

Lecciones para vivir con pérdida de la visión

Introducción a las lecciones para vivir con pérdida de la visión

Bienvenido a las Lecciones para vivir con pérdida de la visión elaboradas por el Centro Nacional de Investigación y Capacitación para Personas Ciegas y de Baja Visión (National Research and Training Center on Blindness and Low Vision), casa del Centro de Asistencia Técnica de Vida Independiente para Personas Mayores Ciegas (Independent Living for Older Individuals who are Blind Technical Assistance Center, IL OIB-TAC).

Con estas lecciones, usted aprenderá sobre su condición ocular y las maneras de moverse de forma segura en su casa, y desarrollará técnicas básicas para hacer sus tareas diarias. Ya utiliza muchas de estas técnicas todos los días sin poder ver, pero es probable que no se dé cuenta. Por ejemplo, todos han llevado una mano al bolsillo para sacar las llaves de casa, una moneda o algo más que suelen llevar en un bolsillo utilizando solo el sentido del tacto. El sabor o el olor de un vaso de leche le permite determinar si está fresca o agria. Lo cierto es que ninguna tarea se realiza solo con la vista. Aprender a reunir información de todos sus sentidos y desarrollar las técnicas que se presentan en este curso puede ayudarlo a ganar confianza en su capacidad de vivir de forma más independiente con la pérdida de la visión.

En este curso se incluyen estrategias y técnicas de adaptación para hacer las tareas diarias con baja visión y ceguera. Por ejemplo, la Lección 1 incluye una breve descripción de la anatomía del ojo y se analizan varias condiciones oculares relacionadas con la edad que provocan pérdida de la visión y cómo esas condiciones afectan las actividades diarias. La Lección 2 describe los diversos proveedores de cuidado de la visión. Algunas preguntas que puede hacer para comprender mejor su condición ocular, lo que debe esperar, los posibles tratamientos y demás. Muchas



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

lecciones presentan técnicas útiles que puede utilizar para hacer tareas con poca visión o con ceguera, incluyendo cómo utilizar los sentidos con más eficiencia y las maneras de utilizar lo que le queda de visión con más eficacia. Las lecciones tratan temas como ayudas para la baja visión, lectura y escritura, cómo moverse de forma segura, organización y etiquetado, cómo cocinar, manipular dinero, usar computadoras y teléfonos inteligentes, y participar en actividades de ocio y recreación. También hay una lección dedicada a ayudarlo a adaptarse a la pérdida de la visión a nivel emocional y social.

A medida que lea la información en estas lecciones, recuerde que la información de ninguna manera es integral. Si detecta que no se trata un tema o una situación de su vida, busque en internet estrategias o dispositivos de adaptación. Revise la lista de recursos para buscar ejemplos de empresas y servicios. A pesar de que algunos productos específicos se mencionan por nombre, hay muchos productos similares disponibles. Al final de cada lección, hay varias actividades sugeridas para aplicar la información. En las lecciones en las que se analizan productos o servicios específicos, encontrará el sitio web o el número de teléfono al final de cada lección. Además, compilamos la lista completa de servicios y empresas mencionadas a lo largo de las lecciones en una sección independiente de recursos.

Quienes estén escuchando esto en su reproductor de audiolibros, tengan en cuenta que esta introducción, el índice, cada lección y la lista de recursos se pueden explorar en cada capítulo. Además, se pueden ver las subsecciones más importantes de cada lección a nivel de las secciones. Puede adelantar y retrasar esta grabación tocando los botones para adelantarse y regresar la correspondientes. Escuchará un tono cuando pase los marcadores de secciones y capítulos.

Sugerencias útiles

- No tiene que leer las lecciones en orden. Sin embargo, sugerimos que haga las Lecciones 1, 3 y 4 primero. Estas lecciones se usan como los



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

cimientos para las técnicas y la información que se presenta en las otras lecciones.

- Puede regresar a una lección tantas veces como quiera. Sugerimos que se tome su tiempo para leer cada lección. No dude en leer una sección varias veces y tomar notas si lo desea, en especial sobre las técnicas que quiere intentar más adelante. Deténgase y pruebe las técnicas cuando aparezcan en las lecciones. Si quiere trabajar en parte de una lección un día y terminarla al día siguiente, pause la grabación y vuelva a comenzar cuando esté listo para continuar. Si prefiere tener una copia impresa de una lección, no dude en visitar www.oib-tac.org, donde puede encontrar una versión impresa de cada lección para descargar.
- Puede usar los siguientes enlaces para encontrar agencias de rehabilitación y profesionales visitando el American Printing House for the Blind (APH) Connect Center o el IL OIB-TAC. Si es un veterano, visite el programa de rehabilitación para veteranos ciegos para obtener ayuda con la pérdida de la visión.

El IL OIB-TAC revisó y actualizó las lecciones en 2020 para reflejar la información y los productos más recientes. Este recurso se creó mediante una subvención (n.º H177Z150003) financiada por la Administración de Servicios de Rehabilitación (Rehabilitation Services Administration, RSA) del Departamento de Educación de los EE. UU. (U.S. Department of Education).