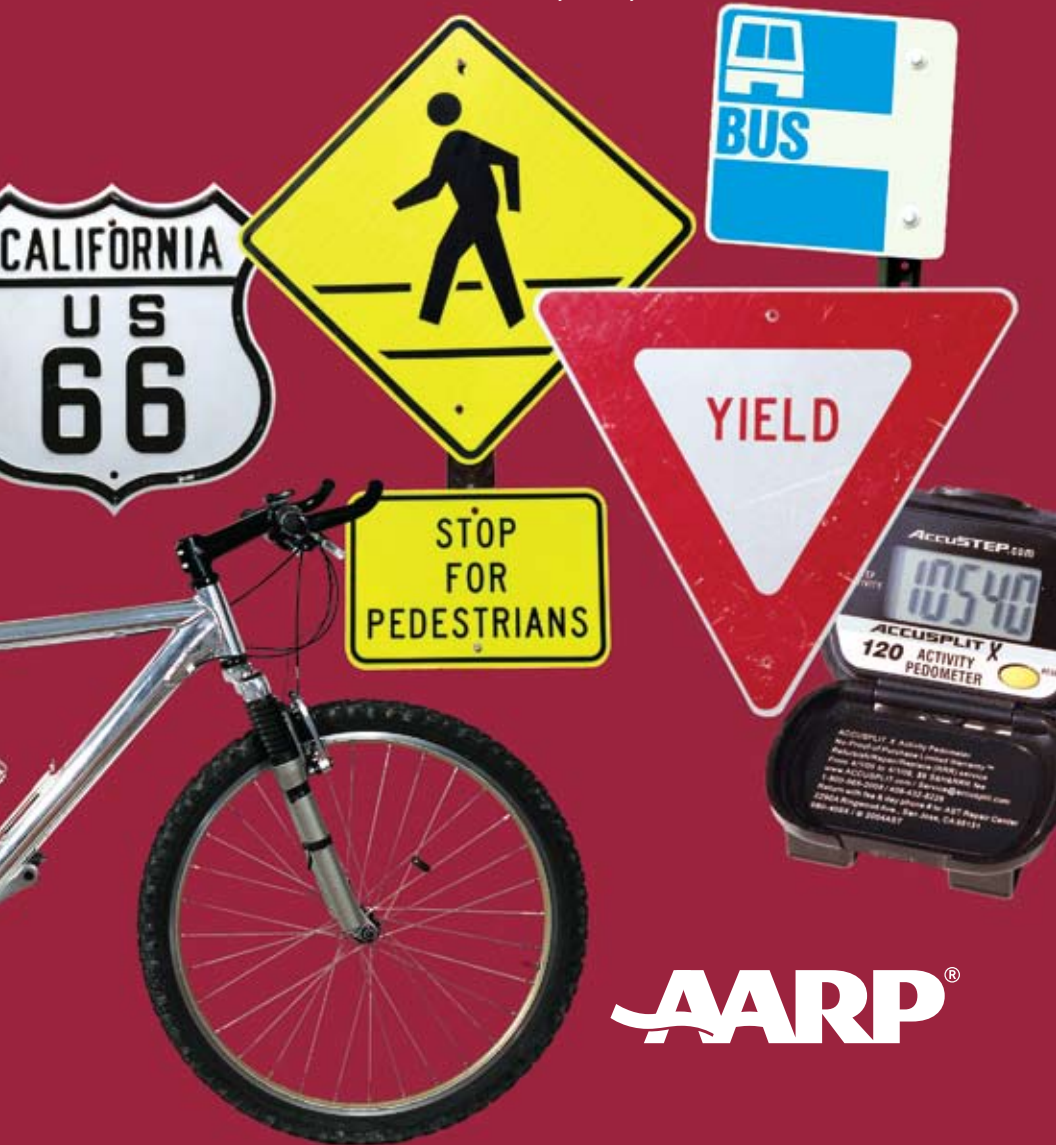


La guía para usar otros medios de transporte

Guía de AARP para trasladarse caminando, en bicicleta o tomando un transporte público



AARP[®]



Imagínese transitando por su comunidad, de manera segura y fácil, **sin usar el auto.**

Para mucha gente, subirse al auto es algo tan automático que olvidan otras alternativas de transporte que resultan ser más baratas y más agradables, y algunas, más saludables; o no saben cómo encontrarlas en sus barrios. Esta guía lo ayudará a aprovechar la gran cantidad de opciones disponibles, divertidas y saludables, ya sea que usted viva en una ciudad chica, en un suburbio o en una gran ciudad. Se incluyen consejos y sugerencias para identificar estas opciones y comenzar a usarlas.

Si elige trasladarse “car-lite” (alternando el viajar en auto con otros medios de transporte) o “car-free” (sin usar el auto), obtendrá muchos beneficios. Caminar, andar en bicicleta, y usar el transporte público u otros servicios de transporte pueden ayudarlo a ahorrar dinero, mejorar la salud y su comunidad. Tenga en cuenta lo siguiente:

Sus costos: Poseer, conducir, mantener, y asegurar un vehículo puede ser mucho más costoso de lo que piensa. De acuerdo con la AAA (Asociación Americana de Automóviles), una persona promedio gasta \$ 9.641 por año en su auto, sin incluir gastos de estacionamiento. Si camina, anda en bicicleta, o usa el transporte público puede significar mucho cuando se considera lo mencionado y el desgaste natural del vehículo.

Su salud: Todos sabemos que 30 minutos de actividad física por día benefician a la mayoría de la gente. Ir caminando o en bicicleta al mercado, al trabajo, a la casa de un amigo, o a la parada del autobús son todas formas de hacer el ejercicio necesario, sin que resulte fastidioso.

Su comunidad: Al dejar el auto en casa, estará ayudando a reducir la congestión del tránsito y la contaminación del aire, lo que beneficia al medio ambiente y, en consecuencia, a todos.



Evalúe sus opciones

Disminuir el tiempo que usa el auto, no tiene por qué sentirse como una privación. Piénselo como una forma de ayudarse a usted mismo, así como a la comunidad. Incluso si lo deja estacionado en el camino hacia su destino, marcará una diferencia.

Recomendación para quienes cuidan de un ser querido.

Quizás usted juegue un papel importante en la vida de un padre, hermano, o amigo, al ser quien los lleva a las citas médicas o al supermercado. Pero a veces usted no está disponible para prestar esa ayuda cuando ellos la necesitan. Si hace algunas averiguaciones y los alienta a probar otros medios de transporte, los puede ayudar a permanecer —o hacerse— más independientes.

- Averigüe sobre los servicios de transporte que hay en su comunidad, infórmese sobre las líneas de autobuses y trenes, los programas para compartir el traslado, y los servicios de taxis, y luego comparta esta información con ellos. (Para obtener ayuda para encontrar servicios, vea más adelante la sección Transporte público y otras opciones para trasladarse).
- Ayude a la persona a la que lleva a probar las opciones de trasladarse sin usar el auto, acompañándola en el viaje. Camine con ella hasta la parada, y si es la primera vez que viaja en autobús o en metrotren, viaje con ella para familiarizarla con el servicio.

Puede obtener más información sobre la prestación de cuidados en www.aarp.org/espanol/familia/prestar-cuidado.

Caminar

Después del auto, la caminata es el medio de transporte más popular en Estados Unidos. Es fácil, barato, y bueno para la salud y el medio ambiente.

Es recomendable que los adultos hagan ejercicio físico diario por lo menos 30 minutos, cinco o más veces por semana, para mantener y mejorar la salud. Si no dispone de 30 minutos, divídalos en períodos más cortos.

Caminar a la parada del autobús, la estación de trenes, el supermercado o la tintorería cuenta. Cuanto más camine, mejor se sentirá, y estará ahorrando en gasolina y en el mantenimiento del auto.

Si bien caminar en sí no es peligroso, puede haber temas de seguridad que se deben tener en cuenta. Por mucho tiempo, las comunidades se han diseñado para los conductores, dejando a los peatones en segundo plano. Para ellos, el resultado ha sido intersecciones de calles



peligrosas, calles sin vereda, y aceras muy cercanas a las calles con mucho tráfico. El mal mantenimiento, la iluminación inadecuada y la falta de bancos donde descansar o esperar el autobús, o en algunas zonas, el temor a la delincuencia, pueden ser factores de peso.

Todo esto puede desanimar a la gente a que camine con frecuencia. Sin embargo, hay algunas recomendaciones que puede seguir para hacer que la caminata sea una parte habitual, segura y entretenida de su rutina, y una verdadera alternativa a conducir diariamente.

Cómo empezar

Ponerse “de pie”, en lugar de subirse al auto, puede ser mucho más fácil de lo que piensa. Siga estos sencillos consejos:

- Consulte con su médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios. Comience despacio, especialmente si recién se está poniendo de nuevo en forma, y acreciente su fuerza y resistencia gradualmente.
- Tómese un tiempo para entrar en calor y para hacer ejercicios de estiramiento antes y después de su caminata.
- Invierta en un par de zapatos con horma adecuada, un refuerzo firme y buena pisada.
- Siempre lleve consigo un teléfono celular e identificación.
- Considere usar un bastón para una mejor estabilidad y recuerde llevar una botella con agua si va a ir lejos.
- Vístase de acuerdo con el clima: use ropa abrigada si hace frío, y elija ropa suelta, de colores claros, para días calurosos. Protéjase del sol con un sombrero y protector solar.
- Compre un contador de pasos (podómetro) barato, para hacer un seguimiento de su progreso. Trate de llegar a los 10.000 pasos diarios.

Qué considerar cuando salga

La mejor manera de mantenerse seguro como peatón es ser consciente de su cuerpo y sus alrededores. Tenga en cuenta estos consejos:

- Utilice las aceras o senderos siempre que pueda. Si tiene que caminar por la carretera o la calle, hágalo de frente al tránsito, de manera tal que usted pueda ver y ser visto por los conductores que se acercan.
- Use ropa de colores brillantes para ser más visible y, si camina de noche, lleve una linterna, use ropa reflectante, elija áreas con buena iluminación y esté alerta. Apague su reproductor de música, si usa uno.
- Busque una ruta alternativa si la calle es insegura, evite intersecciones peligrosas y respete los semáforos y las señales de tránsito.
- Beba agua antes y después de la caminata para mantenerse hidratado, y considere llevar una botella de agua con usted.



En bicicleta

¿Recuerda lo divertido que era andar en bicicleta? Si hace mucho que no anda en bicicleta, tal vez ha llegado el momento de comenzar a hacerlo de nuevo. Andar en bicicleta es relativamente barato, saludable, y una forma agradable de desplazarse.

Proporciona un beneficio para cada tipo de estado físico y satisface las diferentes necesidades o inquietudes de cada uno. También es una excelente actividad familiar. Muchos barrios tienen senderos para bicicletas o sendas arboladas, y algunos tienen vías que interconectan centros comerciales, lugares de trabajo o paradas de autobuses. Hasta las grandes ciudades están promoviendo el uso de la bicicleta, destinando carriles de las calles urbanas para su uso exclusivo.

Andar en bicicleta también es bueno para su cuerpo. Una persona de 150 libras puede quemar 200 calorías o más en sólo 30 minutos, pedaleando a un ritmo de



suave a moderado (alrededor de 10 millas por hora). Es una actividad aeróbica de poca exigencia que beneficia su corazón y pulmones, y también fortalece las piernas y rodillas, factor importante a tener en cuenta a medida que envejecemos.

Cómo empezar

Si se siente falta de práctica, aquí hay algunos consejos para volver a subirse a una bicicleta. Y si le preocupa poder mantener el equilibrio, considere usar una de tres ruedas para adultos.

- Elija la bicicleta adecuada para usted. Para muchos ciclistas mayores, una bicicleta de montaña de mediano peso, o una mixta, puede ser lo más apropiado. La tienda de bicicletas de su localidad lo puede ayudar asegurándose de que el marco sea del tamaño adecuado para su estatura, y ajustando la altura del asiento y del manubrio a su comodidad y seguridad.
- Beba una cantidad suficiente de agua antes de salir, y lleve una botella de agua con usted. Andar en bicicleta puede ser agotador, por lo que debe conocer sus límites y respetarlos.
- Siempre lleve una identificación y un teléfono celular para emergencias.



- Vístase de acuerdo con el clima y con ropas brillantes para mantenerse visible. No olvide el protector solar y los anteojos de sol, y asegúrese de remangarse el dobladillo del pantalón y meter los cordones dentro de los zapatos para evitar que se enreden en la cadena.
- Antes de salir, haga una verificación de seguridad. Asegúrese de que las llantas estén infladas a la presión correcta y que los frenos funcionen.
- Si se va a alejar de su casa, avísele a alguien adónde piensa ir y asegúrese de llevar un equipo de reparación que incluya una cámara de repuesto o un parche, y sepa cómo usarlo.
- **Siempre** use un casco, y asegúrese de ajustarlo correctamente, para máxima seguridad.
- Analice la necesidad de tomar clases de ciclismo. Para obtener información sobre las clases, seguridad en relación a las bicicletas, equipamiento y apoyo, visite la página web de la League of American Bicyclists (Liga de Ciclistas Estadounidenses) en www.bikeleague.org/programs (disponible sólo en inglés).

Qué considerar cuando salga

Como va a ser parte del tráfico, cuando circule en bicicleta, es importante que respete las normas de tránsito y utilice técnicas defensivas:

- Respete los semáforos y las leyes municipales referidas a las bicicletas. Permanezca a la derecha, en el sentido del tránsito, de manera que los conductores de autos lo puedan ver. Mire con frecuencia hacia atrás para observar el tráfico a sus espaldas. Un espejo retrovisor puede ser de ayuda, pero no confíe totalmente en él.
- Haga señales con las manos para cambiar de carril. Cuando se aproxime a un carril de giro exclusivo a la derecha, cambie de carril antes de llegar a la encrucijada. Mire por sobre su hombro izquierdo antes de hacer un giro a la izquierda.

- Andar por la vereda puede ser peligroso, especialmente, en proximidades de encrucijadas y salidas de vehículos. Si debe hacerlo, manténgase atento y ceda el paso a los peatones.
- Mantenga una distancia de por lo menos 3 a 4 pies de los autos estacionados. Alguien podría abrir una puerta o aparecer repentinamente entre dos vehículos.
- Tenga en cuenta que los conductores no siempre señalizan o respetan las señales de tránsito, y a veces cambian de parecer sobre adónde se dirigen. Establecer contacto visual le permite saber que están conscientes de su presencia.
- Use luces tanto adelante como detrás de su bicicleta al atardecer y de noche. Los reflectores no son suficientes, y sólo funcionan si las luces de los autos los están apuntando.



Transporte público y otras opciones para trasladarse

En un sondeo hecho por AARP en el 2006, nueve de cada diez personas mayores de 50 años dijeron que preferían continuar viviendo en su casa y en su comunidad el mayor tiempo posible. Sin embargo, es probable que los conductores mayores de 70 años vivan más tiempo que lo que les queda como conductores; los hombres, por 7 años, y las mujeres, por 10.¹ Conocer las opciones para trasladarse, y sentirse cómodo utilizándolas, puede ayudarlos a mantenerse independientes en su comunidad a medida que envejecen.

Cómo ahorrar gasolina y dinero

Utilizar el transporte público no sólo es mejor para el medio ambiente, también lo es para su billetera. Dependiendo de dónde viva y la longitud del trayecto que deba conducir, los ahorros pueden llegar a ser más de \$10.000 anuales, de acuerdo con las cifras reunidas por la American Public Transportation Association (Asociación de Transporte Público Estadounidense). Lo que ahorre puede variar mucho y dependerá de lo que pague por la gasolina, el estacionamiento y otros gastos relacionados con el uso del auto. Para tener una idea de cuánto puede ahorrar, pruebe la calculadora que encontrará en www.publictransportation.org/contact/stories/calculator_08.asp (disponible sólo en inglés).

¹Daniel J. Foley, y otros, Driving Life Expectancy of Persons Aged 70 Years and Older in the United States (Expectativa de la capacidad para conducir de los mayores de 70 años en Estados Unidos), *American Journal of Public Health*, agosto 2002, Vol. 92, No. 8

Autobuses

Cuando se piensa en transporte público, los autobuses son lo primero que viene a la mente. Para satisfacer las necesidades de pasajeros de todas las edades, muchos autobuses ahora ofrecen características especiales para los usuarios, como pisos bajos, escalones regulables para facilitar el acceso, indicadores de las paradas auditivos y visuales, y otras mejoras. Además de los recorridos habituales, muchas comunidades disponen de servicios de enlace, recorridos circulares y autobuses que paran donde el pasajero se lo indique, en cualquier lugar del camino. Con frecuencia se ofrecen tarifas con descuento para personas mayores y para aquellos con discapacidades.

Compartir el viaje en una *van* o auto

Viajar varias personas en una *van* o mediante otros acuerdos de transporte comunitario no es sólo para los que se desplazan al trabajo. Existen organizaciones sin fines de lucro o compañías que operan vehículos





para llevar a grupos de personas a los centros comerciales o a las citas con el médico. Si usted lo hace en su auto, piense en llevar a un amigo o vecino. Durante las horas de mayor tráfico, podría utilizar el carril rápido para autos completos y, así, también ahorrar tiempo.

Cómo conocer las alternativas de transporte público y otras opciones para trasladarse

No siempre es fácil conocer las opciones de transporte en su comunidad. Entre los recursos para conocerlas están:

- La oficina de tránsito local. Llame o busque en la página web, información detallada sobre recorridos, horarios y tarifas. El gobierno municipal también puede tener información adicional. Encontrará muchos proveedores de transporte estatales y municipales en www.apta.com/resources/links (disponible sólo en inglés).
- Además, muchas agencias de transporte proveen servicios especiales para personas con determinadas discapacidades. Para saber si reúne los requisitos, llame a la agencia de transporte de su localidad.
- Muchos estados han puesto a disposición números telefónicos adicionales para servicios gubernamentales.

Si bien aún no están disponibles en todos lados, estos números pueden ayudarlo a encontrar información sobre las opciones de transporte disponibles en su localidad:

- » 211 (Servicios sociales)
 - » 311 (Información gubernamental y servicios de rutina)
 - » 511 (Información al viajero)
- Algunas organizaciones religiosas y otros grupos comunitarios también pueden orientarlo para encontrar proveedores de transporte.

Cómo empezar

- La manera más fácil de iniciarse en una nueva forma de viajar es hacerlo con un usuario experimentado. De esa manera, sabrá qué hacer cuando vaya solo.
- La agencia de tránsito local o centro de adultos mayores tal vez ofrezca orientación dirigida a nuevos usuarios. El sitio web de AARP www.aarp.org/ridethebus (disponible sólo en inglés) contiene una guía detallada, con videos, para nuevos pasajeros de autobuses.
- Cuando busque otras opciones de transporte, no tiene que ser exclusivamente el auto u otra forma de traslado. Analice la alternativa de conducir —o caminar o ir en bicicleta— solamente hasta la parada del autobús o la estación de trenes.
- Para traslados al trabajo, pregunte si su empleador subsidia los costos de viaje. Los pasajeros frecuentes pueden reducir costos al comprar pases mensuales.

Opciones de transporte especial

En muchas zonas, existe la disponibilidad de servicio de transporte especial, generalmente dirigido a personas con movilidad limitada. Estos servicios pueden incluir:

- El servicio de buses especiales que se pide por teléfono “Dial-a-ride” u otro tipo de traslado para personas

Tenemos que hablar

En algún momento, la mayoría de la gente tendrá que “jubilarse” de conducir y normalmente es tarea de los integrantes de la familia iniciar este tema complicado. Cuando se conocen las alternativas para el transporte, se puede lograr que el conductor lleve adelante una transición más sencilla, ya que probablemente sentirá la imposibilidad de conducir como una pérdida de su independencia.

Para ayudar a las personas que están a cargo de un ser querido a hablar con ellos sobre el tema de la conducción, The Hartford y el AgeLab (Laboratorio de vejez) del MIT (Instituto Tecnológico de Massachusetts) han creado un folleto titulado *We Need to Talk* (Tenemos que hablar). Y en algunas zonas, también está disponible el seminario *We Need to Talk*, de AARP. Para obtener más información sobre este tema, incluidos los seminarios, folletos y videos, ingrese en www.aarp.org/weneedtotalk (disponible sólo en inglés).

discapacitadas que no pueden utilizar los servicios de recorrido fijo. Se utilizan minibuses o vans para llevar pasajeros al consultorio médico u otros destinos.

- Los programas de transporte patrocinados o dirigidos por organizaciones sin fines de lucro o religiosas. Estos programas pueden tener conductores voluntarios o trabajar conjuntamente con el gobierno municipal.
- Taxis. Además de los servicios de taxi habituales, puede haber sistemas de cupones u otros subsidios para aquellos con movilidad limitada, así como vehículos especialmente diseñados para el fácil acceso de estas personas.

Servicios especiales para adultos mayores

Varias agencias gubernamentales y grupos sin fines de lucro orientan sus servicios a los adultos mayores. Pueden ser una valiosa y conveniente fuente de información sobre transporte tanto para pasajeros como para los que están a cargo de un adulto mayor. Para encontrar un centro de adultos mayores o la agencia sobre envejecimiento de su localidad para saber cuáles son los programas disponibles, puede llamar al **1-800-677-1116** o buscar en The Eldercare Locator (Buscador de Cuidados para Adultos Mayores), en **www.eldercare.gov** (disponible sólo en inglés). Los centros de hogares para adultos mayores normalmente disponen de recursos útiles como un tablero informativo o un boletín de noticias.

Es importante conocer sus opciones en caso de que no pueda conducir, ya sea temporalmente o por un período de tiempo prolongado. Prepárese para esta eventualidad, y busque estas opciones ahora, antes de necesitar usarlas.

Otras soluciones

Si su zona carece de las instalaciones o servicios, estudie la posibilidad de ser un activista para lograr las mejoras. Las siguientes son algunas formas de cómo involucrarse:

En relación a la opción de caminar y andar en bicicleta

- **Caminar:** Inspeccione qué tan transitable para caminar es su barrio, identifique los peligros, la falta de mantenimiento y otros asuntos que puedan desanimar a los peatones a caminar o que no permitan el acceso a las paradas de autobuses. Registre los resultados y entréguelos a los funcionarios que puedan dar soluciones reales. Encontrará una guía detallada en el sitio “Encuesta sobre aceras y calles” (Sidewalks and Streets Survey) de Compartir es Vivir, de AARP, en <http://compartiresvivir.org/>.
- **Andar en bicicleta:** Explore la zona en busca de potenciales vías exclusivas para bicicletas, soportes para estacionar y otras particularidades que hagan de andar en bicicleta, una



actividad más segura y conveniente. Aúne fuerzas con el grupo de ciclistas de la localidad o cree una cooperativa para registrar la necesidad de mejoras. La tienda de bicicletas del barrio puede ayudarlo a establecer los contactos necesarios.

- **La Alliance for Biking & Walking (Alianza para el ciclismo y las caminatas)** comprende el esfuerzo de la mayoría de las organizaciones locales de ciclismo y caminata para mejorar sus comunidades. Encontrará información útil y con quién conectarse en el sitio web **www.peoplepoweredmovement.org** (disponible sólo en inglés).

En relación al transporte público y otras opciones para trasladarse

- ¿Tiene inquietudes o quejas sobre el servicio existente? Si es así, regístrelas y luego contáctese con la oficina de tránsito local.
- Si los servicios de tránsito son insuficientes o inexistentes, póngase en contacto con el gobierno municipal, funcionarios electos o con la Oficina sobre Envejecimiento de su localidad, y comparta sus ideas sobre lo que se necesita. Escriba una carta al director del diario local. Si no le satisface la respuesta, lleve sus inquietudes a funcionarios electos de mayor nivel.

Qué hacer para que los caminos sean útiles para todos los usuarios

- Cada vez más comunidades están fomentando la “costumbre de caminar”. Usted puede ser parte de este esfuerzo y reclutar a otros también. Una forma de comenzar es a través de un club de caminatas. Si no existe uno en su barrio, cree uno usted. El programa Compartir es Vivir de AARP ofrece detalles paso a paso sobre cómo identificar colaboradores, crear un grupo y establecer objetivos. Para más información, visite **<http://compartiresvivir.org/>**.
- AARP es parte de la National Complete Streets Coalition (Coalición para las calles completas), un movimiento para ayudar a asegurar que los caminos y las veredas sean útiles para todos los usuarios: peatones, ciclistas y pasajeros de

todas las edades y capacidades, así como para conductores. Se han adoptado políticas de calles totales en más de 100 municipios en todo el país, en muchos casos, con la ayuda de voluntarios de AARP. Considere ser parte de una iniciativa de calles completas en su estado o localidad. Encuentre más información en **www.completestreets.org** (disponible sólo en inglés).

Adopte lo aprendido

Ahora que conoce las opciones para trasladarse sin auto, ¿qué lo detiene? Tenga en cuenta lo siguiente:

- Trasládese sin usar el auto (car-free) es una elección que millones de personas hacen diariamente, tengan o no licencia de conducir.
- Cuando viaje en autobús, bájese una o dos paradas antes y camine el resto del trayecto. O vaya en bicicleta a la parada del autobús y cárguela en el portabicicletas para completar su viaje.
- Sea un viajero “car-lite” y alterne sus viajes en auto con otras alternativas de transporte. En los hogares que tienen dos autos, el uso de otras formas de transporte puede permitirles mantener uno y vender el otro, o vender ambos y alquilar uno cuando lo necesite. También puede probar con los servicios de autos compartidos que le permiten utilizar un auto por períodos cortos en que más lo necesite.
- Para manejar con seguridad, verifique el Programa de Seguridad para Conductores de AARP en www.aarp.org/drive. Este curso, disponible en línea o en un aula, lo ayudará a conocer los cambios en su aptitud para conducir a medida que envejece, y hasta puede representarle un descuento en su póliza de seguros.
- Para las veces en que conduzca, es importante que su auto esté en condiciones acordes con sus necesidades. CarFit, un programa creado con la ayuda de AARP, ofrece una lista de 12 puntos para ayudarlo a saber cuán bien su auto se adecua a usted en lo que respecta a la correcta posición del asiento, su campo visual y más. Para obtener más información sobre CarFit, incluidos videos, ingrese en la página www.aarp.org/carfit.
- Lo más importante de todo: tenga un plan alternativo en caso de que no le sea posible conducir, ya sea temporalmente o por un período prolongado, o si no dispone de familiares o vecinos que lo lleven. Pruebe una nueva forma de desplazarse, antes de que lo necesite. ¡Puede descubrir que le gusta más que conducir!



Comparta su opinión sobre trasladarse caminando, en bicicleta o tomando un transporte público. ¿Cómo se traslada?, ¿cómo le gustaría trasladarse?, ¿qué obstáculos encuentra en su camino? Cuéntenos escribiendo a gettingaround@aarp.org.

**AARP Housing and Mobility Options
Education and Outreach/Livable Communities**

601 E Street, NW

Washington, DC 20049

www.aarp.org/livablecommunities

1-888-OUR-AARP (1-888-687-2277)

© AARP

D19393 (0710)