

GESTIÓN DE LA SALUD Y LA HIGIENE PERSONAL

Baja visión y Rehabilitación visual

Dayami Quincoses Tellez

1. Una persona con baja visión estará siempre usando su corrección óptica porque ayuda al aprovechamiento de su resto visual.
2. El interruptor previamente identificado con un color contrastante es una de las adaptaciones simples del hogar que ayudan a las personas con baja visión.
3. Podemos utilizar ciertas medidas que facilitan la realización de las actividades diarias, una buena organización y control de los objetos en general y respetando un mismo sitio para facilitar la localización como por ejemplo la toalla y otros utensilios porque así la repetición hace que tengamos más práctica y rapidez.
4. Organizaremos el baño con cuidado, colocaremos la alfombra para no mojar el piso, siempre atento en espacios pequeños haciendo protección alta y mantener la distancia cuando tengamos que agacharnos.
5. Subir el escalón con cuidado auxiliándonos de la exploración con un pie primero.
6. En los casos de baños pequeños cubrir con la mano la llave de la ducha para no golpearnos para coger el champú y el gel que trataremos siempre de que esté en un mismo lugar identificándolos por su forma.
7. Utilizaremos la toalla que ya estaba previamente al alcance de la mano.
8. Al salir utilizaremos la ayuda de un pie para bordear el escalón para más seguridad
9. Nos colocamos las chanclas que ya habían quedado bien orientadas.
10. Para realizar las otras actividades de higiene si tenemos otra luz auxiliar sería ideal para conseguir aumentar la iluminación.
11. Tener en nuestra memoria la orientación y lugar donde previamente sabemos están las cosas necesarias, todo siempre en un mismo lugar.
12. Una organización adecuada y algunas medidas de cuidado y de identificación pueden ayudar considerablemente la rutina diaria de una persona con baja visión.

13. Al usar el cepillo de dientes y el dentífrico podemos colocar el dedo para saber la medida y cuando debemos dejar de verter la pasta dental.
14. Una persona con baja visión tendrá siempre cuidado al colocar sus gafas o cualquier otra corrección óptica en un lugar seguro para que no sufran daño.
15. Cuando los espacios son pequeños y hay varios objetos nos centramos en el orden y la disposición de cada cosa para tener el control en la mente de donde están ubicados.
16. Para identificar los medicamentos independientemente de su forma podemos colocar un identificativo de color para ayudarnos y así distinguirlos mejor.
17. Con esta técnica del color contrastado estaremos más seguros y confiados al usarlos sin riesgos a equivocarnos.
18. Una persona con baja visión tratará de llevar un corte de cabellos simple para hacer más fácil la tarea utilizando peinados que no requieran de mucho esfuerzo, podemos colocar la felpa en nuestro puño para tenerla a mano en el momento de colocarla en el cabello.
19. Todo este sistema creado con algunas ideas caseras ayuda considerablemente en la rutina diaria y en el desarrollo de las actividades con más autonomía y de forma que la persona se sienta más confiada y con más comodidad.
20. De la misma manera como hicimos con el desodorante, nos colocamos el perfume y la crema de manos.
21. Concluyendo la actividad de gestión de salud e higiene personal apagamos la luz auxiliar marcada de color rojo y así estaremos lista para un nuevo día.