

**NOMBRE Y APELLIDOS:** Laia Gomà Bartolomé

**ASIGNATURA:** BAJA VISIÓN Y REHABILITACIÓN VISUAL, MÁSTER EN OPTOMETRÍA Y CIENCIAS DE LA VISIÓN

**PROFESOR:** LLUÍS PÉREZ MAÑÁ

**TÍTULO DEL VÍDEO:** Procedimientos de seguridad

## Introducción

Este protocolo describe las instrucciones, estrategias y técnicas de seguridad adaptadas para personas con baja visión o ceguera en el desarrollo de actividades cotidianas en el hogar y espacios exteriores. El objetivo es proporcionar pautas claras que permitan mantener la autonomía y reducir riesgos mediante el uso de sentidos compensatorios y procedimientos estructurados.

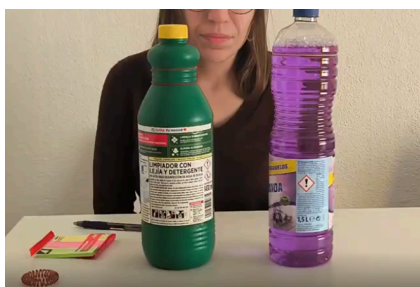
## 1. Identificación y Etiquetado de Productos Químicos

### Objetivo

Reconocer productos peligrosos mediante el sentido del tacto para evitar accidentes por confusión o manipulación incorrecta.

### Estrategias

#### Etiquetado táctil:



- Utilizar pegatinas con texturas diferenciadas para identificar productos de limpieza, químicos o sustancias peligrosas.
- Aplicar marcas en relieve o cintas con distintas texturas según el tipo de producto (lejía, amoníaco, insecticidas, etc.).

#### Organización del espacio:

- Mantener un orden constante en armarios y zonas de almacenamiento.
- Colocar los productos químicos siempre en el mismo lugar para facilitar su localización.
- Separar productos peligrosos de alimentos y artículos de uso frecuente.

**Sentidos implicados:** Tacto, olfato.

## 2. Procedimientos de Seguridad en la Cocina

### Objetivo

Minimizar riesgos derivados del uso de fuego, calor y aparatos eléctricos mediante rutinas de verificación estructuradas.

### Verificación táctil previa:

- Comprobar que los fogones estén fríos antes de comenzar cualquier actividad.
- Asegurarse de que el área de trabajo esté despejada, sin cables u objetos que puedan interferir.
- Mantener alejados los cables eléctricos de las fuentes de calor.



### Medidas preventivas:

- Usar guantes largos y aislantes al manipular el horno o recipientes calientes.
- Evitar ropa suelta o cabello largo suelto durante la cocción.
- Girar los mangos de ollas y sartenes hacia el interior de los fogones para evitar golpes accidentales.
- Mantener la superficie de trabajo limpia y ordenada.



## Procedimiento de uso del fuego

1. Colocarse guantes aislantes y ropa ajustada.
2. Encender el fuego siguiendo una rutina preestablecida y memorizada.
3. Durante la cocción, revisar periódicamente la temperatura de los fogones con precaución.
4. Antes de abandonar la cocina, verificar que todos los fogones estén apagados mediante el tacto (con cuidado).

## 3. Procedimientos con Electricidad y Aparatos Eléctricos

### Objetivo

Garantizar el uso seguro de dispositivos eléctricos mediante verificación paso a paso.

### Rutina de conexión eléctrica

1. Comprobar táctilmente que el enchufe y el cable estén secos.
2. Localizar el orificio del enchufe mediante el tacto (tocar con un dedo para orientarse).
3. **Retirar el dedo antes de insertar la clavija.**
4. Conectar el aparato con firmeza.
5. Tras su uso, desenchufar y guardar en su lugar designado.



### Medidas complementarias

- No utilizar aparatos eléctricos cerca del agua.
- Desenchufar cables cuando no estén en uso.
- Mantener los electrodomésticos en buen estado de funcionamiento.
- Alejar los cables de fuentes de calor.

**Sentidos implicados:** Tacto, oído.

## 4. Procedimientos de Desplazamiento Seguro en el Hogar

### Objetivo

Prevenir caídas y accidentes mediante la adaptación del entorno y el uso de técnicas de orientación.

### Modificación del entorno

### **Puertas y muebles:**

- Mantener las puertas de armarios completamente cerradas o completamente abiertas, nunca entreabiertas.
- Guardar los cajones cerrados y las sillas bien metidas bajo la mesa.

### **Suelos y alfombras:**

- Quitar o fijar con cinta adhesiva las alfombras que puedan causar tropiezos.
- Colocar alfombras antideslizantes en zonas húmedas (baño, cocina).
- Usar productos antideslizantes para limpiar y pulir pisos.

### **Mobiliario:**

- Sustituir mesas con esquinas puntiagudas por mesas redondas.
- Instalar pasamanos o barras de apoyo en pasillos, escaleras y baño.
- Mantener los cables eléctricos fuera de las zonas de paso.



### **Técnica de desplazamiento**

1. Usar bastón blanco o las manos para reconocer el entorno.
2. Seguir un recorrido preestablecido con referencias táctiles (paredes, pasamanos, cambios de textura en el suelo).
3. Caminar despacio y con atención, especialmente en zonas poco frecuentadas.
4. Utilizar la memoria espacial para recordar la disposición de muebles y objetos.

**Sentidos implicados:** Tacto, oído, memoria espacial.

## **5. Procedimientos de Movilidad en Exteriores**

### **Objetivo**

Aplicar normas de seguridad vial y aumentar la visibilidad para prevenir accidentes en espacios públicos.

## Medidas de visibilidad

### Ropa adecuada:

- Usar cortavientos blanco y liviano en primavera y verano.
- Emplear chaqueta roja o amarilla en invierno para aumentar la visibilidad.
- Incorporar elementos reflectantes en la vestimenta.



### Ayudas técnicas:

- Utilizar bastón blanco para señalar la discapacidad visual.
- Si se dispone de perro guía, no permitir que se distraiga durante el servicio. Respetar sus decisiones: si desobedece una orden, probablemente estará protegiéndote de un peligro.

## Procedimiento de cruce de calles

1. Detenerse en el borde de la acera.
2. Escuchar el tráfico para evaluar el momento seguro.
3. Esperar la señal auditiva del semáforo o solicitar ayuda a un peatón.
4. Cruzar en línea recta, sin desviarse del paso peatonal.
5. **No dudar en pedir ayuda si es necesario.**

**Sentidos implicados:** Oído, tacto, orientación espacial

## 6. Procedimientos ante Emergencias (Incendio o Fuga de Gas)

**Objetivo:** Actuar de forma estructurada y calmada ante un riesgo grave para proteger la vida propia y de terceros.

### Detección del incidente:

- Escuchar el detector de humo o percibir olor a gas.

### Evaluación rápida:

- Determinar si es posible actuar con seguridad sin arriesgarse.



### Acciones inmediatas:

1. **Si el fuego es pequeño:**
  - Tapar con una tapa metálica si es en sartén.
  - Usar extintor siguiendo las instrucciones táctiles previamente memorizadas.
  - **No usar agua en fuegos eléctricos.**

**2. Si hay fuga de gas:**

- Cerrar la válvula de gas si es seguro hacerlo.
- No encender luces ni aparatos eléctricos.
- Ventilar abriendo puertas y ventanas.

**3. Si el incendio es incontrolable:**

- Llamar al 112 con un teléfono accesible (con voz o teclas grandes).
- Comunicar la dirección con claridad.

## **7. Mantenimiento Preventivo y Revisiones Periódicas**

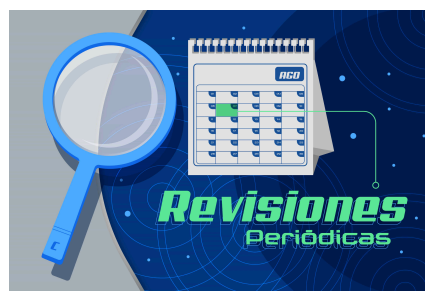
### **Objetivo**

Prevenir accidentes mediante la revisión regular de dispositivos de seguridad y el mantenimiento del entorno.

### **Calendario de verificaciones**

#### **Revisión semanal:**

- Comprobar el funcionamiento de detectores de humo y monóxido de carbono (realizar prueba de alarma).
- Inspeccionar el estado de cables y enchufes mediante el tacto.
- Verificar que las superficies estén limpias y despejadas.
- Comprobar la accesibilidad del extintor y del botiquín de primeros auxilios.



#### **Revisión mensual:**

- Revisar el estado de las alfombras antideslizantes.
- Comprobar la estabilidad de pasamanos y barras de apoyo.
- Verificar que los electrodomésticos funcionen correctamente.

#### **Dispositivos de seguridad recomendados:**

- Detectores de humo y monóxido de carbono con alarmas sonoras potentes.
- Sistemas de vigilancia para el hogar con notificaciones accesibles.
- Extintores en lugares accesibles y conocidos.

**Sentidos implicados:** Tacto, oído.

## 8. Consejos Generales de Seguridad

### En el hogar

- **No encerrarse** en dormitorios o baños; facilitar siempre una ruta de salida.
- Insistir en que los invitados recojan lo que ensucian para mantener el orden.
- Usar zapatos cómodos y con buen apoyo para evitar tropiezos.
- Mantener iluminación adecuada en todas las estancias.



### Formación adicional

- Considerar realizar un curso de defensa personal adaptado.
- Recibir formación en primeros auxilios básicos.
- Familiarizarse con el uso de extintores mediante prácticas supervisadas.

### Tecnología de apoyo

- Utilizar aplicaciones móviles con comandos de voz para emergencias.
- Configurar llamadas rápidas al 112 en dispositivos telefónicos.
- Emplear asistentes de voz para recordatorios de tareas de mantenimiento.



### Conclusión

La seguridad de las personas con discapacidad visual depende en gran medida de la **prevención, la organización y el seguimiento riguroso de procedimientos estructurados**. El uso compensatorio de sentidos como el tacto, el oído y el olfato, combinado con la adaptación del entorno y el empleo de tecnología de apoyo, permite mantener la autonomía y reducir significativamente los riesgos en la vida cotidiana.

### Referencias:

- Apartado del máster en Baja Visión, elaborado con ayuda de la IA Claude