

Lección 15: Comprar y cuidar la ropa

Introducción

Las personas ciegas o que tienen baja visión se enfrentan a retos únicos para elegir y cuidar la ropa. Antes de la pérdida de la visión, debió ser sencillo ir a una tienda y elegir un conjunto que combine y accesorios. No se debía pensar demasiado para decidir que los pantalones de vestir azul marino combinaban con la camisa blanca y la chaqueta rayada azul marino y blanca. Limpiar la ropa, clasificar la ropa sucia y hacer remiendos básicos debió requerir el mínimo esfuerzo.

Sin embargo, las personas ciegas o que tienen baja visión a menudo tienen dificultades o limitan su ropero innecesariamente porque no conocen métodos de adaptación para estas tareas. Muchas personas con baja visión tienen dificultades para distinguir colores diferentes o ropa que combine. Puede ser difícil clasificar la ropa sucia, planchar o reemplazar un botón. En esta lección se cubren adaptaciones para estos retos y así ayudar a restaurar la confianza.

Objetivos de la lección

- Aprender métodos para comprar ropa nueva.
- Poder identificar y tratar manchas.
- Saber cómo clasificar ropas para lavarlas.
- Organizar, etiquetar y medir los productos de lavandería.
- Adaptar y configurar la lavadora y la secadora.
- Conocer métodos para quitar arrugas, incluyendo consejos de seguridad para planchar.
- Conocer métodos de adaptación para enhebrar agujas y hacer remiendos básicos.

Cómo comprar ropa

En la Lección 9 se cubrieron métodos de adaptación para organizar y marcar ropa, zapatos y accesorios. Con suerte, estas sugerencias fueron útiles y ahora tiene un clóset bien organizado. Tal vez incluso empezó a usar un identificador de color o un sistema de etiquetado por audio como WayAround. Mantener su sistema organizativo ahorrará tiempo y



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

frustración.

Una vez que tiene un buen sistema establecido, es momento de considerar métodos de adaptación de compras y comprar ropa nueva. Hay disponibles varios sistemas, según su preferencia y prioridades.

Puede que mantenga su ropero simple y use principalmente ropas informales. Por ejemplo, no es poco frecuente que los hombres mantengan las cosas simples vistiendo vaqueros o pantalones caqui con una camisa Polo o una camiseta de forma habitual. Para las personas que saben lo que les gusta y necesitan reemplazar artículos, puede ser beneficioso llevar una prenda de vestir que les gusta a una tienda y solicitar a un representante de atención al cliente que las ayude a encontrar algo que sea similar. También podría escribir o usar dispositivos ópticos para encontrar la marca y el código de un artículo que le gusta y luego buscar en línea para encontrar un reemplazo o una pieza adicional en otro color.

Si disfruta de comprar o prefiere un ropero más extenso, probablemente quiera ir a una tienda y buscar hasta que algo le llame la atención. Puede que también le preocupe qué estilos y colores se ven mejor en usted. Puede que tenga un amigo o dos en los que confíe para que lo ayuden a comprar. Si no es así, pruebe con buscar un amigo o familiar en cuya opinión confíe, que conozca sobre colores y estilos y que sea honesto con cómo queda un conjunto. Las relaciones profesionales con el personal de atención al cliente en su tienda favorita también son útiles para comprar. Algunas tiendas de ropa incluso contratan a compradores personales que tienen conocimientos y ayudan. Conozca los compradores personales en las tiendas en las que compra con frecuencia.

Si le gusta usar determinados colores, aprenda qué colores se ven mejor en usted y lleve muestras de ellos cuando compre. Los nombres de los colores en las etiquetas pueden dar información útil, pero hay muchas variaciones de colores y los nombres de los colores cambian frecuentemente. Si experimentó la pérdida de la visión como adulto, probablemente tiene buenos recuerdos de muchos colores, pero los colores que nunca ha visto pueden ser problemáticos.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Es bueno conocer los precios y descuentos, pero puede ser difícil determinarlos de forma independiente. Si compra con un presupuesto o va a una tienda por una venta, pídale a un miembro de personal o a un comprador personal que lo guíe a las secciones que quiere. Si no puede leer las etiquetas de precios, aun con una lupa o una aplicación de teléfono inteligente como Seeing AI, pídale a un representante de la tienda que le escanee los artículos para determinar los precios antes de decidir qué comprar.

Comprar ropa es un momento en el que tiene que usar sus competencias de autodefensa para obtener lo que necesita. Por ejemplo, si sabe que se ve bien en un color rojo azulado, pero no en uno rojo anaranjado, puede que tenga que solicitar el tono exacto antes de comprar algo. Solicite a un empleado que compare el color con el que usted conoce.

Comprar ropa en línea es otra forma de encontrar artículos que sean acordes a los tamaños y los rangos de precio que quiere. Muchos sitios web de tiendas describen los artículos, los colores y los estilos. Si está familiarizado con una marca o tienda, puede comprar artículos que combinen y estén a la moda con un solo clic. Si es difícil navegar por una página, pruebe elegir una tienda que ofrezca la opción de ordenar por teléfono.

Cómo cuidar su ropa

¿No sería maravilloso si la ropa nunca se ensuciara, arrugara ni manchara? Algunos tipos de tela parece que se arrugan antes de salir de su casa. No importa qué tan cuidadoso sea, en ocasiones caerá comida sobre una corbata, camisa o pantalones o la grasa de la puerta de un auto quedará en la manga de una chaqueta.

Cómo tratar manchas

Cuando ocurren percances en casa, donde quitamanchas están disponibles fácilmente, puede encontrar la mancha inmediatamente usando el sentido del tacto o la visión funcional. Trate la mancha con un spray quitamanchas, un prelavado o incluso un poco de detergente para



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

ropa. Tratar una mancha inmediatamente puede evitar que se asiente de formar permanente.

Desafortunadamente, la mayoría de las manchas y las marcas de suciedad de la ropa suceden fuera de casa. Un consejo es llevar una barra quitamanchas pequeña o un tratamiento previo en toallitas en el bolsillo o la cartera para que pueda tratar una mancha en cuanto ocurra. Para asegurarse de cubrir toda el área, use movimientos que se solapen y cubra un área más grande que la que cree necesaria. Puede que también haya cosas disponibles para ayudar a tratar las manchas cuando no está en su casa. Por ejemplo, el agua con gas, créalo o no, elimina una mancha de vino tinto o de espagueti y suele estar disponible en un restaurante.

Si está lejos de su casa cuando se produce una mancha y no tiene un agente de tratamiento previo con usted, hay muchas maneras de tratar una mancha después. Si se ha secado, puede encontrar la mancha buscando tela endurecida con el sentido del tacto. Sin embargo, algunas manchas son difíciles de identificar con el tacto. Cuando se produzcan estos tipos de manchas, note con atención el lugar de la mancha; ¿está cerca de un botón o de otra característica que identifique? Si guarda un alfiler de seguridad inoxidable en su cartera o bolsillo, puede marcar una mancha cuando surja para no tener que buscarla después. Trate siempre en exceso el área manchada a menos que la mancha sea visible.

Las manchas de suciedad y sudor diarios se pueden solucionar rociando un removedor de manchas o prelavado en cuellos, puños y en la zona de las axilas de las camisas. Si lava las prendas de ropa cada vez que las usa y utiliza este tratamiento preventivo, puede evitar la mayoría de las manchas permanentes.

Antes de probar estos tratamiento, asegúrese de conocer las recomendaciones de lavado del fabricante para la prenda. Algunos agentes limpiadores pueden dañar los artículos con la marca "solo lavado en seco". Etiquete las perchas de la prendas que necesitan un lavado especial y ponga siempre la prenda de vuelta en la percha. Puede colgar las instrucciones de lavado con la prenda o guardar una lista en otro lugar.

Lavandería

Los adultos ciegos o que tienen baja visión a menudo consideran la clasificación de la ropa la parte más frustrante de lavar la ropa. Hay adaptaciones simples para resolver esas frustraciones. Por ejemplo, si organiza y marca la ropa, probablemente sabe qué colores usa cada día. Si clasifica la ropa inmediatamente después de quitársela, le ahorrará tiempo después.

Mientras clasifica la ropa sucia, pruebe usar dos o más canastos o bolsas para lavar ropa para separar la clara de la oscura. Establezca un sistema basado en cómo le gusta lavar la ropa. Por ejemplo, algunas personas separan los colores de los blancos, por lo que solo necesitan dos bolsas o canastos. A otras les gusta dividir la ropa sucia en más categorías. Si separa la ropa a medida que la usa, ahorrará tiempo y evitará errores, como convertir una camisa blanca en una rosa.

Otro consejo es unir cada par de calcetines con alfileres o usar clasificadores de calcetines o trabas para calcetines. Si hace esto en cuanto se quita los calcetines que usó durante el día, no tendrá que clasificarlos una vez que estén limpios. Si tiene varios calcetines marrones, azul marino o negros que son del mismo estilo, podría lavar cada color en una bolsa de malla separada. Incluso las personas con baja visión que pueden separar visualmente la ropa clara de la oscura pueden encontrar útil mantener separados los calcetines de colores que son difíciles de distinguir. Las bolsas de malla lavables se pueden usar para separar otros artículos para ahorrar tiempo clasificando después.

Otra buena idea es lavar todas las partes del mismo conjunto juntas para que todas las partes permanezcan del mismo color. Con el tiempo, el lavado desvanece los colores, especialmente los colores oscuros. Para evitar que colores como el rojo o el morado se corran y manchen otros artículos, lave la ropa nueva por separado en agua fría y agregue una taza de vinagre blanco al agua. El vinagre asentará la parte roja de la prenda y evitará que los cuellos o puños se vuelvan rosa.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Cómo medir los productos de lavandería

Etiquetar, organizar y almacenar los productos de lavandería en un lugar designado ahorra tiempo y previene errores el día que lava la ropa.

Etiquetar los productos de lavandería es especialmente crucial porque muchos vienen en el mismo tipo de envase que los limpiadores de baño y cocina. Confundir un spray de prelavado con un limpiador de baño puede salirle caro.

Antes de que experimentara la pérdida de la visión, posiblemente usaba la tapa de una botella de detergente líquido para medir la cantidad correcta para cada carga. Si ya no puede ver las marcas de la tapa, puede ser más fácil usar tazas de medir que se suelen usar para cocinar. Puede designar una taza de medir diferente para cada tamaño de carga. Ponga el dedo índice en la parte superior de la taza de medir mientras vierte. Cuando sienta que el detergente toca el dedo, deje de verter. Si tiene visión que puede usar, pruebe tazas de medir de colores contrastantes. Así como es más fácil servir café en una taza blanca, es más fácil servir detergente en una taza de medir de color contrastante. Es una buena idea usar una bandeja en caso de que vierta un poco de más.

Algunas personas ciegas o que tienen baja visión usan detergente en polvo porque les resulta más fácil recoger con una cuchara que verter la cantidad correcta de detergente. También podría probar el detergente para ropa que se vende en cápsulas para una sola carga para simplificar aún más.

Cómo adaptar la lavadora y la secadora

Comience familiarizándose con la lavadora y la secadora e identifique qué configuraciones usa con frecuencia. Pocas personas usan todas las configuraciones. Preste atención a los botones y cuadrantes.

Probablemente se dé cuenta de que no necesita marcar algunas configuraciones. Por ejemplo, puede que no necesite marcar la temperatura del agua o el tamaño de carga, en especial si los configura haciendo clic a un dial. Marque solo los ciclos de telas (como delicado o planchado permanente) que use. Use técnicas similares en la secadora.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

La mejor manera de marcar estas máquinas depende de lo que prefiera. Una línea fina de cinta aislante o un punto elevado en cada configuración pueden ser suficientes si puede recordar qué representa cada uno. Una letra elevada al final de cada línea, como una P para planchado permanente o una D para delicado, podría refrescar su memoria. Si tiene baja visión use cinta y letras de colores contrastantes y mejore la iluminación con la instalación de luces de techo o dirigidas sobre la lavadora y la secadora.

Algunos electrodomésticos pueden tener cuadrantes o botones que no son fáciles de marcar o usar de forma independiente. Las lavadoras digitales con botones también pueden ser un reto si no regresan a una configuración predeterminada después de cada uso o si requieren de la visión para funcionar según las selecciones. Según su grado de visión, puede que estas máquinas no sean accesibles.

Algunos modelos hacen sonidos audibles mientras los configura y algunos modelos siempre regresan de forma predeterminada a "normal" cuando se termina una carga de ropa sucia. Alguien con visión limitada puede usar los modelos audibles que regresan de forma predeterminada a "normal" cuando se termina una carga de ropa sucia. Muchos modelos nuevos se conectan a una aplicación; por eso, si la máquina en sí no se puede usar fácilmente, puede usarla con un teléfono inteligente. Puede que quiera solicitar a un profesional de rehabilitación de la visión que evalúe sus máquinas y le dé instrucciones sobre el marcado y el uso.

Una vez que la ropa está clasificada, se le han tratado las manchas y las máquinas están marcadas, es momento de lavar la ropa. Un consejo útil es poner una toalla o sábana vieja frente a la lavadora y la secadora por si se le cae ropa al piso mientras carga o descarga las máquinas. Inspeccione el tambor de la máquina sistemáticamente con las manos para asegurarse de que está vacío antes de poner la ropa. Repita este proceso cuando quite la ropa de las máquinas. Antes de cerrar la lavadora o la secadora, verifique la toalla en el piso en busca de artículos que se hayan caído.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

En la Lección 4 se cubrieron algunas estrategias que pueden ser útiles para el lavado de la ropa. Cuando configure una máquina que usa cuadrantes, use la coordinación mano a mano poniendo el dedo índice sobre la línea o punto elevados de la configuración deseada y, luego, gire el dial y alinee el indicador con el dedo índice. Practique sus competencias auditivas escuchando atentamente cuando la lavadora termine de llenarse o deje de girar. La secadora puede tener un timbre fuerte para indicar cuándo termina el ciclo. No se olvide de limpiar el recolector de pelusas de la secadora; es fácil olvidarlo cuando no puede ver.

Cómo comprar máquinas nuevas

Cuando necesite comprar una lavadora o secadora nuevas, examine atentamente los cuadrantes y el funcionamiento de la máquina para asegurarse de que puede usarla de forma independiente. Por ejemplo, en algunas máquinas, los indicadores de los cuadrantes están debajo de una cubierta de plástico que hace que sea imposible identificarlos con el tacto. Como se indicó arriba, adaptar muchos modelos digitales con etiquetas accesibles es un reto. Una persona vidente podría ayudar describiendo los paneles de varias máquinas. Antes de comprar una máquina puede solicitar que se enchufe el modelo exhibido para que pueda probar los controles, incluyendo oír los sonidos que emite. La revista AccessWorld de la Fundación Americana para Ciegos (American Foundation for the Blind) revisa la accesibilidad de una gran variedad de electrodomésticos grandes y pequeños para la casa.

Soluciones alternativas para lavar la ropa

Algunas personas ciegas o que tienen baja visión deciden no lavar la ropa. Muchos profesionales ocupados eligen lo mismo. Si la idea de ocuparse de lavar la ropa cada semana no es atractiva o una discapacidad o condición física lo vuelve un reto, hay otras opciones. Hay servicios de lavado de ropa disponibles. El costo puede ser un factor, así que verifique qué está disponible en su área local. Algunos servicios recogen la ropa sucia y la entregan el día siguiente, limpia y sin arrugas. Muchas lavanderías tienen un servicio de entrega. Las personas que usan un servicio de limpieza de la casa a veces piden al personal que lave la ropa mientras limpian. Si una



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

de estas opciones se adapta a su presupuesto y estilo de vida, puede tachar el lavado de ropa de la lista de quehaceres. Sin embargo, sigue siendo una buena idea practicar métodos de adaptación para situaciones en las que tenga que lavar una carga de ropa de forma independiente.

Competencias de adaptación para el planchado

Muchas personas ya ni se molestan en planchar ropa. Productos como sprays para quitar arrugas, planchados permanentes y telas sintéticas lo hacen menos necesario. Si no quiere planchar, hay alternativas eficaces. Los sprays para quitar arrugas son muy eficaces y se pueden usar en la mayoría de las telas. Todo lo que tiene que hacer es rociar y alisar la prenda con las manos. Algunas personas cuelgan prendas en el baño mientras se duchan para permitir que el vapor quite las arrugas pequeñas. Los vaporizadores de ropa son una alternativa conveniente a una plancha.

Sin embargo, algunas personas disfrutan de usar prendas de telas que necesitan planchado. A otras les gusta cómo se sienten y se ven las prendas planchadas. Y todos a veces nos olvidamos de quitar prendas de la secadora de inmediato. El planchado es una competencia que puede querer dominar, aun si no lo hace con frecuencia.

El primer paso es explorar minuciosamente la plancha y sus configuraciones, ya sea con el tacto o con la visión. Note cómo están configurados los controles de temperatura. Si tiene baja visión, ¿puede identificar las configuraciones? Algunas planchas tienen controles que son similares a la carátula de un reloj. Por ejemplo, la configuración delicada está en la 1:00 y la configuración de algodón está en las 6:00. Si las configuraciones son visibles o fáciles de memorizar, puede que no necesite marcar la plancha. Si marcar sería útil, solamente marque una o dos configuraciones.

El siguiente paso es encontrar la reserva de agua y aprender cómo llenarla. Fíjese especialmente en el cable en relación con el mango. ¿Se encuentra en la base del mango o en el lado derecho o izquierdo? La mayoría de los cables de plancha están en la base del mango.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Para las personas con visión, las planchas sin cable son estupendas: tan solo puede tomar la plancha por el mango y comenzar a planchar. No hay un cable que se interponga con lo que está haciendo. Sin embargo, esta ventaja es una desventaja para la mayoría de las personas ciegas o que tienen baja visión. Cualquier persona con visión periférica o central limitadas o visión general deficiente nunca debe extender la mano en el espacio para buscar algo, especialmente una plancha. Aun si no se quema, corre el riesgo de voltear la plancha o, peor, de tirarla al piso. Más adelante en esta sección, aprenderá una técnica de adaptación para encontrar una plancha caliente y la ventaja de que tenga un cable. Por ahora, sepa que puede seguir el cable con la mano hasta llegar a la plancha. Por lo general, el cable no está orientado hacia la superficie caliente, así que puede seguirlo para encontrar el mango sin tener miedo de quemarse.

Muchas personas ponen la plancha sobre la tabla de planchar antes de llenar la reserva de agua. Sin embargo, esta no es la forma más eficaz para las personas ciegas o que tienen baja visión. Para evitar derramar agua sobre la tabla de planchar y el piso, ponga la plancha sobre una bandeja en una encimera y use un embudo y una taza de medir para llenar la reserva. Algunas planchas tienen capacidad para un tercio de una taza de agua y otras para media taza. Si usa la taza del tamaño apropiado, llenará la reserva por completo y no derramará agua. Una vez que la reserva esté llena, configure la temperatura deseada antes de enchufar la plancha. Tenga cuidado cuándo cambie la temperatura en una plancha caliente. No suele haber mucho espacio entre el mango, la configuración de la temperatura y la superficie caliente de la plancha.

Por razones de seguridad, a menos que la tabla de planchar tenga una bandeja resistente al calor integrada, coloque la plancha sobre una almohadilla resistente al calor sobre una encimera o mesa en vez de ponerla sobre la tabla de planchar. Muchas tablas de planchar son inestables y un golpe del brazo o el pie podría tirar la plancha si está en posición vertical sobre la superficie de la tabla de planchar.

Tenga en cuenta las siguientes sugerencias cuando compre una nueva tabla de planchar y cuando planche:

- Elija una tabla de planchar con travesaños de entre 12 y 14 pulgadas fijados en el extremo de las patas. El ancho ayudará a estabilizar una tabla pesada en la parte superior.
- Si tiene baja visión, tenga en cuenta que estos artículos son más fáciles de ver en una cubierta de tabla de planchar sólida (en vez de con patrones) y de color medio.
- Ponga siempre la tabla de planchar sobre pisos de mosaico o madera; evite las alfombras y tapetes.
- Si tiene baja visión, asegúrese de maximizar la iluminación y minimizar las sombras en el área de trabajo. Las luces de techo a veces pueden causar que el cuerpo proyecte sombras en el área de trabajo, lo que reduce la luz mientras trabaja. Otros tipos de iluminación pueden causar resplandor y crear malestar visual.

Técnicas de adaptación para el planchado

Algunas de estas sugerencias serán familiares a cualquier persona que haya planchado mucho; se incluyen aquí para dar una secuencia al proceso. Practique estas técnicas usando una plancha fría al principio. Aunque todavía tenga la memoria muscular para planchar, puede que se sienta más cómodo trabajando con una plancha fría hasta que gane confianza.

A menos que la tabla de planchar tenga una bandeja integrada a prueba de calor para la plancha, ponga la tabla de planchar con el extremo ancho cerca de una encimera o una mesa. Ponga la plancha en posición vertical sobre una almohadilla resistente al calor sobre la mesa, encimera o en la bandeja a prueba de calor integrada a la tabla de planchar. Mantenga el mango de la plancha orientado hacia la tabla y la superficie de planchado en dirección contraria a la tabla. Mientras planche, devuelva siempre la plancha a este lugar cuando la deje. El cable debe estar enchufado en un tomacorrientes que mantenga el cable alejado de los pies para evitar tropezarse con él o enredarse. Considere agregar un artefacto en el extremo de la tabla de planchar que mantenga el cable lejos del piso.

Practique estos pasos para encontrar la plancha de forma segura. Con la parte de atrás de la mano dominante, recorra el borde de la encimera. Cuando la mano toque el cable, suba tocando el cable y tome el mango. Haga esto varias veces para ganar confianza. Si la tabla de planchar tiene una bandeja integrada para la plancha, recorra el borde de la tabla hasta que encuentre el cable y, luego, siga el cable hasta el mango. Cuando devuelva la plancha al lugar designado, revise la encimera con la mano no dominante para asegurarse de que haya mucho espacio para la plancha. Para asegurarse de posicionar la plancha a varias pulgadas de distancia del borde de la tabla o la encimera, ponga el antebrazo a lo largo del borde de la superficie y apoye la plancha en el lado del antebrazo opuesto a usted.

Muchas personas alisan las arrugas de un artículo antes de plancharlo. Use una funda de almohada o un artículo igual de plano para practicar. Mientras lo extiende para alisar las arrugas, preste atención a cómo se siente. ¿Puede sentir cuando está más liso?

Practique los siguientes pasos con una plancha fría varias veces antes de enchufarla y encenderla:

- Use el patrón de cuadrícula y pasadas que se solapen para planchar una sección de una prenda.
- Deje que el área planchada se enfríe durante algunos segundos y, luego, use el sentido del tacto para saber si el área está lisa. Si lo está, continúe con la siguiente sección de la prenda.
- Devuelva siempre la plancha al lugar designado antes de volver a acomodar la prenda.

Después de practicar algunas veces con una plancha fría, comience a planchar con una configuración baja y aumente el calor gradualmente cada vez que practique. Revise las técnicas para enchufar electrodomésticos en la Lección 14. Muchas personas tienen la costumbre de sujetar un extremo del artículo con la mano no dominante mientras planchan. Esta técnica no se recomienda porque un error en la percepción espacial puede causar una quemadura grave. Se puede utilizar un accesorio de planchado resistente al calor para mantener una prenda en su lugar, como una



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

almohadilla de sastre para planchar áreas curvas o cuellos. Algunas personas usan mitones o guantes para horno en la mano no dominante para estar más protegidas.

Aprender a depender del todo o parcialmente de los otros sentidos puede resultar incómodo. Puede llevar tiempo sentirse cómodo con las técnicas descritas en esta lección y confiar en el sentido del tacto para evaluar el trabajo. El miedo a la plancha caliente disminuirá con el tiempo, pero sea siempre precavido y trate de no distraerse cuando planche.

Cómo coser a mano

En esta sección se analizarán técnicas de adaptación para organizar materiales de costura, enhebrar agujas, coser botones y hacer pequeñas reparaciones, como arreglar el dobladillo de una prenda. Es una buena idea tener un costurero con varios compartimentos para organizar y etiquetar el hilo, tener las agujas y los enhebradores de agujas, guardar los botones adicionales y reunir los estabilizadores. Mantenga sus herramientas de costura organizadas juntas, incluyendo cojines para alfileres y agujas, cintas métricas adaptadas, alfileres rectos, alfileres de seguridad, dedales, tijeras de costura, reglas y un imán para encontrar alfileres o agujas caídos.

Comience un proyecto de costura organizando los materiales sobre una bandeja. Ponga un estabilizador de aguja, como un corcho grande o una barra de jabón envuelta en tela, en el centro de la bandeja. Ponga un cojín para alfileres y agujas en una esquina, los botones en otra, el hilo y el enhebrador de aguja en una tercera esquina y las tijeras en el lado derecho de la bandeja si es diestro. Cuando busque un hilo, una aguja, un botón o el enhebrador, toque con su mano a lo largo de la parte externa de la bandeja hasta la esquina designada para encontrar lo que necesita. Tenga cuidado cuando busque tijeras o el mango de las tijeras. Devuelva las tijeras siempre al lugar designado con las cuchillas cerradas.

Cómo enhebrar una aguja

Aunque hay varios métodos para enhebrar una aguja, en esta lección se describirá un método para enhebrar una aguja común y una aguja de enhebrado fácil.

Enhebrador de hilo dental

El primer método es usar un enhebrador de hilo dental para enhebrar una aguja común. Un enhebrador de hilo dental es un dispositivo que se usa con frenos o dentaduras postizas. Vienen en pequeñas cajas rectangulares con 15 o más filamentos para hilo dental por caja. Puede encontrarlos con otros productos dentales en tiendas de víveres y farmacias. El enhebrador es un pequeño dispositivo que consiste en una fina tira de plástico con un gran lazo en un extremo. Tenga en cuenta que no puede usar un enhebrador con agujas que tienen ojos pequeños.

Siga estos pasos para usar un enhebrador de hilo dental para enhebrar una aguja estándar:

- En el centro de la bandeja, ponga una barra de jabón de baño envuelta en un paño fino asegurado con una banda elástica o algunos alfileres rectos en la parte de atrás. También puede usar un corcho grande de aproximadamente tres por una pulgada. Si tiene visión que puede usar, envuelva el jabón en un material oscuro que contraste con la aguja plateada. Esta herramienta será el estabilizador de aguja mientras enhebra la aguja.
- Elija una aguja, preferentemente una con un ojo bastante grande.
- Examine minuciosamente la parte superior de la aguja con los dedos y visualice la forma.
- Encuentre el ojo de la aguja sosteniendo el extremo sin punta con el dedo índice y el pulgar y girándola. Dos lados de la aguja se ensanchan ligeramente. Los lados planos y más anchos indican que es el ojo. Practique esta técnica hasta que pueda notar la diferencia. Sea paciente, especialmente si tiene visión limitada. Esta tarea requiere competencias táctiles bien desarrolladas. Si tiene baja visión, una lupa que cuelgue alrededor de su cuello puede dar

suficiente aumento para ver el ojo. También podría usar una lámpara con una lupa integrada.

- Clave la punta filosa de la aguja en el centro del jabón o el corcho. Asegúrese de que el ojo de la aguja esté orientado hacia su izquierda o derecha, no hacia usted. El jabón o el corcho estabilizarán la aguja, lo que dejará ambas manos libres para enhebrar. El jabón también mantiene filosas las puntas de las agujas.
- Con el dedo índice y el pulgar de la mano dominante, tome el enhebrador de hilo dental cerca del extremo opuesto al lazo. Cuanto más cerca lo sostenga de la punta, más fácil será insertarlo en el ojo de la aguja.
- Con el dedo índice y el pulgar de la mano no dominante, cree una pinza alrededor del ojo de la aguja. Después, empuje la punta del enhebrador entre el pulgar y el dedo índice, a través del ojo de la aguja, hasta la base del lazo. Esta técnica permitirá que el enhebrador cuelgue sin caerse del ojo mientras usted se prepara para pasar el hilo por el lazo.
- Desenrolle una porción generosa de hilo del carrete y pase, al menos, tres pulgadas por el lazo del enhebrador. Tome la punta del enhebrador y páselo por el ojo de la aguja y siga pasándolo hasta que las tres pulgadas de hilo caigan del lazo.
- Puede separar el hilo del carrete antes de hacer el nudo o dejarlo unido hasta que haga el nudo.

Agujas de enhebrado fácil

Como su nombre lo indica, las agujas de enhebrado fácil no requieren un enhebrador. En vez de que la aguja esté cerrada en la parte superior del ojo, hay una abertura en forma de V. Esta abertura se puede encontrar tocando el extremo sin punta de la V, entre las que se pasa el hilo. Cuando se tira del hilo hacia abajo a través de la V, este se encaja en un pequeño orificio redondo que sirve de ojo y se asegura.

Para enhebrar este tipo de aguja, clave la punta de en el estabilizador con el orificio pequeño orientado hacia su izquierda o derecha. Desenrolle varias pulgadas de hilo. Con los pulgares y dedos índice, tome la mitad del hilo con ambas manos con una distancia de aproximadamente una



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

pulgada. El hilo entre las manos estará muy tenso. Ponga el hilo tenso al medio de la V y tire hacia abajo. Debería sentir y oír cuando el hilo se encaja en el orificio. Junte ambos extremos del hilo y ate un nudo.

Algunas personas pueden usar ambas manos para atar un nudo, pero puede ser difícil sin la información visual, por lo que se recomienda que pruebe una técnica alternativa. Sostenga ambos extremos del hilo en una mano entre el pulgar y el dedo índice. Enrolle el hilo alrededor del dedo índice al menos tres veces. Frote o desenrolle el hilo hacia el extremo del dedo índice con la primera articulación del pulgar. Este método creará una "maraña" de hilo mientras se desenrolla del dedo. Sostenga el hilo retorcido entre el pulgar y el dedo índice y tire de él en la dirección opuesta a la aguja para hacer un nudo.

Cómo reemplazar botones

Las personas ciegas o que tienen baja visión pueden coser botones casi de la misma forma que las personas que usan la visión. Solo hay algunas adaptaciones para simplificar la tarea. Comience determinando con el tacto o la visión el estilo del botón. ¿Tiene dos orificios, cuatro o un vástago? ¿Tiene el hilo de color que necesita? ¿Están los carretes de hilo organizados con los colores etiquetados? Tenga en cuenta que el hilo de poliéster de alta calidad es más fácil de usar que el de algodón. Puede costar un poco más, pero se deshilacha menos que el de algodón barato.

Coser botones puede ser más fácil de lo esperado, especialmente un botón de dos orificios o de tipo de vástago. Si tiene experiencia de costura, ya está acostumbrado a coser por la parte del revés sin mirar. Comience por encontrar el lugar original del botón perdido tocando en busca de hilos, orificios pequeños o material desgastado donde el ojal haya rozado.

Después, haga la primera puntada sin el botón. Pase el hilo a través del material y luego deje caer un orificio del botón sobre la aguja. Ahora el botón está en su lugar antes de que empiece a coser. Si el botón perdido estaba a la mitad de una camisa, abotone la camisa para alinear todos los ojales. Luego, pase la aguja con el hilo a través del material y el ojal donde falta el botón. Cuando desabotone la camisa, la aguja con el hilo estará

justo donde tiene que estar para coser el nuevo botón en su lugar. Sostenga el botón en su lugar; sostenga los bordes del mismo o cubra los orificios con el pulgar usando un dedal.

Puede ser útil practicar con muestras de material de repuesto para desarrollar la confianza y volver a desarrollar o reforzar la memoria muscular. Si el botón que se debe reemplazar es pequeño, la práctica puede ser especialmente útil.

Muchas de las adaptaciones que ya se cubrieron en esta sección son las mismas para arreglar dobladillos. Disponga una bandeja con todos los materiales necesarios, haga coincidir el hilo y enhebre la aguja. El espacio entre las puntadas se tendrá que determinar con el tacto y no con la visión, pero la técnica es la misma.

Alternativas

Los botones se caen, los dobladillos se sueltan, las costuras se rompen y muchas personas no quieren arreglar la ropa por sí mismas o nunca aprendieron a coser. Un sastre o una costurera pueden hacer modificaciones o arreglos y reemplazar botones. Las tintorerías suelen reemplazar botones y algunas contratan a una costurera. El costo de la tintorería suele ser inferior al de un sastre profesional. También puede regatear con un amigo o familiar o encontrar un vecino al que le guste coser.

Resumen

En esta lección se cubrieron métodos de adaptación para comprar ropa, limpiar y arreglar su ropero. Las personas ciegas o que tienen baja visión pueden hacer todas estas tareas de forma independiente con competencias y equipos de adaptación. Considere los métodos de esta lección y determine cuáles le serán eficaces.

Actividades sugeridas

Pruebe estas actividades para comenzar a implementar lo que ha aprendido:

- Pruebe solicitar ayuda de un miembro del personal de atención al cliente o un comprador personal la próxima vez que compre ropa.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

- Decida cuántos canastos o bolsas necesita para clasificar la ropa sucia y comience a desarrollar el hábito de poner toda la ropa en el lugar designado cuando no la use más.
- Marque las configuraciones que usa con más frecuencia en la lavadora y la secadora.

Recursos

- Compre puntos en relieve adhesivos para marcar electrodomésticos, agujas de enhebrado fácil (con la abertura en forma de V), trabas para calcetines, WayTags (para la aplicación WayAround) y otros artículos de adaptación de las siguientes compañías.
- MaxiAids
- LS&S Products
- Independent Living Aids
- Obtenga más información en AccessWorld, una publicación en línea que revisa la accesibilidad de dispositivos de adaptación y electrodomésticos estándar.