



Baja visión

¿Qué es la baja visión?

La baja visión es cuando ha perdido un determinado grado de vista. Con la baja visión es difícil o imposible hacer muchas actividades normales.

La baja visión puede aparecer a cualquier edad. Si bien es más común en adultos mayores, el envejecimiento normal no causa baja visión. Puede tener baja visión por lesiones o accidentes oculares. También puede ser causada por enfermedades como la degeneración macular, el glaucoma y la retinopatía diabética.

A veces la baja visión puede mejorarse con medicamentos, cirugía, anteojos y otras opciones. Si la baja visión no puede ser mejorada, hay maneras de adaptarse. Puede aprender maneras de aprovechar al máximo la visión que tiene. Estas son algunas cosas que debe saber.

Rehabilitación visual: cómo usar la visión que tiene

La rehabilitación visual es cuando las personas con baja visión aprenden a hacer cosas de otras maneras. Puede

aprender nuevas maneras de leer, escribir o hacer tareas en el hogar. O puede aprender a usar determinadas ayudas de baja visión. Por ejemplo, existen diferentes tipos de lupas para trabajo de cerca y telescopios para ver de lejos.

Es posible que los profesionales de la rehabilitación visual pueden trabajar en equipo con usted. El equipo puede incluir:

- un oftalmólogo;
- un especialista en baja visión;
- un terapeuta ocupacional;
- un profesor de rehabilitación;
- un especialista en orientación y movilidad (que lo ayude a moverse mejor);
- un trabajador social;
- un consejero.

Pídale a su oftalmólogo que busque programas y especialistas en rehabilitación visual en su área.

Técnicas y ayudas de baja visión

Existen muchos dispositivos y ayudas de baja visión que pueden facilitarle las actividades diarias. Consulte a su oftalmólogo o al equipo de rehabilitación visual sobre soluciones para sus necesidades específicas. De relojes parlantes a computadoras portátiles, hay muchos instrumentos para la baja visión. También pregunte si necesitara un entrenamiento para aprender a utilizar los dispositivos.

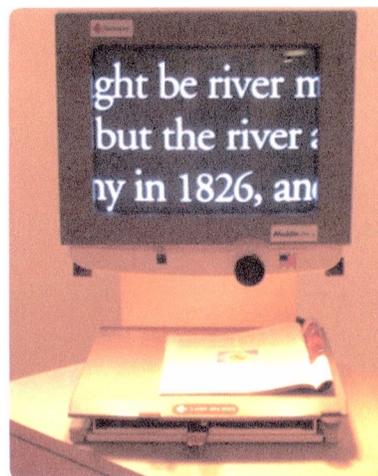
Estas son algunas ayudas de baja visión:

Dispositivos de asistencia óptica para la baja visión. Estos utilizan lentes para que los objetos luzcan más grandes y sean más fáciles de ver. Por ejemplo:

- **Anteojos de alta magnificación.** Los anteojos de alta magnificación se usan como anteojos para dejar las manos libres. Pueden usarse para leer, enhebrar una aguja o hacer tareas de cerca.
- **Lupas con soporte.** Estas lupas se apoyan sobre el objeto que está mirando. Esto ayuda a mantener

el lente a una distancia adecuada. Al tener una base es útil para las personas con temblor o artritis. Algunas lupas con soporte tienen luz integrada.

- **Lupas de mano.** Estas lupas están diseñadas para ayudar con diferentes grados de visión. Algunos modelos tienen luz integrada.
- **Telescopios.** Los telescopios se usan para ver objetos o carteles de lejos. Algunos telescopios pueden montarse en los anteojos. Otros se sostienen como binoculares.



Amplificador de video

- **Video lupas.** Estos dispositivos electrónicos hacen que las páginas impresas, las fotografías u otros objetos pequeños se vean más grandes. Generalmente puede ajustarlos según su necesidad de visión específica. Por ejemplo, con algunas video lupas puede añadir contraste para que las palabras impresas se vean más oscuras. Hay muchas video lupas nuevas. Consulte a su oftalmólogo sobre cuáles pueden ser útiles para usted.



En las tabletas digitales de hoy día, usted puede cambiar el tamaño de las letras y ajustar la luminosidad.

Dispositivos para baja visión. Están diseñados para ayudarlo con las tareas cotidianas. Por ejemplo:

- **Audiolibros y libros electrónicos** Con los audiolibros, puede escuchar texto leído en voz alta. Con los libros electrónicos como el Kindle®, el Nook® y otros, puede aumentar el tamaño y el contraste de las palabras.
- **Los smartphones y las tabletas** le permiten cambiar el tamaño de las palabras, cambiar la iluminación y usar comando de voz. También existen muchas aplicaciones (apps) para elegir, como programas que leen el material en voz alta.
- **Computadoras** que pueden leer en voz alta o ampliar lo que se ve en la pantalla.
- **Artículos parlantes como relojes, temporizadores, manguitos de presión arterial y medidores de azúcar en sangre.**
- Libros, periódicos, revistas, naipes y cheques bancarios en **letra grande.**
- **Telefonos, termostatos, relojes y controles remotos** con números grandes y colores de alto contraste.

Las técnicas para la baja visión lo ayudan a hacer las tareas cotidianas.

Por ejemplo:

- Aumentar la cantidad de luz en la casa. Reemplazar las bombillas de luz por bombillas de mayor cantidad de vatios y añadir más lámparas en zonas de menor iluminación.
- Disminuir el deslumbramiento adentro y afuera. Ajustar las luces en el interior para que no creen deslumbramiento. Protegerse los ojos con un sombrero de ala ancha o gafas de sol envolventes en el exterior.
- Crear más contraste en la casa. Usar mantel de color con platos blancos, por ejemplo. O colocar papel de contacto negro en un escritorio donde tiene papeles blancos.
- Usar marcadores de punta gruesa cuando escribe listas de compras o toma notas.

Resumen

Cuando tiene baja visión, existen muchas maneras para aprovechar la vista que le queda. Dispone de especialistas en rehabilitación visual que lo ayudan a hacer cosas de nuevas maneras. También existen dispositivos, ayudas y técnicas de baja visión para facilitar sus actividades cotidianas.

Si usted tiene preguntas sobre sus ojos o su visión, hable con su oftalmólogo. El o ella tiene el compromiso de proteger su visión.

Información y recursos de la baja visión

American Foundation for the Blind

Teléfono: 1.800.232.5463

Sitio web: www.afb.org

Lighthouse International

Teléfono: 1.800.829.0500

Sitio web: www.lighthouse.org/espanol

National Federation of the Blind

Teléfono: 410.659.9314

Sitio web: www.nfb.org

National Library Service for the Blind and Physically Handicapped

Teléfono: 1.888.657.7323

Sitio web: www.loc.gov/nls

Infórmese más sobre la salud ocular en OjosSanos-una publicación de la Academia Americana de Oftalmología en aao.org/salud-ocular.

CORTESÍA DE:

