

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, amoniaco, 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.



Girar los mangos de ollas y sartenes hacia el interior de los fogones

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 señalizar 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.

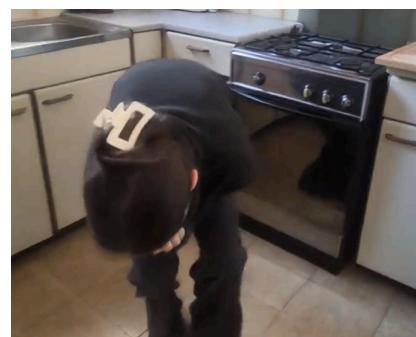
Procedimiento de cruce de calles

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

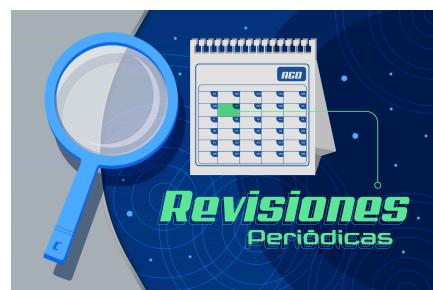
Objetivo

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