



BAJA VISIÓN

AUTOR (es)

Jane Kierath, Sonja Cronjé, Neilsen de Souza, Shoshana Jackofsky, David Wilson, Mitasha Marolia, Gerd Schlenther, Naomi Freuden, Brien Holden Vision Institute, Sydney, Australia

PARES REVISORES

Bob Chappell Past President: World Council of Optometry (WCO)

PARA PENSAR

Su tío recientemente se ha vuelto ciego. Tiene 40 años y trabaja como pescador. Tiene dos hijos, unos de 15 años y otro de 10 años.

¿Qué tipo de problemas cree que tendrá? ¿Puede conservar su trabajo? ¿Puede cuidar a su familia? ¿Cómo cree que se sentirá?

¿Hay algo que pueda hacer para ayudarlo?

LO QUE APRENDERÁ

Cuando haya revisado esta unidad, Ud. será capaz de:

- Identificar lo que es la baja visión
- Describir las formas de ayudar a las personas con baja visión
- Guiar a una persona con baja visión.



¿QUÉ ES LA BAJA VISIÓN?

- La baja visión es cuando una persona tiene visión disminuida que no puede mejorar con anteojos, cirugía o medicamentos
- Una persona con baja visión puede tener disminución de visión central y/o periférica (lateral)
- Visión central disminuida:
 - Definida como agudeza visual menor a (peor que) 6/18 (20/60) en el mejor ojo (Figura 1)
 - Afecta la habilidad de realizar tareas como lectura, y reconocimiento facial

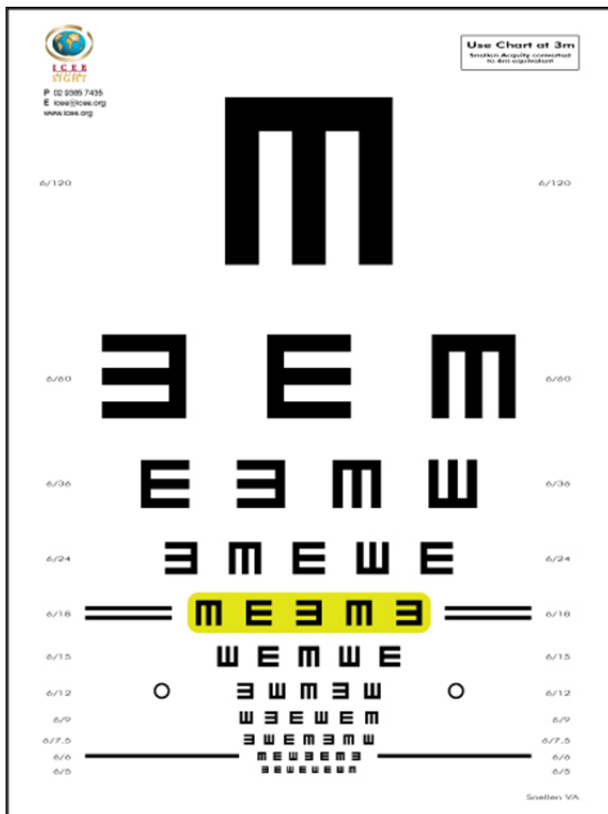


Figura 1: Una persona con baja visión no puede ver las letras más bajas que la línea indicada en el gráfico (agudeza visual < 6/18)

- Visión periférica (lateral) disminuida:
 - Definida como campo visual de diámetro menor a 20 grados (Figuras 2 y 3)
 - Afecta la habilidad de trasladarse.

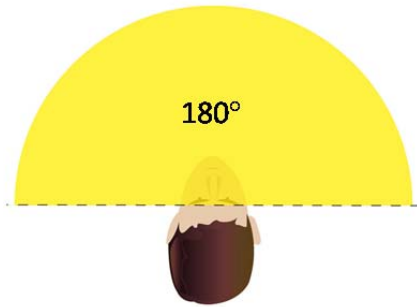


Figura 2: Un campo visual normal de 180 grados

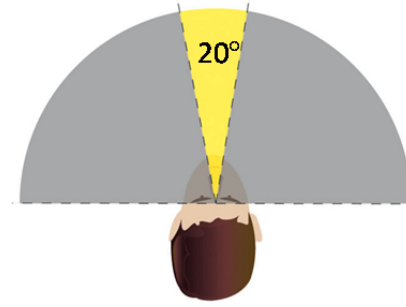


Figura 3: Esta persona sería legalmente ciega, ya que su campo visual es de solo 20 grados



La ceguera no siempre significa que la persona no ve por completo.

Una persona legalmente ciega podría ver:

- formas y sombras
- luz y oscuridad.

¿POR QUÉ LA BAJA VISIÓN ES UN PROBLEMA?

Las personas con baja visión pueden experimentar muchas dificultades, incluyendo:

- En la escuela – leer, escribir, reconocer rostros, comunicarse y jugar
- En el trabajo – leer, escribir, reconocer rostros, comunicarse y coser
- En el hogar – cocinar, higiene personal, compras, cuidar niños
- Trasladarse – cruzar calles, identificar autobuses, moverse entre mucha gente
- Entretenimiento – practicar deportes, juegos de mesa, ver TV y películas, leer.

Las personas con baja visión muchas veces se excluyen innecesariamente de estas actividades diarias.



Aunque no podemos mejorar la agudeza visual de alguien con baja visión, podemos hacer cosas para hacer su vida más fácil.

¿CÓMO PUEDO AYUDAR A ALGUIEN CON BAJA VISIÓN?

- Piense primero en la persona, y luego en la discapacidad visual:
 - Esté cómodo al tratar con la persona de baja visión
 - Hable a una velocidad y volumen normal
- Muchas personas con discapacidad visual pueden haber aprendido a hacer la mayoría de las cosas por sí mismas
- Hay momentos en los que pueden necesitar alguna ayuda.

¿QUÉ DEBO PREGUNTAR?	<p>Siempre pregúntele a la persona si necesita ayuda, pregúntele cómo puede ayudarlo</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Está experimentando dificultades con las tareas que le gustaría o necesita realizar? • ¿Tiene dificultades con el traslado? • ¿Le gustaría informarse sobre herramientas y técnicas de baja visión para poder realizar las tareas que necesita y desea hacer?
¿QUÉ DEBO HACER?	<p>Remitir para un examen ocular:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para verificar si tiene una condición ocular tratable • Una persona con baja visión puede beneficiarse de anteojos de alta graduación. <p>Remita a una clínica de baja visión para:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un examen ocular • Receta de herramientas de baja visión • Entrenamiento y guía para ayudar a realizar tareas diarias. <p>Si no es posible remitir a la persona a una clínica de baja visión, la siguiente información sobre herramientas de baja visión, técnicas y entrenamiento sobre cómo guiar a una persona de baja visión le resultarán útiles.</p> <p>Abogue por la persona:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podemos hacer que nuestra comunidad sea un lugar más seguro si hablamos con los líderes comunales sobre cómo cambiar cosas que son un peligro para las personas con baja visión.

TÉCNICAS PARA AYUDAR A LAS PERSONAS CON BAJA VISIÓN

Hay formas de hacer que todo sea más fácil de ver, tales como:




- Acercarse al objeto
- Utilizar contraste para facilitar algunas tareas (Figura 4)
- Tener buena luz, pero reducir el reflejo
- Asegurarse de que la luz esté dirigida hacia la tarea, y no hacia los ojos
- Evitar superficies que reflejen mucho
- Usar un gorro y anteojos de sol para disminuir el deslumbramiento
- Utilizar otros sentidos como el oído o el tacto
- Utilizar marcadores táctiles (como puntos de velcro) para marcar cosas como cerraduras.






Figura 4: Identificar comida en un plato (como azúcar) es más fácil si hay un contraste de color

HERRAMIENTAS DE BAJA VISIÓN

Las herramientas de baja visión son herramientas que hacen que los objetos sean más fáciles de ver, para ayudar a mejorar la vida diaria de las personas con baja visión.

TIPO DE HERRAMIENTA DE BAJA VISIÓN:	ACTIVIDADES PARA LAS CUÁLES RESULTA ÚTIL:
 <p>Anteojos positivos altos [foto, cortesía de Aravind Eye Hospital, Low Vision Clinic: ICEH]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los anteojos de alta graduación positiva pueden resultar útiles para tareas en visión próxima • Pueden permitir un amplio campo visual • También pueden tener un prisma incorporado para ayudar a reducir la fatiga ocular 	<p>Tareas próximas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lectura • Escritura
 <p>Lupas de mano [foto, cortesía de Sarah Squire: ICEH]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las lupas de mano son muy populares, ya que son fáciles de usar, livianas y no muy costosas • Hacen que los objetos o palabras parezcan más grandes y resaltadas, para verlos con más facilidad 	<p>Generalmente mejores para tareas que no duran mucho, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leer etiquetas sobre frascos de medicamentos • Ver los precios en el mercado • Ver el dinero
 <p>Lupas de stand [foto, cortesía de Margreet Hogeweg: ICEH]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Las lupas de stand son fáciles de mantener firmes y de sostener • Se colocan directamente sobre el objeto que la persona está viendo 	<p>Tareas que pueden tomar algo más de tiempo, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lectura o escritura • Costura • Manualidades y pasatiempos

 <p>Lupas montadas en anteojos o en soportes de cabeza</p> <ul style="list-style-type: none"> Las tareas se facilitan porque la persona no tiene que sostener la lupa 	<p>Tareas en las que la persona necesita ambas manos disponibles</p> <ul style="list-style-type: none"> Manualidades y pasatiempos Costura
 <p>Telescopio [foto, cortesía de UNIFESP-B Brazil: ICEH]</p> <ul style="list-style-type: none"> Tanto los dispositivos monoculares como los binoculares pueden utilizarse para personas con baja visión Útil para ver cosas distantes. 	<p>Útil para ver cosas distantes, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar señales de tránsito o números de autobuses Leer el pizarrón en la clase
<p>Circuito Cerrado de TV (CCTV)</p> <ul style="list-style-type: none"> Utiliza una cámara de video para proyectar una imagen magnificada de un objeto en una pantalla de televisión 	<p>:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ver el pizarrón Leer o escribir Ver fotografías Manualidades y pasatiempos
 <p>Bastón blanco</p> <ul style="list-style-type: none"> Útil para ayudar a dirigir a la persona cuando camina o se traslada 	<ul style="list-style-type: none"> Trasladarse con seguridad Avisar a otras personas que la persona tiene un problema con su visión

GUIAR A UNA PERSONA CON BAJA VISIÓN



Siempre pregunte si la persona requiere de su ayuda

- Pregunte si la persona necesita ayuda
- Párese al lado de la persona
- Toque la parte trasera de la mano de la persona con su mano
- Debe tener su brazo relajado a un lado, para que la persona pueda sostener el brazo sobre el codo
- La persona debe pararse cerca de su costado, un paso más atrás
- No todas las personas con baja visión quieren ser guiadas de esta manera – así que siempre debe preguntar si esta es la forma correcta para ellos
- Cuando llegue a un espacio angosto (como una puerta), mueva su brazo guía a lo largo de la parte trasera de su espalda
 - La persona se pondrá detrás suyo
 - Si no lo hace, dígame lo que sucede
 - Luego de que haya atravesado el espacio, vuelva a mover su brazo a su costado.



Figura 5: Guiar a una persona con baja visión

Si necesita cambiar de lado:

- Avísele a la persona
- Deténgase antes de cambiar de lado
- La persona puede colocar su mano en su espalda antes de soltar su brazo
- Luego, la persona puede cruzarse y sostener su brazo.

Si llega a una puerta cerrada:

- Dígle a la persona si la puerta abre hacia adentro o hacia afuera
- Atraviese la abertura con la persona del mismo lado que las bisagras de la puerta.

Si llega a unas escaleras:

- Guíe a la persona en ángulo recto, no en diagonal.
- Dígle a la persona si las escaleras bajan o suben
- Deje que utilice la baranda
- Asegúrese de encontrarse un paso más adelante que la persona
- Deténgase y dígle a la persona cuando haya llegado al final de las escaleras.

Si cruza la calle:

- Guíe a la persona al borde de la calle de forma recta
- No cruce la calle en diagonal.

ORGANIZACIONES DE BAJA VISIÓN

- Estas organizaciones pueden ayudar a las personas con su baja visión:
 - Proveyendo herramientas de baja visión
 - Educando a las personas sobre cómo usarlas
 - Dándoles consejos sobre cómo trasladarse
 - Consejo y terapia
- Encuentre organizaciones locales que puedan ayudar a las personas con baja visión en su comunidad
- Remita a las personas a estas organizaciones si tienen baja visión o son ciegas.

RESUMEN – BAJA VISIÓN

¿QUÉ ES LA BAJA VISIÓN?

- La baja visión es la visión disminuida que no puede mejorar con anteojos, medicamentos o cirugía.

AYUDAR A ALGUIEN CON BAJA VISIÓN

- Pregúntele si necesita ayuda
- Esté cómodo con la persona
- Piense en la persona primero, y luego en la baja visión
- Remita para un examen ocular
- Hable con los líderes de la comunidad para garantizar seguridad para las personas con baja visión.

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA QUE VEAN MEJOR?

- Recomiende el uso de herramientas de baja visión
- Técnicas para realzar la visión, como:
 - Buen contraste
 - Luz sobre le escritorio
 - Gorro y anteojos de sol para reducir el brillo
 - Utilizar marcadores táctiles.

¿QUÉ MÁS PODEMOS HACER?

- Remitir a una organización de baja visión que sea capaz de proveer ayuda.

PREGUNTAS DE AUTOEVALUACION

1. Enumere tres tareas con las que una persona de baja visión puede tener problemas:

2. Enumere tres técnicas simples para hacer que las tareas diarias sean más fáciles para las personas con baja visión:

3. ¿Por qué algunas personas con baja visión utilizan un bastón blanco?

4. Nombre por lo menos tres otros dispositivos de baja visión, y para qué tareas resultan útiles:

5. ¿Qué significa cuando se dice que alguien es legalmente ciego?
