

MUOCV: BAJA VISIÓN Y REHABILITACIÓN VISUAL

ACTIVIDAD 2: Archivo de vídeo de instrucciones en AVD

Leer: Leer un libro, una revista, o las instrucciones de un producto.

- **LINK:**
https://drive.google.com/file/d/1j16vBfyjfkSEoB3Za9PcPqfD9Rp5efQr/view?usp=drive_link

GUIÓN REDACTADO: CÓMO LEER CON BAJA VISIÓN → Uso de lupas y ayudas ópticas

En el video de hoy vamos a hablar sobre cómo las personas con baja visión pueden seguir leyendo siguiendo algunos consejos y haciendo uso de lupas u otro tipo de ayudas ópticas.

- Si tienes baja visión, leer puede parecer todo un desafío, pero con las herramientas adecuadas aún puedes disfrutar de la lectura.
- Existen herramientas llamadas ayudas ópticas que nos pueden ayudar a leer libros , recetas y facturas entre otros.

Para los que no saben que es la baja visión, podemos resumirlo como una condición visual en la que la persona no puede ver bien incluso usando sus gafas o la corrección óptica adecuada .Esto puede generar dificultades para leer , ver detalles o moverse con facilidad.

- En este video te explicaré cómo podemos hacer que la baja visión no sea un impedimento para la lectura.

Empezaremos hablando del espacio de lectura y las condiciones previas al uso de ayudas ópticas :

- Debe ser un lugar con buena iluminación. La iluminación no tiene que venir de detrás porque sino generamos sombra y la luz no es efectiva.
- El texto a leer debe ser de un tamaño grande y adecuado según el grado de afectación. Las letras más pequeñas siempre serán más difíciles de leer.
- Idealmente leer textos con un buen contraste, letras negras sobre un fondo blanco.

Seguiremos hablando sobre algunas ayudas ópticas que nos pueden ser de gran ayuda según la situación y el momento .

1. Lupa de mano (con luz o sin luz)
 - Lupas de diferentes tamaños que se pueden sostener con la mano.
 - Algunas vienen con una luz incorporada que ayuda a ver las letras con más claridad.
 - Son útiles para leer tickets, precios en tiendas y cosas rápidas.
- ¿Cómo la usamos ?
 - Sujetamos la lupa con una mano y el texto con la otra, si no es posible lo dejamos sobre alguna superficie.
 - Acercamos y alejamos la lupa hasta llegar al punto de ver las letras claras y nítidas.
 - Desplazamos la lupa lentamente sobre el texto a leer si es largo.

- En el caso de que sea una lupa con luz integrada el funcionamiento es el mismo, pero adicionalmente podemos encender esta luz para más claridad.

2. Lupa de apoyo

- Lupa de base que se apoya directamente sobre el libro o texto y no tenemos que sostener con las manos.
 - Lupa ideal para lectores con temblor de manos.
 - Nos permite tener las manos principalmente libres
 - Útil para leer durante un tiempo más largo sobre papel o documentos extensos.(libros, periodico, revistas)
- ¿Cómo la usamos ?
 - Colocamos la lupa directamente sobre la hoja a leer.
 - Alineamos la lupa con el texto
 - Nos colocamos bien para poder mirar a través de la lupa desde arriba.
 - Desplazamos la lupa suavemente sobre la hoja para seguir leyendo de un lado a otro y de arriba a abajo.
 - Debemos estar en un ambiente bien iluminado y usar una mesa estable para leer más cómodamente

3. Lupa electrónica

- Se trata de un dispositivo con una cámara y una pantalla con un sistema de magnificación y gestión de los tonos , contraste, filtro...
 - Podemos aumentar el tamaño de las letras a leer, modificar el contraste, invertir los colores o añadir filtros.
 - Podemos capturar la imagen para verla con más claridad o leer tranquilamente sin la necesidad de aguantar el dispositivo, en el caso de personas con temblores
- ¿Cómo la usamos ?
 - Encendemos el dispositivo y lo preparamos para leer
 - Colocamos la lupa directamente sobre la hoja a leer.
 - En la pantalla veremos el texto y podremos hacer las modificaciones que queramos pulsando en la pantalla para modificar contraste , tamaño , o capturar la imagen
 - Una vez regulada la lupa con el aumento y las características necesarias movemos el dispositivo de un lado a otro para leer.

4. Gafa con filtro de color para usar con o sin lupas

- Se trata de una gafa o un suplemento que podemos usar para aumentar el contraste del texto y mejorar la sensación de lectura
 - Podemos usar estos filtros junto a una lupa para aumentar el contraste y magnificar la imagen → más facilidad para leer
 - Puede ser una gafa que ponemos por encima de nuestra corrección habitual o un suplemento que podemos colocar en nuestra gafa.
 - El tono del filtro a usar depende de cada persona, existen diferentes tonos los cuales debe probar con el asesoramiento del especialista.
- ¿Cómo la usamos ?
 - Lo usamos como si formara parte de nuestra gafa habitual

- Colocamos el filtro sobre nuestra corrección y ya estamos listos para leer.
- Podemos hacer un uso combinado de la lupa y el filtro necesario.

Algunos consejos para mejorar la experiencia de lectura son:

- Leer tranquilamente en un ambiente adecuado
- Hacer pausas y descansos
- Ampliar el texto lo máximo posible para evitar un sobreesfuerzo → más fatiga
- No frustrarse si las primeras veces tenemos más dificultades
 - Podemos necesitar ayuda las primeras veces que usemos las ayudas
 - Puede ser difícil al principio ya que se requiere práctica

→ Cada persona necesita un tipo de ayuda óptica y lupa diferente, tenemos que elegir estas ayudas según el grado de afectación que tengamos, teniendo en cuenta a veces la causante de esta pérdida de visión . **Por eso es importante visitar un optometrista /especialista en baja visión que nos pueda ayudar y dar las indicaciones adecuadas para nuestro caso .**

- ❖ Y recuerda si leer es nuestro pasatiempos favorito, con buena luz, una ayuda óptica adecuada , y algo de práctica podemos intentar disfrutar de una experiencia de lectura agradable y satisfactoria teniendo baja visión .