

UNA DECISIÓN MUY IMPORTANTE

¿Ha llegado la hora de dejar de conducir? Las claves que te ponen en alerta

Con los años, las facultades al volante pueden verse mermadas a causa de la pérdida de reflejos o a algunas limitaciones físicas y mentales. Descubre las señales más evidentes

Aunque la [Dirección General de Tráfico \(DGT\)](#) no marca un límite de edad para dejar de conducir, la renovación del carné [a partir de los 65 años](#) pasa de los diez a los cinco años. Se trata de unos plazos más cortos, para que los conductores más veteranos estén más controlados por los Centros de Reconocimiento Médico.

De hecho, estos centros están capacitados para marcar otro tipo de plazos si lo ven oportuno e, incluso, para algunas enfermedades están obligados a exigir un [certificado médico o un informe](#) antes de tramitar la [renovación del carné de conducir](#). Y es que, a medida que los conductores van cumpliendo años los reflejos disminuyen y las limitaciones aumentan derivadas por diferentes problemas de salud.

¿Cuándo debemos dejar de conducir?

Obviamente, se trata de una cuestión más personal que otra cosa y que se debe tomar antes de esperar a [tener un accidente](#). Por lo tanto, el mejor momento para tomar esta decisión es cuando nos sintamos inseguros, cansados o incapaces de llevar el volante con seguridad. Lo fundamental es evitar poner en peligro nuestra propia seguridad y la del resto de conductores y sus acompañantes.

Enfermedades cardíacas, vasculares, neurológicas, respiratorias, digestivas, oncológicas, crónicas degenerativas o diabetes, entre otras son [patologías](#) con las que una persona no esté en las mejores condiciones para conducir. Por mucha experiencia que se tenga al volante, el paso del tiempo es inexorable y es mejor dejar el coche aparcado antes de que haya que lamentar una desgracia.

Por mucha experiencia que se tenga al volante, hay un momento en el que hay que dejar de conducir

Señales más evidentes que pueden ponerte en alerta para tomar la decisión definitiva de dejar de conducir para siempre.

- **Me pitan con frecuencia:** si el número de conductores que nos pitan ha aumentado de repente, quizás sea momento de plantearse que algo estás haciendo mal.
- **Me distraigo mientras conduzco:** las distracciones al volante son un auténtico peligro y puede causar un accidente. Ir demasiado despacio o demasiado deprisa, pasarte un desvío, frenar en el último momento...
- **Surgen [peatones](#) o ciclistas de la nada:** se trata de una clara falta de reflejos o de atención o, lo que es más grave, de una pérdida de visión lateral. Si estos sustos se repiten con frecuencia, es hora reflexionar.
- **Me salgo del carril:** conducir requiere de una concentración continua y eso puede provocarte cansancio y que no circules como es debido, atravesando las separaciones de los carriles sin darte cuenta.
- **Me pierdo en los trayectos:** en edades avanzadas es algo frecuente y puede ser síntoma del comienzo de un deterioro cognitivo no diagnosticado. Solucionarlo con un navegador no siempre es buena opción, porque con los años resulta más difícil mirar la pantalla y la carretera a la vez.
- **He tenido percances:** no tienen que ser golpes importantes, pero sí pequeños raspones, ligeros choques o has estado a punto de colisionarte en un periodo breve de tiempo.
- **Me han puesto varias multas:** le puede ocurrir a cualquiera, pero si coincide con la pérdida de reflejos y con que hemos acumulado más [sanciones](#) de lo normal, conviene pensarlo.
- **Me estresa incorporarme a una rotonda:** si actos tan habituales como tomar o salir de una [rotonda](#), incorporarte a la vía principal desde un carril de aceleración o tomar un desvío te generan estrés, quizás no te capaciten como un buen conductor, ya que, al volante, ante todo hay que tener seguridad.
- **No quiero conducir de noche:** si la visión nocturna empieza a ser un problema para conducir con seguridad, no hay necesidad de arriesgarse a provocar un accidente.
- **Alguien próximo se queja de nuestra conducción:** Si algún familiar o amigo manifiesta tensión por nuestra forma de conducir, tal vez estamos perdiendo facultades.
- **Alguien se da cuenta antes que yo:** si mientras conducimos nos enteramos de las cosas que ocurren a nuestro alrededor más tarde que las demás personas que vienen en el coche es que nuestra atención no está al 100%. La aparición de vehículos de emergencia pidiendo paso, algo que invade la calzada, los mensajes de las [señales de tráfico](#)...
- **Me cuesta hacer algún movimiento:** la dificultad de mover el pie entre el freno y el acelerador, tener [dolores en el cuello](#) al girar la cabeza para aparcar o tener tensión en las manos al agarrar el volante con seguridad son señales que pueden avisarnos de que nuestro tiempo de conducción ha llegado a su fin.