montan bicicletas, caminan, usan sillas de ruedas, transporte público/privado, carros de golf, vehículos de baja velocidad y vehículos sin motor.

Conductor Proactivo: Un conductor que tiene las herramientas y habilidades de conducción defensiva contra cualquier factor que pudiera ocasionar un accidente de tránsito, sean otros conductores o condiciones adversas en la vía.

Remediación: El acto o proceso de corregir un punto débil o deficiencia.

Rehabilitación: Superar deficiencias funcionales, lo que puede lograrse mejorando las habilidades de la persona y/o usando equipos de adaptación para aquellas habilidades que no podrán mejorarse o una combinación de ambas opciones.

Alerta Silver (Silver Alert): Para personas que tienen un deterioro cognitivo que se pierden mientras conducen un automóvil o se pierden mientras están a pie. La ley un plan

para ayudar a la policía local en el rescate de las personas desaparecidas que tienen un deterioro cognitivo, tales como la enfermedad de Alzheimer o la demencia. A través del uso de pantallas de mensajes dinámicos a lo largo de las carreteras de Florida, las Alertas Silver se transmiten al público.

Ley “White Cane” (Bastón Blanco): Sección 316.1301, Estatutos de la Florida protege los derechos de los peatones con discapacidad visual. Esta ley requiere que todos los conductores paren completamente para cualquier peatón en una calle o autopista pública, guiado por una perro guía o que lleven un bastón en posición en extendida o un bastón de color blanco o blanco con punta roja.



Safety is
Golden
Safe Mobility for Life Coalition



www.FLsams.org
@FLSafeMobility | #SafetyisGolden

