

¿CÓMO LIMPIA LA CASA UNA PERSONA CON BAJA VISIÓN?

Baja visión y Rehabilitación visual

Carolina López Ares

INTRODUCCIÓN:

La limpieza del hogar es una tarea que todos hacemos de manera muy diferente. Por eso, hoy veremos cómo una persona con baja visión organiza y limpia su espacio de una manera efectiva y segura.

**Se presenta la portada, a continuación aparece una persona con baja visión entrando en la cocina.*

ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO Y ELEMENTOS DE LIMPIEZA:

Todo comienza con una buena preparación. Las personas con baja visión suelen usar estrategias específicas, algunos mantienen los productos de limpieza organizados siempre en el mismo lugar, así no tienen que buscar y se aseguran de que estén en el lugar correcto.

Para identificar los productos de limpieza, se pueden utilizar marcas en braille o cintas con diferentes texturas. En este caso se colocan cintas de diferentes colores que creen contraste con el color del propio frasco, para que así sea más fácil identificarlos. También pueden utilizarse bayetas con colores vivos que estén asociadas a cada uno de los espacios que se van a limpiar (por ejemplo: azul para la cocina, verde para el salón y amarillo para el baño).

Los elementos con los que se vaya a limpiar también podrían ser de colores fácilmente reconocibles o de texturas que sean fáciles de reconocer.

**Se presenta a una persona poniendo etiquetas de colores a diferentes productos de limpieza o a elementos que sean muy iguales (como la escoba y la fregona). También se muestran otros elementos como un plumero de colores.*

LIMPIEZA DE SUPERFICIES:

A la hora de limpiar superficies como mesas o encimeras, las personas con baja visión deben reconocer primero el espacio que van a limpiar. Para pasar el paño, se usan movimientos sistemáticos, como pasar el paño de un lado a otro,

tratando de no dejar espacio, asegurándose así que se está cubriendo toda el área.

Para revisar que todo esté limpio se pueden usar linternas portátiles o lámparas para verificar los detalles.

Es importante conocer bien el diseño de la casa para evitar accidentes, es útil recordar dónde están los diferentes objetos y tratar de no mover muebles muy grandes sin ayuda. Si de repente aparecen objetos que no se presentan normalmente en su sitio habitual, pueden dificultar la limpieza y podrían llegar a causar algún tipo de accidente.

**Se presenta a una persona echando el producto de limpieza sobre una mesa, con cuidado y detectando bien el espacio. A continuación, se limpia con movimientos amplios de un lado a otro. Con una linterna (en este caso la de un móvil) se hace un barrido por la mesa para comprobar que todo está limpio.*

Para limpiar la mesa de la tele se usa el plumero, se detecta que todo está en su sitio y se tratan de realizar los movimientos lo más amplios posibles para limpiar el mayor espacio posible. Se presenta después una comparativa de la misma mesa, pero con objetos diferentes que no suelen estar en ese espacio dificultando así la limpieza.

RELLENAR CUBOS Y RECIPIENTES:

Para rellenar cubos y recipientes podemos utilizar diferentes técnicas, como colocar las manos en el punto que queramos que llegue el agua, o utilizar elementos tecnológicos que nos avisen mediante señales que el líquido ha llegado hasta el punto que nosotros queremos.

**Se rellena el cubo de la fregona con agua. Se coloca la mano en el punto que queramos que llegue el agua.*

PASAR LA ESCOBA:

Para pasar la escoba también se realizan movimientos amplios y precisos que permitan recorrer el mayor espacio posible de la habitación. En este caso, pueden utilizarse elementos de limpieza que permitan sentir con el tacto que se están cubriendo bien las zonas. Para utilizar el recogedor, se tratará de realizar los movimientos más precisos posibles.

**Se limpia el suelo de la sala mediante movimientos amplios. Dar toques pequeños para saber donde está el límite del espacio (una mesa, una pared...).*

Para usar el recogedor, realizar movimientos pequeños para no esparcir la suciedad.

TAMBIÉN SE PUEDEN UTILIZAR ROBOTS-ASPIRADORES QUE HARÁN MÁS FÁCIL ESTA TAREA DE LIMPIEZA.

FINAL Y CONCLUSIONES:

Como hemos visto, con ayuda de las herramientas adecuadas, un poco de organización y algunas medidas de seguridad, limpiar la casa para una persona con baja visión no solo es posible, sino que también puede ser mucho más sencillo de lo que parece.