

¿CÓMO VIAJAR FUERA DE CASA?

Baja visión y Rehabilitación visual

Ariadna Teruel de Pera

Hola a todos, mi nombre es Ariadna, y hoy vamos a hablar de como viajar fuera de casa si tienes algún tipo de discapacidad visual.

En el momento en el que alguien pierde parte o toda su visión, es normal que deje de hacer muchas de las cosas que le aportaban felicidad porque, sin el sentido de la visión, parecen ser mucho más complicadas o incluso imposibles. En este gran grupo de actividades encontramos viajar fuera de casa, por motivos de trabajo, como ir a una conferencia, o por motivos de placer, como ir de vacaciones. El objetivo de este vídeo es dar algunos consejos para que las personas con espíritu viajero que han perdido total o parcialmente el sentido de la vista puedan disfrutar de nuevo de esta actividad. En la pantalla dejaré los tiempos de cada apartado para que podáis ir a lo que más os interesa en el caso de que no queráis ver el vídeo entero.

1. El primer consejo de todos es LLEVAR BASTÓN

- Puede ser que gracias al resto visual que tengamos más o menos podamos apañarnos para desplazarnos, pero puede que solo nos hayamos desplazado por sitios conocidos como nuestro barrio o pueblo. La situación cambia cuando viajamos fuera porque vamos a tener que desplazarnos por zonas donde hay aglomeraciones de gente, así como por sitios en los que nunca hemos estado y que desconocemos, de manera que si tenemos una discapacidad visual que afecta a nuestro campo visual, lo más seguro es llevar un bastón con nosotros.
- En el caso de la gente que viaje con un acompañante vidente que haga de guía o con un perro guía, es igualmente muy recomendable que lleven un bastón porque siempre **pueden surgir imprevistos**, como que nos separemos de nuestro guía vidente, o que nuestro perro guía se canse porque, al final, es un animal, así que si llevamos un bastón podremos desplazarnos solos de manera segura.
- Además, es una herramienta muy útil porque de esta manera **la gente va a saber automáticamente que presentamos una discapacidad visual**, y lo más seguro es que nos ofrezcan ayuda, incluso antes de que nosotros tengamos que pedirla.
- Y es muy útil para que nos reconozcan como personas con discapacidad visual, porque hay unos **estereotipos** establecidos de como se debe ver una persona con discapacidad, lo que puede hacer que nos perciban como videntes cuando no lo somos.
 - Un **ejemplo** es **Molly Burk**, una chica joven, guapa, que es creadora de contenido. A simple vista parecería que no tiene ninguna discapacidad visual, pero Molly presenta retinosis pigmentaria y perdió la visión con 14A.



2. Consejo nº2: LLEVAR EQUIPAJE DE MANO

- Es mucho más cómodo **llevar todo con nosotros y no tener que facturar**, porque de esta manera sabremos en todo momento donde se encuentran nuestras pertenencias, y no tendremos que pasar por la tediosa tarea de encontrar nuestra maleta entre todas las que aparecerán en la cinta de equipaje una vez lleguemos a nuestro destino.
- Si facturamos, tenemos que asegurarnos de elegir una **maleta** que sea **diferente** a las típicas. Podemos elegir una que tenga un color o estampado distinto, o podemos ponerle una **cinta** en el asa o enrollar cinta aislante al rededor de la maleta para que sea fácil diferenciarla del resto.
- Además, es mucho mejor **llevar mochila en vez de maleta de cabina**, ya que esta nos permitirá tener las manos libres para llevar el bastón o a nuestro perro guía.
- En el caso de tener que llevar maleta de cabina, escoger una de esas que las ruedas van en todas direcciones, para que sea fácil de llevar mientras nos guía alguien o vamos con bastón o perro guía.

¿QUÉ TENER EN CUENTA A LA HORA DE HACER LA MALETA?

1. **Hacer una lista** de TODO lo que queremos llevarnos.

Así nos aseguraremos de haber metido todo, y también nos ayuda para el viaje de vuelta, ya que si vamos tachando todo lo de la lista nos aseguraremos de que no nos dejamos nada en la habitación de hotel.

2. **Hacer la maleta nosotros mismos.**

Seremos nosotros los que tendremos que navegar entre todo lo que hayamos metido en nuestro equipaje, de manera que si sabemos cómo hemos colocado cada cosa, será más fácil que la encontremos.

3. **No compartir maleta con NADIE**

Al compartir equipaje con alguien, se va a acabar mezclando toda la roma y al final no sabremos diferenciar que es lo nuestro de lo de nuestro acompañante y tendremos que pedirle que separe las cosas, además de ayudarnos a buscar lo que necesitamos porque se habrá desorganizado todo. Lo más sencillo es llevar cada uno su equipaje, independientemente de lo corto que sea el viaje.

4. **Packing cubes**

Son bolsas para organizar nuestras pertenencias dentro de la maleta, de esta manera encontraremos las cosas más rápido porque no estarán todas revueltas. Podremos separar, por ejemplo, los conjuntos de día y de noche, los bañadores, la ropa interior y las cosas de aseo. Estos los podemos encontrar en muchos sitios, y en Amazon podemos ver que disponen de una gran variedad entre la que escoger.

5. **Llevar baterías externas**

El teléfono será una herramienta indispensable en nuestro viaje, ya que nos permitirá consultar la información de nuestro itinerario, además de los billetes de viaje, y nos ayudará a desplazarnos por la ciudad con diversas aplicaciones como Google Maps, pero también nos será necesario para avisar a alguien en el caso de que se dé una emergencia. Es por esto que es muy importante llevar siempre encima alguna batería externa cargada, por si el teléfono se nos queda sin batería. Estas son fáciles de encontrar hoy en día, y en Amazon también disponen de una gran variedad entre la que elegir.

6. Llevar una riñonera

Durante nuestro viaje, habrá documentos que tendremos que enseñar varias veces a personas distintas por diversos motivos, por lo que es muy recomendable llevar una riñonera o bolso para llevarlo todo a mano y siempre con nosotros.

Dentro podemos meter

- Los documentos del viaje (es recomendable llevar los billetes de avión o tren en el teléfono, porque así no tendremos que llevar un montón de papeles impresos que luego no sabemos ni de que son, además de que es más fácil de perder un papel que nuestro teléfono móvil, aún que podemos llevarlos impresos también en una bolsita en la mochila porque a veces las tecnologías fallan)
- Cartera con dinero y documentación personal
- Teléfono móvil

3. Consejo nº3: COMPRAR BILLETES ONLINE

Podemos pedir a una agencia de viajes que nos organice el viaje, de esta manera ya se encargan ellos de reservar el vuelo o tren y el hotel, pero también podemos comprar nosotros mismos o con la ayuda de algún amigo o familiar el billete por internet, y será muy importante especificar que necesitaremos asistencia en el aeropuerto o estación, para que de esta forma ya sepan que seguramente tengan que ayudarnos a encontrar la puerta de embarque, en el caso de desplazarnos en avión, o el andén correcto si vamos en tren.

TREN (RENFE)

Primero vamos a explicar como solicitar el servicio de asistencia si queremos viajar en tren. Concretamente, nos centraremos en RENFE, que es el principal operador ferroviario de movilidad de España.

- El servicio de asistencia solo está disponible para los trenes de larga y media distancia, pero no para los cercanías.
- Después de seleccionar las fechas de viaje y el destino, podemos solicitar la asistencia en el momento en que nos piden los datos de los pasajeros, y este servicio quedará reflejado en nuestro billete de tren.
- Pese a hacer el trámite online, es recomendable llamar por teléfono para asegurarnos de que este servicio está disponible tanto en la estación de origen como en la de destino.
 - 912 320 320 es el teléfono de asistencia general
 - 900 400 555 es el teléfono de ayuda para la compra de billetes y solicitar el servicio de asistencia para personas con discapacidad visual
- En el caso de viajar con perro guía, este viajará sin coste alguno, pero deberemos llevar los documentos necesarios para acreditar que es un perro guía.

AVIÓN (VUELING)

En el caso de desplazarnos en avión, vamos a explicar como solicitar el servicio de asistencia si viajamos con la aerolínea Vueling. He elegido esta, ya que es una aerolínea low cost muy usada actualmente. En el caso de usar otra aerolínea, la solicitud de este servicio seguramente será muy similar, pero habrá que asegurarse de como hacerlo y de qué documentos debemos aportar en el caso de viajar con perro guía.

- Después de seleccionar las fechas de viaje y el destino, podemos solicitar la asistencia en el momento en que nos piden los datos de los pasajeros. Hay que especificar si viajaremos con perro guía
- En el caso de viajar con perro guía, hay que consultar que documentación necesitamos aportar según la aerolínea usada y según el país de destino
- Si no solicitamos la asistencia en el momento de compra de los billetes, podemos hacerlo a posteriori a través de la web de la aerolínea en cuestión

4. nº4: COSAS A TENER EN CUENTA SI VIAJAMOS EN AVIÓN

TERMINAL

- Es importante **llegar con mucha antelación** (unas 2.5 horas antes de que salga el vuelo) para tener tiempo de sobras para pasar los controles y encontrar nuestra puerta de embarque.
- Cuando llegemos al aeropuerto, **lo primero** que tenemos que hacer es **ir hasta los mostradores de facturación de nuestra compañía** y el personal avisará al servicio de asistencia para que nos guíe hasta la puerta de embarque.

En este punto es cuando nos es útil el bastón, porque hay mucha gente que es reticente a pedir ayuda porque le da vergüenza o por lo que sea, y muchas veces por el simple hecho de vernos con el bastón ya no tendremos ni que pedir nosotros la ayuda, seguramente nos preguntarán ellos si necesitamos algo.

- Es posible que en algún aeropuerto pretendan desplazarnos con **silla de ruedas** porque según ellos será “más rápido”; pero si nosotros no estamos cómodos con eso, podemos dejar claro que queremos desplazarnos a pie y que quizá nos baste con que el guía vaya delante de nosotros para verlo y seguirlo, o puede que necesitemos cogerlo del codo para que nos guíe.
- Una vez que llegemos a nuestra puerta de embarque, en el caso de que aún quede mucho tiempo para que empiece el embarque, porque hayamos llegado muy pronto o porque se haya retrasado el despegue, tenemos la posibilidad de **explorar** un poco el aeropuerto para ir al baño o a comer algo por ejemplo.
 - Es imprescindible buscar una **referencia cercana a la puerta de embarque**, como una tienda o restaurante. De esta manera, si nos perdemos, podemos pedirle a alguien que nos guíe de nuevo hasta allí.
 - Otra cosa a tener en cuenta es que **puede ser que haya más de una puerta de embarque** cerca del restaurante que hemos elegido. Es por esto que necesitaremos alguna otra referencia más para asegurarnos de que la encontramos. Un truco que podemos usar es que en muchos aeropuertos hay en el suelo un **cambio en el color de los azulejos** cuando hay una entrada desde el pasillo central hacia la puerta de embarque. Podemos ir contando franjas para encontrar nuestra puerta. **Pongamos un ejemplo.** Nuestro establecimiento de referencia es el Starbucks. Pongamos que nos vamos a dar una vuelta, vamos a comer algo o vamos a alguna tienda y que nos desorientamos un poco. Podemos ir a un mostrador de ayuda de los que hay distribuidos por la terminal para pedirles que nos lleven a nuestra puerta de embarque, o bien podemos pedirles que nos dejen en el Starbucks. Desde allí, sabemos que tenemos que contar 8 franjas en línea recta para encontrar nuestra puerta de embarque que estará a mano izquierda.

EMBARQUE

- Las personas con discapacidad generalmente son las **primeras en embarcar**.

Alguna persona de las que esté en la puerta de embarque nos guiará hacia el avión, y podemos pedirle que nos ayude a encontrar **nuestro asiento**, así como pedirle una vez que ya sepamos donde nos sentamos, que

nos enseñe dónde está el **baño**, por si tenemos que ir durante el vuelo, y donde está el **botón para llamar** a las azafatas, por si necesitamos algo durante el vuelo.

- En el caso de llevar una **mochila**, podremos ponerla **debajo del asiento** que tenemos delante, **si no** llevamos **perro guía**, pero si hemos elegido como equipaje una **maleta de cabina**, deberemos ponerla en los **compartimentos superiores**. Es muy importante que sepamos exactamente dónde está nuestra maleta si nos ayudan a colocarla, ya que cuando lleguemos al destino tendremos que saber cuál es para sacarla del compartimento.
- Si nos dejan cambiar de **asiento**, es muy útil coger el que da al **pasillo**. De esta manera, cuando nos levantemos no molestaremos a nadie, y esto se aplica a todo el mundo, pero si tenemos alguna discapacidad visual, no será muy difícil que nos tropecemos con algo que hay en el suelo, o que pongamos una mano donde no debemos intentando salir hacia el pasillo.
- Cuando volvamos a nuestro asiento si nos hemos levantado para estirar un poco las piernas e ir al baño, necesitaremos ir contando filas para volver, y nos será de gran ayuda tener un asiento de pasillo porque sabremos que si estamos en la fila indicada y está vacío, debería ser el nuestro.
 - Además, podemos dejar una chaqueta de un color vistoso o nuestro bastón para asegurar nos de que ese es nuestro asiento.

DESTINO

- Cuando el avión aterrice y haya que desembarcar, podemos pedir a las azafatas que avisen para que haya alguien esperándonos fuera de la puerta de embarque para que nos guíe hasta la zona de recoger las maletas (si la hemos facturado) y hasta la salida para coger un autobús o taxi.
- Alternativamente, podemos bajar del avión como el resto de pasajeros y una vez en la terminal, buscar un “stand” de ayuda para que alguien nos guíe hacia la salida.

5. Consejo nº5: USAR APLICACIONES

- Cuando viajemos a un lugar desconocido, necesitaremos usar **aplicaciones de navegación** para que nos guíen por la ciudad hasta nuestro destino. Un ejemplo de estas son Google Maps y Lazarillo.
- Otra aplicación muy interesante es **Be My Eyes**. Se trata de una aplicación para personas con discapacidad visual que conecta por videollamada al usuario con un voluntario que habla el mismo idioma, para que a través de la cámara trasera del teléfono el voluntario vea lo que la persona con discapacidad visual tiene delante, y le pueda ayudar en lo que necesita.
 - Puede ser útil para encontrar una maleta en la cinta de equipaje facturado del aeropuerto
 - Y también para asegurarnos de que no nos hemos dejado nada en la habitación de nuestro hotel cuando volvemos para casa.

6. Consejo nº5: CÓMO DISFRUTAR DEL VIAJE Y SOUVENIRS

Las personas con discapacidad visual no pueden disfrutar de las vistas de un paisaje, de un monumento... Pero hay muchas otras maneras de disfrutar del viaje y de recordarlo.

- Podemos pedir a nuestro acompañante que nos describa las vistas
- A mucha gente le gusta hablar con la gente local y disfrutar de la cocina
- También podemos llevar una grabadora para grabar algunos momentos y luego poder revivir el viaje en casa

- Y por último, podemos comprar souvenirs, y pese a que no podamos verlos, usaremos el sentido del tacto o del oído para explorarlos.

Hasta aquí el video, espero que os haya parecido interesante y que os sirva de ayuda para futuros viajes.