

Primeros pasos para manejar la pérdida temprana de la visión



Presentado por:
Pris Rogers y Marianela Morán

Objetivos

1. Las promotoras podrán enumerar los primeros pasos para ayudar a las personas con pérdida de visión a encontrar la ayuda y los servicios que necesitan.
2. Las promotoras podrán describir modificaciones en el hogar/baño para hacer el entorno más seguro y fácil de transitar con pérdida de visión.
3. Las promotoras podrán discutir formas básicas de ayudar a las personas con pérdida de visión a cocinar y usar la cocina de manera segura.

Espectro visual



[Vision Simulation Video - ConnectCenter](http://aphconnectcenter.org)
[\(aphconnectcenter.org\)](http://aphconnectcenter.org)

Causas principales de baja visión o ceguera

- Degeneración macular, que afecta la visión central
 - Glaucoma, que afecta la visión periférica
 - Retinopatía diabética, que causa desenfoque general
 - Cataratas no tratadas, que causan desenfoque y problemas con el deslumbramiento
 - Demencia, que causa visión borrosa, problemas con la percepción de profundidad y visión lateral
-

Impedimentos del campo visual

Puntos ciegos dispersos



Punto ciego central

Pérdida de campo visual periférico



National Eye Institute, National Institutes of Health (NEI/NIH)



Degeneración macular causa pérdida de la visión central y de la percepción del color, visión distorsionada o borrosa, y dificultad para leer o reconocer rostros.





Cataratas crea visión borrosa y nublada con múltiples niveles de imágenes. Otros síntomas: sensibilidad a la luz y pérdida de percepción del color.



Retinopatía diabética causa parches de pérdida de visión (flotadores), visión nublada y sensibilidad a la luz.



Glaucoma causa pérdida de visión periférica, visión en túnel, visión central borrosa y la percepción de anillos de colores alrededor de las luces.



El cerebro con demencia y la visión

- Los cambios en la visión son significativos con la demencia.
- Hay tres niveles de cambios en la visión.
- Mire el video sobre estos cambios:
<https://youtu.be/iaUsRa5kNyw>

Visión scuba



Visión binocular



Visión monocular



Ejercicios— Use los simuladores

- A. Elija un simulador
 - Intente caminar
 - Intente escribir/leer, etc.
- B. Cambie el simulador por otro que simule otro tipo de pérdida de visión
 - Intente caminar
 - Intente escribir/leer, etc.

Introducción a: La Guía de Inicio

- Está dirigida a personas que han perdido la visión recientemente.
 - En esta guía se ofrecen muchos consejos y técnicas de uso frecuente.
 - La guía tiene una hoja de ruta para vivir con pérdida de la visión.
-

¡Necesitamos su ayuda!

- Estamos actualizando la guía.
 - Necesitamos su ayuda para asegurarnos de que la información que proporcionamos sea útil para las personas a las que ustedes sirven.
 - Al final de esta sesión, les pediremos que completen una encuesta para obtener la información necesaria.
-

¿Qué necesitan saber las promotoras?

- Usualmente, las personas mayores con pérdida de la vision:
 - son malinterpretadas,
 - quedan excluidas y
 - es posible que no hayan tenido un examen de la vista ni por un oculista, ni por su médico de atención primaria, ni han sido remitidas a un oculista por el mismo.

¿Qué les puede ayudar?

- Acceso a atención ocular.
 - Acceso a servicios de rehabilitación visual.
 - Aprender medidas de seguridad en el hogar.
 - Promover la inclusión de personas con ceguera/discapacidad visual—por ejemplo, materiales en letra grande, entender cómo ayudar.
-

A menudo, las personas con pérdida de la visión quedan excluidas:

- Excluidas socialmente porque no pueden ver los rostros.
- Excluidas porque, a veces, otras personas no quieren hacer adaptaciones.
- Excluidas porque no pueden llegar a las actividades debido a limitaciones de transporte.
- Excluidas porque no están al tanto de las oportunidades y esto se debe a que no pueden acceder a la información impresa que les pueden ayudar.

Revisión de los pasos 1-4

- Solicite una cita para una examen de la vista. (pág. 6)
- Sométase a un examen de baja visión. (pág. 7)
- Piense en utilizar servicios de rehabilitación de la visión. (pág. 8)
- Manténgase conectado. (pág.10)

Modificaciones en el hogar

Principios básicos

1. Iluminación
 2. Color/Contraste
 3. Textura
 4. Organización
 5. Prevención de caídas
-

Recreación y Ocio

- Lectura (libros hablados)
- [NLS en la Biblioteca del Congreso - Servicio Nacional de Bibliotecas para personas ciegas o con dificultades para acceder al texto impreso \(loc.gov\)](#)
- Cartas en letra grande, juegos de mesa táctiles ([Juegos de cartas - ConnectCenter \(aphconnectcenter.org\)](#)); [Juegos de mesa - ConnectCenter \(aphconnectcenter.org\)](#)



Recreación y Ocio (continuación)

Jardinería en recipientes /
recipients elevados ([Gardening
and Yard Work -
ConnectCenter](#)
([aphconnectcenter.org](#)))

Carpintería ([Gil's Guide to
Woodworking - ConnectCenter](#)
([aphconnectcenter.org](#)))

Ejercicios ([Exercise if You are
Blind or Low Vision -
ConnectCenter](#)
([aphconnectcenter.org](#)))



Tejido y costura
(costura y bordado)
ConnectCenter ([aphconnectcenter.org](#))

Dispositivos de baja y alta tecnología

- Lupas de mano
 - Lupas de video portátiles
 - Indicadores de nivel parlantes (Say Stop)
 - Guías de escritura/marcadores
 - Reloj despertador parlante
 - Organizador de pastillas
 - Puntos en relieve
-

Técnica de guía humano

- No trate de empujar o tirar. Deja que le tomen del brazo justo por encima del codo.
- Hable directamente a la persona, no a través de otra persona.
- Hable de manera natural. No es necesario levantar la voz a menos que la persona tenga pérdida auditiva.
- De instrucciones con detalles.
 - En vez de decir: “El banco está allí”.
 - Diga: “El banco está justo a su derecha”.
- [Encontrarse, guiar y orientar a una persona que es ciega o tiene baja vision](#)
[-ConnectCenter \(aphconnectcenter.org\)](#)
- [Cómo caminar con un guía - ConnectCenter \(aphconnectcenter.org\)](#)



Recursos de APH

Línea directa de APH para información y referidos
1-800-232-5463 (EE. UU. y Canadá)

Lunes a Viernes: 8:00-8:00 PM Hora del Este

Correo electrónico: connectcenter@aph.org

También contiene el Directorio de Servicios de AFB
Directory of Services y
VisionAware Professional Resources—con
consejos y artículos útiles.

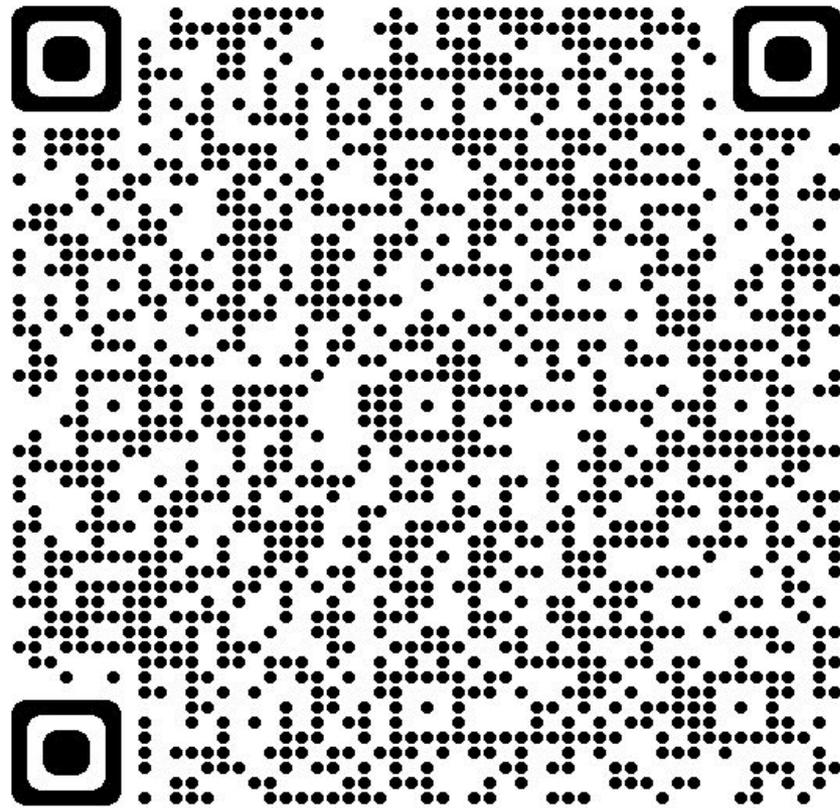
Otros recursos profesionales

- [Conjunto de recursos del Proveedor de Servicios para Personas Mayores - Aging and Vision Loss National Coalition](#)
- [Recursos | OIB-TAC](#) & [Educación Continuada | OIB-TAC](#)
- Timetobebold.org para encontrar recursos
- [WellConnected](#)—Una comunidad virtual que ofrece actividades por teléfono o internet que crean comunidad mediante conversaciones grupales, juegos y actividades educativas.
- [Técnicas de guía para personas que tienen ceguera o impedimentos visuales - YouTube](#)

Por favor, complete la encuesta

- Necesitamos sus comentarios sobre nuestra Guía de Inicio.
- Por favor, complete la encuesta.

Código QR para acceder a información profesional y recursos APH ConnectCenter



Información de contacto:

- Priscilla Rogers

Email: progers@afb.org

Cell: 423-923-0466

- Marianela Morán

Cell: 305-323-9160