



Conductor



Peatón



Tu salud



Transporte público



MINISTERIO DEL INTERIOR  
DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO  
SUBDIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICAS VIALES  
UNIDAD DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

C/ José Velázquez 44  
28021  
www.dgt.es

**Coordinación DGT:**  
Mr. Cruz García Egido  
Peatón Sánchez Pérez  
Coordinación INTRAS:  
José Ignacio Ujarriz Cárcel  
Raquel Puchades Villarreal

**Autores:**  
José Ignacio Ujarriz Cárcel  
Raquel Puchades Villarreal  
Cristina Escamilla Rebla  
Consuelo Lopez Ojeda  
Patricia Bosa Seguí  
Ana Mari Belda Bertolín  
Luis Montoro González

**Diseño e Ilustración:** D. ríos  
Nº P.C.: 126-15-06 1-6  
Deposito legal: M-28997-2015



## ¿Conduce?

Desde la obtención del permiso, es preciso actualizarse: nuevas normas, señales, prestaciones tecnológicas... requieren nuestra atención.

Circular en las horas de menos tráfico, y evitar zonas poco iluminadas y días de lluvia.

Preste atención a los demás usuarios y evite distracciones.

Hablar por el móvil mientras circula, incluso el manos libres, supone una distracción importante.

Si precisa más tiempo que los demás para una maniobra, no pierda la calma. Lo importante es la seguridad.



## ¿Cómo me encuentro doctor?

Las revisiones médicas periódicas resultan de gran ayuda para detectar problemas.

Antes de cruzar, cerciorarse si hay algún vehículo cerca.

Si consume fármacos con frecuencia, consulte a su médico si pueden afectar a la conducción.

La bici es una buena opción para mantenerse en forma. El yoga o el pilates también son recomendables y saludables.



## ¿Le gusta caminar?

Tener la prioridad en el caso de peatones, no garantiza nuestra seguridad. El peatón siempre tiene las de perder. Asegure sus pasos.

No cruce, ni se mueva entre vehículos aparcados o que estén maniobrando.

Si camina por un carril que comparten ciclistas y peatones, presta atención a la señalización y a los demás usuarios como en zonas de obras o pavimentos deteriorados.

Evite situarse tras obstáculos que le oculten (contenedores, postes, marquesinas...). Hacerse ver es fundamental.



## ¿Prefiere el transporte público?

Esperar en el lugar adecuado, sobre la acera o la línea que indica el lugar de espera.

Esperar a que salgan los viajeros antes de acceder al tren, metro, tranvía, autobuses.

Prepárese para bajar antes de llegar a su parada.

Evite aglomeraciones a la entrada y salida de los interiores.

Esperar a que el autobús abandone la parada para cruzar.



## Mayores activos y seguros



¿Percibe alguna dificultad para conducir?  
¿A qué edad debería dejar de conducir?

Disfrutar de una vida más serena desde la experiencia proporciona tranquilidad para disfrutar cada minuto.

Envejecer no supone necesariamente renunciar a la autonomía que aporta la conducción, pero si es recomendable valorar y revisar, con mayor frecuencia, aquellos aspectos de su salud que garantizan la seguridad en la conducción.

Proponemos algunas ideas y consejos para mantener un estado saludable y seguir en marcha como conductor, peatón o usuario de otros transportes.





Conductor



Peatón



Tu salud



Transporte público



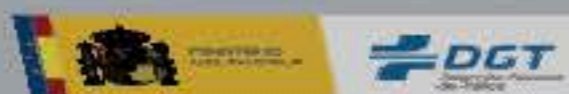
MINISTERIO DEL INTERIOR  
DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO  
SUBDIRECCIÓN GENERAL DE POLÍTICAS VIALES  
UNIDAD DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

C/ Josefa Valcarlos, 11  
28071  
www.dgt.es

**Coordinación DGT:**  
M<sup>a</sup> Cruz García Egido,  
Perfecto Sánchez Pérez  
**Coordinación INTRAS:**  
José Ignacio Lijarcio Cárcel,  
Raquel Puchades Villarreal

**Autores:**  
José Ignacio Lijarcio Cárcel,  
Raquel Puchades Villarreal,  
Cristina Escamilla Robla,  
Consuelo López Osma,  
Patricia Bosó Seguí,  
Ana Martí-Belda Bertolín,  
Luis Montoro González.

Diseño e ilustración: D'Irrios  
N.I.P.O. 128-15-06 1-6  
Deposito legal: M-38997-2015.



Mayores,  
activos y seguros



*¿Percibe alguna dificultad  
para conducir?*

*¿A qué edad debería dejar  
de conducir?*

*Disfrutar de una vida más  
sosegada desde la  
experiencia proporciona  
tranquilidad para disfrutar  
cada minuto.*

*Envejecer no supone  
necesariamente renunciar  
a la autonomía que aporta  
la conducción, pero si es  
recomendable valorar*

*y revisar, con mayor  
frecuencia, aquellos aspectos  
de su salud que garantizan  
la seguridad en la  
conducción.*

*Proponemos algunas ideas  
y consejos para mantener  
un estado saludable y seguir  
en marcha como conductor,  
peatón o usuario de otros  
transportes.*

