

# QUE ES LA BAJA VISIÓN IRREVERSIBLE?



La Baja visión es una condición visual en la que se presenta una agudeza visual notoriamente disminuida que dificulta la realización de las actividades diarias.

Cuando esta condición no mejora con el uso de medicamentos, anteojos o cirugía, la persona puede valerse de ayudas ópticas y no ópticas especiales para sacar el máximo provecho a su visión remanente, manteniendo su independencia, ejercitando sus ojos y en general mejorando su calidad de vida

## CUENTE CON NOSOTROS...

Si tiene problemas de visión, cuidarse a sí mismo, mantenerse activo y usar ayudas ópticas le permitirá desarrollar muchas de sus actividades diarias conservando, en cierta medida su independencia.

Un buen grupo de apoyo integrado por pacientes con baja visión, puede ayudarle a reconocer que el valor de sí mismo y hacia otros no depende de su visión, y que el esfuerzo vale la pena para sacar el máximo provecho de la visión que usted tiene.

## EN CASA

- Preferiblemente no utilizar alfombras y eliminar las alfombras superpuestas o que queden libres.
- Quitar los cordones eléctricos por donde se transita.
- Use colores contrastantes para que las puertas y escaleras sean más fáciles de ver.
- Quite los muebles de las áreas más transitadas en su hogar y mantenga las sillas de los escritorios y de mesa hacia dentro.

- Mantenga las gavetas, los roperos y las puertas totalmente abiertas o cerradas, nunca a la mitad.
- Asegúrese de que la luz en los pasillos y las escaleras sea uniforme.
- Use las barandas cuando suba y baje las escaleras, ojala existan a ambos lados de las mismas.
- Use colores contrastantes para localizar los enchufes eléctricos y los interruptores de la luz, los botones del horno y las perillas de las puertas.
- Usar luz natural para las actividades de su vida diaria en la medida de lo posible.
- Si es necesario evitar las cortinas para mejorar la iluminación, puede hacerlo y mantener las entradas de luz limpias.
- En el momento de comer, utilice platos o vajillas de colores fuertes para que dependiendo del contraste pueda visualizar mejor los alimentos.
- Utilizar bombillos en los lugares oscuros como los armarios.
- Dejar luces encendidas en lugares estratégicos como el baño, para desplazamientos de noche.
- Tener especial cuidado en el ordenamiento, iluminación del baño y cocina, por ser dos de los lugares donde más tiempo se permanece y más accidentes ocurren.
- Es aconsejable que la pintura de la casa, sea clara y que produzca contraste con el piso y puertas.
- Mantener los objetos y muebles en el mismo lugar, no hacer cambios sin previo aviso. El orden es muy importante.
- Recuerde realizar alguna actividad física

## AL SALIR DE CASA

- Use zapatos cómodos y que le den soporte, con suela antideslizante.
- Organice su recorrido antes de salir.
- Identifique los sitios importantes que le resultan fáciles como punto de referencia.
- Atraviese las calles solamente en los cruces para peatones.
- Si no está seguro cuándo es el momento apropiado para cruzar una calle, no dude en pedir ayuda. Cuando camine con otra persona, podría ser útil sostenerse del brazo de él o de ella caminar a medio paso detrás, esto permitirá que la otra persona lo guíe con comodidad.
- Utilizar anteojos oscuros, gorra o visera, para protección del sol. Personas con albinismo pueden requerir sombrilla de color oscuro, además de bloqueador.
- El uso de un bastón, puede ayudarlo para que sea identificado como persona que requiere apoyo para su movilidad.
- Salga con lo mínimo posible, ojala no llevar bolsos o cartera, sino su dinero y documentos en un canguro o bolsillos del pantalón, para mantener sus manos libres.

## SUGERENCIAS PARA SU SALUD VISUAL

- Visitar al oftalmólogo y al optómetra de baja visión mínimo una vez al año, aunque ya haya sido diagnosticada la baja visión irreversible

- Tener control de los medicamentos recetados, cumplir el horario de aplicación. (En el caso de haber sido prescritos por el médico)
- Estar atentos a cualquier cambio de la salud en general y de su condición visual.
- Utilizar únicamente los lentes prescritos por el especialista, no los que se venden en la calle sin receta.
- Mantener los lentes y ayudas ópticas en buen estado, limpios y en lugares seguros.
- Mantener una dieta rica en frutas y verduras. (arándanos, uva negra Isabelina, almendras, nueces, macadamia, brócoli, aceite de oliva, espinaca, pescados como arenque, bacalao, salmón etc.).

## MITOS ACERCA DE LA BAJA VISIÓN

No es cierto que...

- Sentarse cerca del televisor o mantener los ojos demasiado cerca del material de lectura es peligroso para los ojos.
- Cuando la condición visual es irreversible, los exámenes oculares NO son necesarios.
- Usar una computadora, ver la televisión y acercarse a él o estar frente a otro tipo de monitor provoca daño a los ojos.
- Solamente en la playa hay que proteger los ojos de los rayos del sol.
- Si necesito lentes, significa que mis ojos no son saludables.
- Comer zanahorias garantiza una visión saludable.
- Utilizar lentes es una mala costumbre, con el paso del tiempo se vuelve dependiente de ellos y en cada revisión la graduación aumentará.

- Los exámenes visuales son necesarios solo en personas mayores.
- Leer en la oscuridad daña la visión
- No es necesario hacerse examinar antes de los 40 años.

## AYUDAS NO ÓPTICAS

Son muy útiles para mejorar el uso de la visión con o sin ayudas ópticas.

Mejorar la posición y postura corporal

Es aconsejable tener buena postura, recuerde que su visión varía dependiendo de la posición de la cabeza. Esta puede ser mejor o peor cuando se ha practicado el punto de visión que está en mejores condiciones para optimizar su visión. Procurar que la espalda y los brazos estén bien acomodados. De ser necesario use atriles de mesa para mejorar su postura.

Facilitar el control de la iluminación

El tipo y nivel de iluminación debe ser adecuado.

Proporcionar buena iluminación que apenas dé algo de calor ya que el paciente normalmente debe estar muy cerca de la luz.

La lámpara debe estar muy cerca del material de lectura permitiendo que el texto quede uniformemente iluminado. Se recomienda usar luz LED.

Mejorar el contraste

Un buen contraste puede incluso ser de gran utilidad requiriendo menos aumentos en las ayudas ópticas. Es muy recomendable el uso de papel rayado en la escritura y usar contraste, por ejemplo fondo blanco y letras negras o fondo amarillo y letras negras.

Ampliar el texto

Los macrotipos (LETRA GRANDE) pueden resultar cómodos y sencillos de leer para algunos pacientes con baja visión irreversible.

## OTRAS AYUDAS....

- ▶ ATRILES
- ▶ TIPOSCOPIOS (tarjetas guía)
- ▶ CALCULADORAS PARLANTES
- ▶ RELOJES PARLANTES
- ▶ MEDIDORES DE LIQUIDO
- ▶ ESFEROS DE PUNTA GRUESA
- ▶ TEXTO MAGNIFICADO
- ▶ BASTONES PARA MOVILIDAD
- ▶ CARTAS DE MESA TAMAÑO GRANDE.
- ▶ CUADERNOS RAYADOS ESPECIALES DE BAJA VISIÓN
- ▶ CELULARES ESPECIALES
- ▶ TELÉFONOS PARA LA CASA
- ▶ JUEGOS DE MESA AMPLIADOS entre otros



**Sede Norte:**

Calle 134 No. 7B-83 Piso 2. Edificio El Bosque  
Tel: (571) 2747412 - Domicilios

**Sede Country:**

Carrera 16 No. 84a-09 Piso 2 Edificio Almirante Colon  
Tel: (571)6107799- Domicilios

Aproveche al máximo su residual de visión

**MEJORE** la iluminación

**REDUZCA** el resplandor

**AUMENTE** el contraste

**ACÉRQUESE** al objeto que quiere ver

**AGRANDE** los objetos que visualice en monitores o pantallas

**AMPLIE** las imágenes cuando le sea posible

**ORGANICE**

**MARQUE**

RECUERDE TENER **PACIENCIA** Y  
MOTIVACIÓN AL USAR SUS NUEVAS AYUDAS  
ÓPTICAS, YA QUE POR LO GENERAL SE  
MANEJAN DIFERENTES DISTANCIAS DE  
LECTURA Y NIVELES DE ILUMINACION A LAS  
QUE NORMALMENTE ESTÁ ACOSTUMBRADO,  
Y ESTO REQUIERE DE ENTRENAMIENTO.

RECUERDE TAMBIÉN QUE CUANDO LA  
CONDICIÓN VISUAL ES DEGENERATIVA, LA  
FÓRMULA DE LAS AYUDAS ÓPTICAS PUEDE  
NECESITAR CAMBIO.

## **BAJA VISION**

Calle 134 No. 7B- 83 Consultorio 217-2  
Citas: 7956877 - [bajavision@ctoltda.com](mailto:bajavision@ctoltda.com)  
[www.sociedadcirugiaocular.com](http://www.sociedadcirugiaocular.com)  
Pestaña Tratamientos Pacientes – Baja Vision.