



Velocità di reazione

Può darsi che le sue reazioni siano diventate più lente. Per poter reagire tempestivamente dobbiamo essere in grado di 1) identificare il problema, 2) decidere cosa fare e 3) prendere le misure necessarie. Il fatto di essere più lenti in una di queste fasi riduce la velocità di reazione che, come dimostrano diverse ricerche, diminuisce con l'avanzare dell'età. Questo problema si manifesta soprattutto in situazioni in cui dobbiamo reagire contemporaneamente a diverse sollecitazioni.

- Chieda al medico di testare la sua velocità di reazione.
- Pianifichi l'itinerario prima di partire.
- Cerchi di non guidare in condizioni di traffico intenso.