

ADAPTACIONES EN LA VIVIENDA

Baja visión y Rehabilitación visual

Mara Cernadas Blanco

“¿Cómo se orienta una persona con baja visión en el hogar?”

“Vamos a hablar sobre cómo organizar un espacio seguro y accesible para personas con baja visión, destacando algunos consejos prácticos.”

- **Exploración con la mano:** Al caminar por la vivienda, utilizar una mano para recorrer las paredes o muebles cercanos puede proporcionar información sobre la ubicación de los objetos y las distancias.

“Es recomendable utilizar una mano para explorar paredes o muebles cercanos. Este método proporciona información sobre ubicación de objetos, estimando distancias y dando más confianza y seguridad.”

- **Sistema de puntos de referencia:** Establecer puntos de referencia para orientarse dentro del hogar. Por ejemplo, contar pasos desde la puerta principal hasta la cocina o identificar objetos o muebles específicos que sirvan como guía.

“Establecer puntos de referencia como contar los pasos desde la entrada hasta la cocina pueden predecir nuestra orientación.”

- **Mobiliario organizado:** Mantener el mobiliario siempre en los mismos lugares y evitar el desorden en el suelo o pasillos. Objetos como alfombras sueltas o cables deben eliminarse o asegurarse al suelo para prevenir tropiezos. **Colocar tiras antideslizantes** en la ducha o bañera y asegurar que haya barras de apoyo. Los accesorios, como las toallas o el jabón, deben estar siempre en el **mismo lugar**.

“Mantener el mobiliario en los mismos lugares es clave para la seguridad de las personas con baja visión.”

“Será importante evitar el desorden por las diferentes habitaciones.”

“Eliminando peligros como alfombras o cables sueltos.”

“Asegúrese de que los objetos propios necesarios e importantes estén colocados siempre en el mismo lugar”

“Como las toallas o el jabón personal del baño”

- **Conservación de recursos cognitivos:** Al mantener un punto constante, la persona no necesita volver a analizar o aprender un nuevo espacio cada vez, lo cual puede ser agotador.

“Sentarse en el mismo lugar le permite familiarizarse con el espacio, evitando situaciones inesperadas”

“Esto reducirá el estrés asociado con moverse en entornos desconocidos”

- **Iluminación adecuada:** Aumentar la iluminación en toda la casa, especialmente en pasillos, escaleras, cocina y baño. Utiliza luces LED o bombillas de alta potencia para minimizar sombras. **Iluminación inteligente:** Configurar luces automáticas que respondan a la voz o a sensores de movimiento para facilitar la movilidad sin la necesidad de buscar interruptores.

“La iluminación es crucial para reducir sombras y obtener buenos contrastes visuales. Puedes usar tiras de colores en los interruptores de luz”.

“U optar por iluminación inteligente”

- **Organización previa para salir de casa:** Salir de casa puede ser un desafío para una persona con baja visión, pero con estrategias adecuadas, logra hacerlo de manera segura y eficiente. Usar sistemas de orden (por ejemplo, siempre dejar llaves, gafas, bastón, o ayudas técnicas en el mismo lugar).

“Salir de casa puede ser un desafío, utiliza llaveros que destaquen al tacto y pegatinas distintivas entre las diferentes llaves.”

“Hoy en día todos los ascensores tienen asociadas etiquetas en Braille.”

- **Etiquetas táctiles o en Braille:** Colocar etiquetas táctiles en electrodomésticos, termostatos, teléfonos y otros dispositivos electrónicos, para facilitar su identificación y uso.

“Para identificar electrodomésticos, es útil colocar etiquetas táctiles en puntos clave como el calentador”

“Recuerde, un espacio organizado y accesible es un espacio donde se puede vivir con confianza.”

Enlace al vídeo:

https://drive.google.com/file/d/1ChhEm-0vXtOCzkZcMpzGF10av-TUU9z/view?usp=drive_link