



ilumina

Ceguera y Baja Visión

Fundación Villar Lledias

Contáctanos

Villahermosa 21-A
Hipódromo Condesa
Cuauhtémoc,
México, DF, CP 06100

Tel: (55) 5256-2813
5515-4381
info@ilumina.mx

www.ilumina.mx

Este material es una producción de Fundación Villar Lledias, IAP
con el apoyo de Fomento Social Banamex, A.C.
con el Programa Home Runs 2013
Ciudad de México, 2014.

Todos los derechos reservados.
©Fundación Villar Lledias, IAP
©Ilumina, Ceguera y Baja Visión



Guía

*Para facilitar la convivencia con
personas con ceguera y baja visión.*

Índice

1. <i>Presentación</i>	3
2. <i>¿Qué es la baja visión?</i>	4
3. <i>¿Qué causa la baja visión?</i>	5
4. <i>Señales de pérdida de la visión</i>	6
5. <i>Efectos</i>	7
6. <i>Consejos prácticos</i>	
<i>a. En general</i>	8
<i>b. En la cocina</i>	9
<i>c. En el baño</i>	10
<i>d. En la recámara</i>	11
<i>e. En el hogar</i>	12
<i>f. Iluminación</i>	
<i>g. Colores</i>	13
<i>h. En la calle</i>	
7. <i>Familiares, amigos y cuidadores</i>	14
8. <i>Reflexión final</i>	15
9. <i>Bibliografía</i>	16

Presentación

Mediante esta publicación, queremos dar a conocer a la población en general los aspectos más importantes relacionados con la baja visión, los problemas que enfrentan las niñas, niños, adolescentes, jóvenes, personas adultas y ancianas, que tienen muy mala vista, y algunos consejos prácticos para estas personas y sus familias. Nos parece importante que todos sepamos algo acerca de esta disminución de la vista conocida como baja visión, porque hay muchas personas con este problema a las que podemos apoyar para que puedan moverse con seguridad en la casa, la escuela, la calle, el centro de trabajo, y que, de este modo, se valgan por sí mismas. También deseamos hacer conciencia de la necesidad de que las personas débiles visuales –como se llama a quienes tienen baja visión–, aprendan a usar al máximo su vista, por mala que sea, acudiendo a un centro de rehabilitación especializado.

¿Qué es la baja visión?

La baja visión es la disminución de la capacidad de ver a las personas y los objetos con claridad incluso, a una distancia muy corta. En la baja visión, se distingue la luz, se ven bultos, los dedos de las manos o algunos movimientos cercanos.

Si tu vista es normal, puedes intentar ver a través de un vidrio empañado, por un agujero pequeño o con un solo ojo para que te des una idea de cómo cambia la percepción del entorno cuando las imágenes están borrosas o sólo ves partes de los objetos.

Ahora, considera que si es difícil reconocer lo que nos rodea cuando vemos poco y mal, imagina cómo será realizar actividades tan comunes como leer, escribir, comprar, ver televisión, manejar un automóvil, cocinar, coser, reconocer las caras o tomar el transporte público.

Estos son los problemas a los que se enfrenta una persona débil visual, por lo que su baja visión puede convertirse en un obstáculo para el desarrollo normal de su vida, independientemente de su edad, género, escolaridad, ocupación o condición social.

Es importante subrayar que, en la baja visión, la disminución de la vista no mejora ni con tratamientos médicos, ni con operaciones ni con el uso de anteojos.



¿Qué causa la baja visión?

La baja visión puede deberse a una alteración producida antes del nacimiento, a un accidente o a una enfermedad.

Hay niños que nacen con esta condición, por lo que es importante que los papás observen si su bebé:

- no tiene sus ojos de un color o tamaño normal,
- le lloran mucho los ojos,
- tiene lagañas,
- parpadea mucho,
- le molesta la luz,
- no intenta tomar los objetos que le muestran,
- tropieza con las cosas,
- cada ojo ve en direcciones diferentes.

También hay muchas enfermedades que causan baja visión en otras edades, desde la infancia hasta la vejez. Las más comunes son:

- lesiones cerebrales
- glaucoma
- cataratas
- degeneración macular
- opacidad de la córnea
- tracoma
- retinopatía diabética
- retinopatía hipertensiva
- retinopatía del prematuro
- retinosis pigmentaria
- miopía magna
- enfermedad de Stargart
- toxoplasmosis.

Señales de pérdida de la visión

Son señales de mala visión:

- acercarse exageradamente las cosas a los ojos,
- entrecerrar un ojo o los dos,
- frotarse mucho los ojos,
- torcer la cabeza para fijar la mirada,
- la luz del sol es muy molesta,
- ve todavía menos cuando hay poca luz,
- dolor de cabeza.

Estas señales se presentan aunque la persona ya use anteojos.

Los cambios mencionados son el aviso de que hay un problema en los ojos, por lo que acudir pronto al especialista puede ayudar a mejorar los resultados del tratamiento y a conservar el resto visual.

Tanto el diagnóstico de baja visión como su pronóstico requieren de exámenes completos y exhaustivos, que sólo pueden hacer los profesionales especializados del área de la visión: los oftalmólogos y los optometristas.

En la evaluación, se utilizan diferentes intensidades de iluminación, se hacen pruebas de color, deslumbramiento, sensibilidad al contraste y campo visual para determinar si se puede mejorar la visión con la ayuda de lentes, lupas manuales, binoculares, telescopios, con más luz, sin luz, tipo de luz, colocación de la luz, atriles, plantillas, etc.

Aun cuando ellos determinan el grado de limitación que la falta de vista impone a la persona débil visual, pueden recomendar una evaluación por parte de un terapeuta o maestro especializado en baja visión para que le enseñe a utilizar al máximo su resto visual.

Aquí, es importante destacar que no hay reglas ni soluciones que se apliquen a todos los casos. Cada persona con baja visión necesita atención personalizada, centrada en sus necesidades y características individuales para desarrollarse y ser independiente.

Efectos



La baja visión es una discapacidad, que genera una actitud de rechazo; nadie quiere estar en una situación así. Por esta razón, el enterarse de que la disminución de la vista no se puede recuperar tiene un fuerte efecto emocional tanto en la persona débil visual como en su familia. Surgen fuertes sentimientos de dolor, enojo y frustración, que es importante reconocer, expresar y procesar.

A la falta de visión, se suman la sensación de pérdida de la seguridad personal y de independencia, que generan una gran angustia e impotencia.

En este momento, es muy útil contar con apoyo psicológico para evitar la depresión, lograr aceptar la incapacidad visual, y empezar a orientar los esfuerzos individuales y familiares a la rehabilitación.

Debido a que un daño visual grave afecta varias funciones importantes para el desarrollo personal, la comunicación y el conocimiento del mundo, la rehabilitación tiene como fin que las personas con baja visión recuperen su autonomía funcional para que vuelvan a confiar en sí mismas.

En la rehabilitación, intervienen tanto la edad de la persona débil visual como sus necesidades por lo que incluye desde el aprendizaje de cómo moverse con seguridad, cómo orientarse, hasta el uso de los recursos materiales que aumenten su eficiencia visual.

En resumen, la persona débil visual debe aprender nuevas formas de hacer sus actividades, de resolver los problemas cotidianos, de comunicarse con sus pares y con quienes ven.

En este sentido, la familia puede ser un apoyo muy importante para que el individuo débil visual tenga una calidad de vida digna y provechosa para él, su familia y la sociedad en general.

Consejos prácticos

Cada persona percibe el mundo de manera diferente; esto incluye a las personas con baja visión por lo que sus necesidades cotidianas también son distintas. Sin embargo, para participar activamente en la vida, deben:

1. Aceptar sus limitaciones visuales.
2. Aprender qué es lo que pueden ver y lo que no pueden ver.
3. No realizar tareas que pongan en peligro su integridad física.

Esto no quiere decir que se queden en casa, sentadas, sin hacer algo, sino que deben aprender las técnicas para realizar las tareas hogareñas, laborales, escolares y recreativas, así como aprender a utilizar los elementos adecuados.

La baja visión no hace imposible el cocinar, hacer ejercicio, socializar o disfrutar la lectura, pero tal vez haya que hacer algunos cambios en casa para que estén seguros y realicen las actividades que más les gustan.

En general

Una recomendación importante que facilita la convivencia familiar, haya un miembro de la familia con discapacidad o no, es el orden.

En el caso de las personas débiles visuales, el respetar el lugar asignado a cada cosa en el hogar, les evita búsquedas innecesarias, tropezones e incluso, heridas con objetos que no esperan encontrar fuera de sitio.



En la cocina

Las alacenas, los estantes pueden tener una manija de color distinto al del mueble, y formar un marco en cada puerta con cinta adhesiva de color para facilitar su ubicación.

En la estufa, forrar las parrillas con papel aluminio ayuda a distinguir mejor el fuego.

Dentro del refrigerador, organizar los alimentos facilita su localización.

En general, se recomienda tener utensilios cuyos colores contrasten con los colores de los muebles o manteles que, de preferencia, deben ser lisos.

Es conveniente cambiar los vasos de vidrio transparente por vasos lisos y de colores llamativos. En estos y en las tazas, si su color contrasta con el del líquido que van a contener es más fácil saber si están llenos o no.

Usar un plato oscuro para un alimento claro y un plato de color claro para un alimento oscuro ayuda a distinguirlo.





Rotular los frascos y las latas con etiquetas adhesivas que facilitará saber lo que contienen.

Se recomienda el uso del encendedor en lugar de cerillos para evitar quemaduras.

Quitar las alfombras pequeñas o los tapetes de la cocina, pues pueden ser causa de un tropiezo.

Para poner sal a los alimentos, es conveniente poner un poco de sal o especias en la mano, y de ahí esparcirlas sobre la comida.

Una charola ayuda a recoger cualquier derrame accidental cuando se sirven líquidos.

Para servir un líquido frío, se ubica el pico de la jarra con los dedos, y se sirve apoyando el dedo índice en el borde interno del vaso.

Para servir líquidos calientes, se coloca un dedo cerca del borde de la taza para que la sensación de calor le indique que el líquido ha llegado al nivel superior.

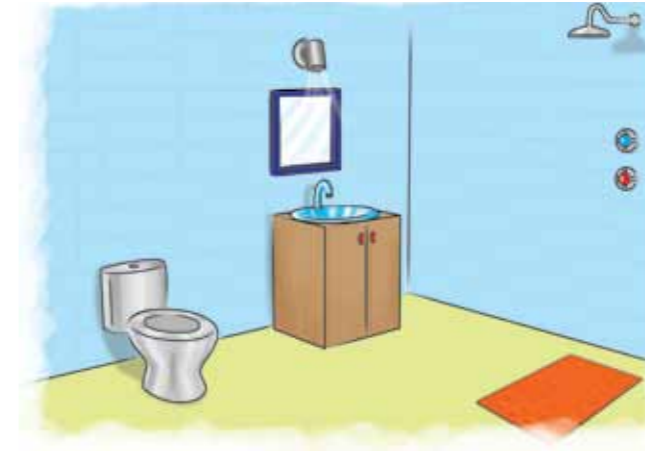
En el baño

Es recomendable que los muebles y accesorios del cuarto de baño tengan un color que contraste con los de las paredes y el piso.

El espejo puede ser magnificador y tener iluminación.

Se pueden poner etiquetas de color rojo o amarillo en cada llave del agua para ubicarlas sobre el azulejo.

Es más práctico poner la pasta de dientes sobre el dedo índice y de ahí, pasarla al cepillo. Por seguridad, es imprescindible el uso de tapetes antiderapantes en la regadera.



Se recomienda deshacerse de los medicamentos que hayan caducado, etiquetar los medicamentos actuales con letra negra y gruesa, y usar un organizador para los medicamentos que está tomando.

En la recámara

Organizar la ropa por categorías y subcategorías: blusas (manga larga, manga corta, sin mangas); pantalones (de diario, los de ocasiones especiales); faldas (cortas, largas), camisas (informales, formales), etcétera, y agruparlas por colores utilizando ganchos, colgadores o cajones para cada artículo.





En el hogar

Si es necesario, colocar una cinta de color para marcar donde termina el suelo y empieza la pared.

Si hay alfombra, los bordes deben estar fijos al piso, de preferencia que sea de un color liso, lo que facilita encontrar un objeto que caiga en ella.

Pegar los cables eléctricos a las paredes para que no haya riesgo de pisarlos.

Es importante mantener las puertas de armarios y cajones cerrados, y las sillas metidas bajo la mesa.

Un color distinto al de la pared o la puerta facilita localizar picaportes, cerraduras, contactos y apagadores.

Evitar las mesas bajas o poner sobre ellas una tela de color brillante para que se puedan identificar a distancia.

Evitar poner objetos delante de los libros en los libreros.

Se recomienda que la persona con baja visión haga su propia agenda escrita con un tamaño de letra que le sea fácil leer.

Poner una cinta fosforescente alrededor del control remoto, y señalar los botones con etiquetas de colores.

Mantener los pasillos libres de obstáculos; si hay muebles, ponerlos todos en el mismo lado del pasillo para que el otro lado quede libre.

Las escaleras deberán tener pasamanos y una franja señalizadora con textura y color contrastantes en cada escalón.



Iluminación

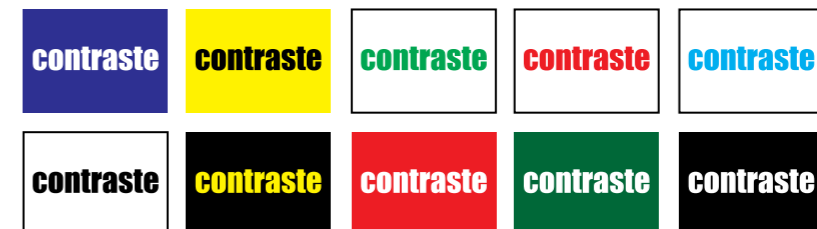
Las personas con baja visión pueden necesitar niveles altos, medios o bajos de iluminación, dependiendo de su resto visual, edad, sensibilidad al contraste y su capacidad de adaptación a los diferentes niveles de luz; por ello, es necesario saber qué tipo de luz es la más indicada para cada persona.

Se recomienda que la posición de las luces no produzca zonas de sombra y zonas iluminadas, pues esto desorienta a las personas con baja visión.

Debe buscarse que la luz sea uniforme en los pasillos y las escaleras.

Colores

Combinaciones recomendadas por su contraste: blanco/azul oscuro, negro/amarillo, verde/blanco, rojo/blanco, azul/blanco, negro/blanco, amarillo/negro, blanco/rojo, blanco/verde oscuro, blanco/negro.



Reflexión final



En la calle

La persona débil visual puede sentirse más segura al caminar si toma el codo de su acompañante, y éste va un paso delante de ella.

Familiares, amigos y cuidadores

En la convivencia con personas con problemas visuales, es necesario tener presente que se está en su "territorio"; por ello, es muy importante no mover las cosas o hacer cambios sin avisarles.

También es preciso preguntarles qué necesitan, qué es importante para ellas antes de expresar las propias ideas.

Por otro lado, hay que considerar que la adaptación a la pérdida de la visión toma tiempo, y que el pedir ayuda puede hacer que las personas con baja visión se sienten apenadas, frustradas o que molestan. Entonces, es mejor tomar la iniciativa y ofrecerles nuestra ayuda.

Sin embargo, es mejor que la ayuda ofrecida sea específica; así, en lugar de preguntarles qué necesitan, podemos decir: "voy a la tienda, ¿quieres ir conmigo?"

Confiamos en que la información de esta guía resulte útil a las personas débiles visuales y a sus familias, y que contribuya a crear en cada uno de sus lectores la conciencia de que el trabajo conjunto de instituciones de salud, de rehabilitación y las familias dará como resultado que las personas débiles visuales recuperen su autoestima y la alegría de vivir, y que desarrollen sus capacidades en la medida de sus aspiraciones.

Recuerde que su valor como persona no depende de su visión.

Perder visión es, en principio, perder seguridad.

Bibliografía

1. Accesibilidad para personas con ceguera y deficiencia visual. ONCE, primera edición. Madrid, 2003.
2. Ángel Aguirre Patrone. Manual Técnico de Rehabilitación Integral para Personas Ciegas y de Baja visión en América Latina.
3. Lic. Lissette Calvo A. Programa baja Visión. Instituto Helen Keller. Colombia (<http://www.freewebs.com/institutohelenkeller/programabajavisin.htm>)
4. Dr. Erwin Hermann Boss. Consejos para llevar una vida normal con problemas de baja visión. National Eye Institute, EE.UU.
5. Manuel Merino Moína y Juan José Delgado Domínguez. Detección de problemas visuales en los niños: cuándo y cómo. Grupo PrevInfad/PAPPS. I Jornadas de Actualización en Pediatría de Atención Primaria – AMPap. FISALUD – Madrid, 27 y 28 de noviembre de 2008.
6. Sandra Marcos Tapiero. Guía para la detección y atención temprana de Niños y Niñas con discapacidad visual. ilumina, Ceguera y Baja Visión. México, 2011.

Coordinadora general:

María Estela Medina Acosta

Autores:

Material recopilado, adaptado y enriquecido por Laura Guzmán Rodríguez, Irma Cecilia Cruz Vega y Juan Enrique Escalante Molina.

Revisión de contenidos:

Laura Guzmán Rodríguez

Corrección de estilo:

Laura Guzmán Rodríguez

Diseño editorial e ilustraciones:

Miguel Andrés Ortega Salas