



# **Primeros pasos:** **Guía para desenvolverse en la vida con pérdida de la visión**



Maestros de rehabilitación muestran un libro de crucigramas en letra grande (foto superior) y enseñan habilidades de corte (foto de la derecha).

Obtenga más información sobre los servicios de rehabilitación visual en la Sección 4.



# Bienvenidos

Si está leyendo esta guía, es posible que usted o alguien a quien usted quiere esté experimentando cambios en la visión. Es común sentirse incierto o inseguro acerca de lo que viene a continuación. La pérdida de la visión afecta a las personas de distintas maneras y, aunque esta experiencia pueda resultar desconocida, usted no está solo.

## Qué es esta guía... y qué no es

Esta guía fue creada por el American Printing House for the Blind (APH) ConnectCenter como un punto de partida para ayudarle a entender sus opciones, conectarse con apoyo y comenzar a desarrollar habilidades para la vida diaria. No está pensada para leerse de una sola vez. Avance a su propio ritmo, comenzando por las secciones que le parezcan más relevantes en este momento.

También ofrece información práctica y enlaces a recursos confiables para familiares, amigos y profesionales que desean brindar apoyo.

Esta guía no es un libro de texto médico, una lista de productos que deba comprar ni una lista paso a paso que usted tenga que completar.

## Cómo usar esta guía y por dónde empezar

La experiencia de cada persona con la pérdida de la visión es diferente. Usted podría comenzar con:

- **Comprender la pérdida de la visión**

Si usted es nuevo en la pérdida de la visión o desea entender mejor términos como baja visión o ceguera legal.

**Foto de portada:** familia mirando fotos en una tableta electrónica.

- **Adaptación emocional y bienestar**  
Si se siente abrumado, inseguro o se está adaptando emocionalmente a los cambios en la visión.
- **Apoyo de familiares, amigos y profesionales**  
Si usted está apoyando a alguien con pérdida de la visión o desea orientación sobre cómo otros pueden ayudar.
- **Principios básicos para la vida diaria**  
Si está buscando ideas prácticas que hagan las tareas cotidianas más fáciles y seguras.
- **Secciones sobre el hogar, la lectura, la tecnología o los desplazamientos**  
Si desea ayuda con actividades específicas, como cocinar, leer, usar tecnología o desplazarse.

En algunas secciones encontrará **enlaces** a información y servicios más detallados a través del APH ConnectCenter.

Tómese su tiempo. Esta guía está aquí para apoyarle.

## Más allá del diagnóstico

La pérdida de la visión es tanto un asunto médico como funcional. Lo que más importa no es solo el diagnóstico, sino lo que usted todavía puede ver, cómo usa su visión restante u otros sentidos y qué habilidades o estrategias apoyan la vida diaria.

Muchas personas con pérdida de la visión siguen leyendo, cocinando, trabajando, viajando y manteniéndose conectadas mediante un proceso de aprendizaje llamado rehabilitación visual. Al igual que la fisioterapia o la terapia ocupacional, la rehabilitación visual se centra en desarrollar habilidades y fortalecer la confianza en uno mismo, no en corregir los ojos.

# Una hoja de ruta sencilla: cuatro pasos iniciales

A muchas personas les resulta útil pensar en unos cuantos pasos iniciales, que pueden darse en cualquier orden y retomarse a lo largo del tiempo. El APH ConnectCenter, junto con esta guía, puede ayudarle a explorar cada uno de estos pasos cuando usted se sienta preparado.

- 1. Comience con su profesional del cuidado de la vista** (como un oftalmólogo u optómetra) para entender su afección ocular y hablar sobre tratamiento o seguimiento.
- 2. Considere una evaluación de baja visión** para aprender a aprovechar al máximo su visión restante.
- 3. Explore los servicios de rehabilitación visual** para desarrollar habilidades prácticas para la vida diaria, la movilidad (desplazarse), la lectura y la tecnología.
- 4. Conéctese con apoyo y recursos**, incluidos el apoyo entre pares, los servicios comunitarios y la información confiable.

## No se espera que usted haga esto solo

Adaptarse a la pérdida de la visión toma tiempo y es un proceso. Algunos días pueden sentirse más fáciles que otros.

Las secciones que siguen ofrecen orientación sobre la adaptación emocional, las habilidades para la vida diaria, la tecnología, la movilidad, la recreación y el apoyo de otras personas.

# Sección 1: Comprender la pérdida de la visión y la visión funcional

La pérdida de la visión puede ser confusa, especialmente cuando usted escucha términos desconocidos o recibe un diagnóstico que no explica con claridad cómo podría verse la vida diaria. Un primer paso útil es comprender cómo se describe la pérdida de la visión y cómo esas descripciones se relacionan con la vida cotidiana.

La pérdida de la visión existe en un continuo, que va desde cambios leves en la visión hasta una pérdida más significativa, incluida la ceguera. Las experiencias varían mucho y pueden verse influidas por factores como la afección ocular, la edad, el estilo de vida y el apoyo disponible.

## **Visión funcional: lo que más importa en el día a día**

Al adaptarse a la pérdida de la visión, es importante comprender tanto su diagnóstico médico como su visión funcional: lo que usted todavía puede ver y cómo usa su visión restante u otros sentidos para realizar las actividades que son importantes en su vida diaria.

La visión funcional es diferente para cada persona. Por ejemplo, una persona que es legalmente ciega puede ser capaz de usar una lupa para leer letra grande, reconocer rostros a corta distancia o desplazarse por lugares conocidos. Otras personas, con menos visión, pueden depender más del tacto, la audición o la tecnología.

## **Ceguera legal: definición e impacto**

El término “ceguera legal” se refiere a una definición clínica que se utiliza principalmente para determinar la elegibilidad para ciertos servicios y beneficios. No significa necesariamente que una persona no vea absolutamente nada.

En Estados Unidos, la ceguera legal se define, por lo general, como una agudeza visual de 20/200 o menos en el mejor ojo con la mejor corrección posible, o un campo visual de 20 grados o menos. Muchas personas que son legalmente ciegas todavía tienen cierta visión funcional.

Esta clasificación puede afectar el acceso a servicios o ciertas consideraciones legales, como conducir, pero no define las capacidades ni el potencial de una persona.

## Qué es la baja visión

Muchas personas experimentan un impedimento visual significativo que no cumple con la definición de ceguera legal. A esto se le suele llamar baja visión. Incluso con gafas, lentes de contacto, medicamentos o cirugía, las tareas diarias, como leer o desplazarse por distintos espacios, pueden seguir siendo difíciles.

La baja visión puede incluir visión borrosa, reducción de la visión central o periférica, dificultad con el contraste o sensibilidad a la luz. Comprender el tipo específico de pérdida de visión que usted está experimentando puede ayudarle a aprender estrategias que hagan las tareas diarias más fáciles y seguras.

## Más información sobre la salud ocular y las afecciones oculares

Puede encontrar más información sobre afecciones oculares específicas en el Glosario de afecciones oculares disponible a través del APH ConnectCenter.

**Enlace:** [Afecciones oculares asociadas con la ceguera y la baja visión - ConnectCenter](#)

**Enlace:** [Salud ocular y cambios en la visión - ConnectCenter](#)

**Idea clave:** Es importante comprender la visión funcional y cómo usar su visión restante y adaptar las tareas diarias de maneras que favorezcan su independencia y seguridad.

## Ejemplos de lo que ve una persona con diferentes afecciones oculares.

Visión normal



Glaucoma



Degeneración macular

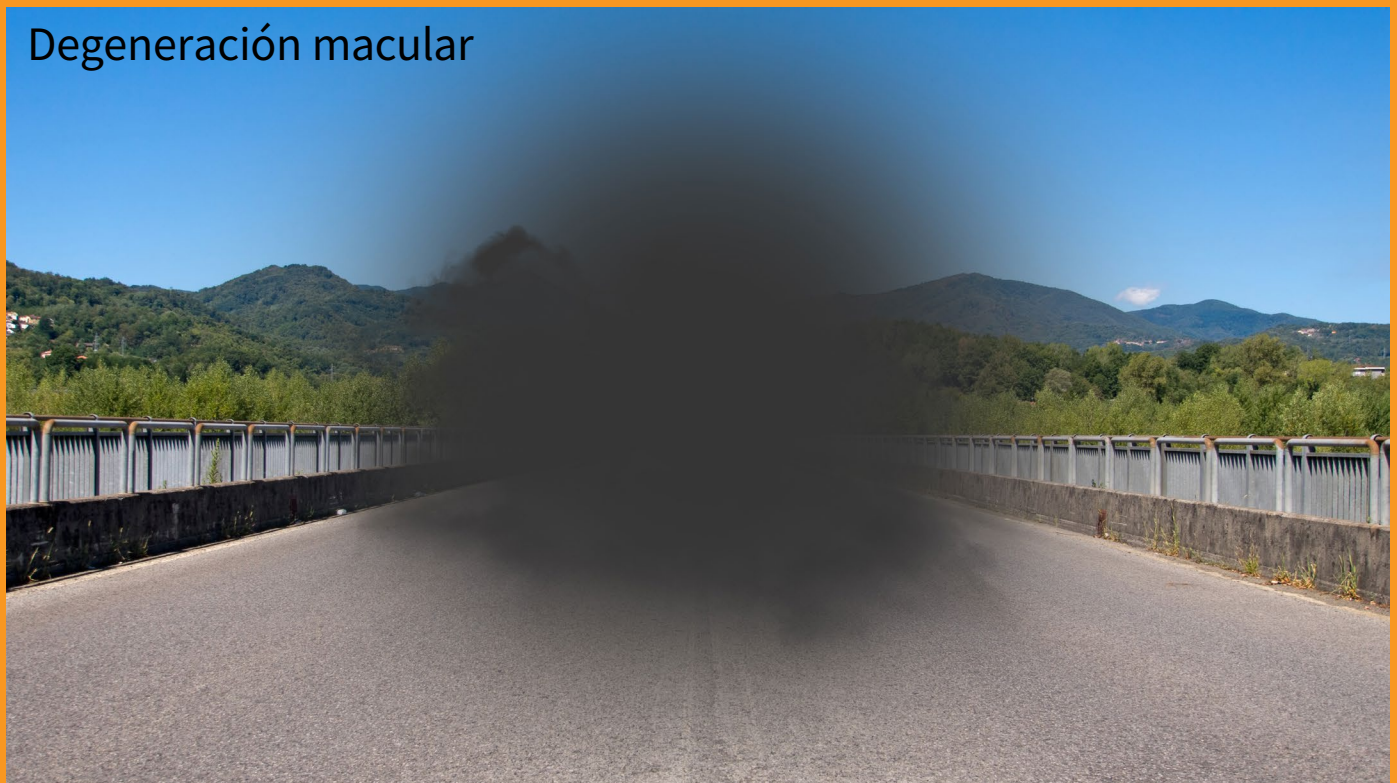


Imagen superior de comparación de glaucoma, cortesía del National Eye Institute, National Institutes of Health (NEI/NIH).

## **Sección 2: Adaptación emocional y bienestar**

Experimentar cambios en la visión puede ser tanto un proceso emocional como físico. Es común que la pérdida de la visión afecte cómo las personas se sienten consigo mismas, su autonomía y su futuro. Estas respuestas son una parte normal del proceso de adaptación al cambio.

### **Respuestas emocionales comunes**

Las personas que experimentan pérdida de la visión pueden notar sentimientos como tristeza, duelo, frustración, ansiedad por la seguridad o la independencia, enojo por necesitar ayuda o incertidumbre sobre el futuro. Algunas personas también pueden restar importancia a los cambios como una manera de afrontarlos.

Estas respuestas son comprensibles. La pérdida de la visión suele requerir replantear la vida diaria, y ese proceso toma tiempo. A medida que las personas aprenden nuevas habilidades y se conectan con apoyo, muchas avanzan hacia una mayor confianza y aceptación.

### **Por qué importa el apoyo emocional**

El bienestar emocional desempeña un papel importante en la adaptación a la pérdida de la visión. El apoyo puede provenir de familiares, amigos, profesionales de rehabilitación visual, profesionales de salud mental o personas con experiencias similares.

Conectarse con otras personas que entienden la pérdida de la visión, ya sea a través de grupos de apoyo entre pares, programas por teléfono o comunidades en línea, puede reducir el aislamiento y fortalecer la confianza en uno mismo. La consejería individual

también puede ser útil, especialmente durante períodos de estrés o transición significativos.

Si el malestar emocional comienza a interferir con la vida diaria, el sueño, las relaciones o la toma de decisiones, buscar apoyo profesional puede ser un paso importante.

## **La adaptación es un proceso**

La adaptación no ocurre de una sola vez; no hay un plazo fijo para adaptarse. Las emociones van y vienen, y algunos días pueden sentirse más fáciles que otros. Los retrocesos son normales. Aprender habilidades prácticas, como maneras más seguras de desplazarse, leer, cocinar o usar la tecnología, puede reducir la frustración y aumentar la sensación de control.

Reconocer fortalezas personales, como la capacidad para resolver problemas, la perseverancia y la disposición para pedir apoyo, también puede favorecer la adaptación a lo largo del tiempo.

## **Para familiares, amigos y personas de apoyo**

La pérdida de la visión también afecta a quienes se preocupan por la persona que la experimenta. Quienes la apoyan pueden sentir preocupación o incertidumbre y querer ayudar.

Escuchar, hacer preguntas y respetar las decisiones de la persona suele ser más útil que tomar el control. Lea más en la Sección 3.

**Idea clave:** La adaptación emocional es una parte normal y continua de la pérdida de la visión. Con tiempo, desarrollo de habilidades y conexión con otras personas, usted puede recuperar la confianza y seguir llevando una vida activa y significativa.

# Sección 3: Apoyo de amigos, familiares y profesionales

Esta sección es para familiares, amigos, cuidadores y profesionales que desean brindar apoyo de una manera útil, respetuosa y que fortalezca a la persona, pero que tal vez no saben cómo hacerlo.

## Comenzar con una comunicación respetuosa

La comunicación clara y respetuosa es la base de un buen apoyo.

- Identifíquese verbalmente al acercarse a una persona ciega o con baja visión.
- Hable directamente con la persona, aunque esté acompañada por alguien más.
- Use un tono de voz normal, a menos que le pidan hablar más fuerte. La pérdida de la visión no afecta la audición.
- Hágle saber a la persona cuando usted se retire del lugar o termine la interacción.

Los hábitos de comunicación sencillos ayudan a reducir la confusión.

## Ofrecer ayuda sin asumir el control

Muchas personas con pérdida de la visión valoran su autonomía y desean seguir participando activamente en su vida diaria. El apoyo funciona mejor cuando es colaborativo.

- Pregunte antes de ayudar y respete la respuesta, incluso si la ayuda es rechazada.
- Ofrezca opciones específicas, en lugar de ofrecimientos generales. Por ejemplo: “Puedo ayudarle a organizar la cocina esta tarde”.

- Dé espacio para que la persona intente hacer las tareas por sí sola, si así lo desea.

El apoyo debe ampliar las opciones, no reemplazarlas.

## Técnica de guía humana: caminar juntos con seguridad

Cuando se guía a una persona ciega o con baja visión, la técnica adecuada de guía humana favorece la seguridad y la comodidad.

- Ofrezca su brazo y permita que la persona se sostenga de su codo o de la parte superior del brazo.
- Camine a un paso cómodo, manteniéndose aproximadamente medio paso por delante.
- Describa los cambios en el terreno, los espacios estrechos, los escalones o los obstáculos antes de llegar a ellos.
- Nunca empuje, hale ni dirija a la persona sujetándola por el cuerpo o la ropa.
- Pida retroalimentación para asegurarse de que el ritmo y la manera de guiar resulten cómodos.

Explicar brevemente lo que usted está haciendo y por qué puede ser útil, especialmente si la persona no está familiarizada con esta técnica.



**Ejemplo de la técnica de guía humana.**

## Respetar el espacio personal y la organización

Como se explica en la Sección 5, una organización uniforme y predecible ayuda a las personas a desenvolverse en su entorno de forma segura e independiente. Algunos ejemplos incluyen:

- Pregunte antes de mover objetos.
- Si algo debe moverse, explique dónde se colocará.
- Evite reorganizar muebles o pertenencias sin haberlo hablado antes.

## Fomentar el aprendizaje y la participación continua

Como se menciona en la Sección 4, los servicios de rehabilitación visual ayudan a las personas a aprender nuevas formas de realizar las tareas diarias. Quienes apoyan pueden fomentar la participación sin presionar, mostrando paciencia, aprendiendo técnicas junto con la persona cuando sea apropiado y respetando su momento y sus decisiones.

La pérdida de la visión no significa renunciar a actividades significativas o a la posibilidad de contribuir. Fomentar la participación en rutinas diarias, pasatiempos, actividades sociales y nuevos intereses favorece la confianza en uno mismo y el sentido de propósito.

**Enlace:** [¿Es usted nuevo en la pérdida de la visión? - ConnectCenter](#)

**Idea clave:** El apoyo es más eficaz cuando es respetuoso, colaborativo y se centra en ayudar a mantener la autosuficiencia. La comunicación clara, una guía considerada y el fomento del desarrollo de habilidades pueden ayudarle a continuar llevando una vida activa y autodirigida. Descubra más en las siguientes secciones.

# Sección 4: Servicios de rehabilitación visual – aprender nuevas maneras de hacer las cosas

Los servicios de rehabilitación visual están diseñados para ayudar a las personas con pérdida de la visión a seguir viviendo de manera segura, independiente y con confianza. En lugar de centrarse en “corregir” la vista, la rehabilitación visual se enfoca en aprender habilidades, estrategias y adaptaciones que apoyan la vida diaria.

Para muchas personas, la rehabilitación visual desempeña un papel central en la adaptación a la pérdida de la visión, de manera similar a como la fisioterapia o la terapia ocupacional ayudan a las personas a recuperar habilidades después de una lesión o enfermedad.

## En qué se centra la rehabilitación visual

La rehabilitación visual ayuda a las personas a aprender maneras prácticas de manejar las tareas cotidianas, utilizando una combinación de la visión restante, otros sentidos, herramientas y técnicas. Los servicios se adaptan a las necesidades, metas y estilo de vida de cada persona.

La rehabilitación visual puede ayudar con:

- habilidades para la vida diaria, como cocinar, el cuidado personal y la organización del hogar
- desplazarse de manera segura en el hogar y en la comunidad
- leer, escribir y manejar la información
- usar teléfonos, computadoras y otra tecnología
- adaptarse emocionalmente y desarrollar la confianza en uno mismo

- continuar trabajando o explorar nuevas opciones de empleo

No todas las personas necesitan todos los servicios, y las necesidades pueden cambiar con el tiempo.

## Quién presta los servicios de rehabilitación visual

Los servicios de rehabilitación visual son prestados por profesionales capacitados que se especializan en distintos aspectos de la pérdida de la visión. Entre ellos pueden estar:

- **especialistas en baja visión**, que evalúan la visión funcional y recomiendan estrategias o dispositivos
- **terapeutas de rehabilitación visual**, que enseñan habilidades para la vida diaria y técnicas adaptativas
- **especialistas en orientación y movilidad (OyM)**, que enseñan habilidades para desplazarse con seguridad
- **especialistas en tecnología asistiva**, que enseñan a usar teléfonos, computadoras y otra tecnología
- **consejeros o trabajadores sociales**, que brindan apoyo emocional y ayudan con el proceso de adaptación
- **profesionales de rehabilitación vocacional**, que apoyan las metas de empleo

Estos profesionales suelen trabajar como parte de un equipo, centrándose en resultados prácticos que son importantes para la persona.

**Enlace:** [Comprender la rehabilitación visual - ConnectCenter](#)

## Cuándo considerar la rehabilitación visual

No existe un único “momento correcto” para comenzar la rehabilitación

visual. Algunas personas comienzan poco después del diagnóstico, mientras que otras buscan servicios cuando las tareas diarias se vuelven más difíciles.

Usted podría considerar la rehabilitación visual si las actividades cotidianas le resultan más difíciles, si desea aprender nuevas maneras de leer, cocinar, usar tecnología o desplazarse con seguridad, o si quiere apoyo para adaptarse a los cambios en la visión. La participación es voluntaria, flexible y guiada por sus metas.

## **Cómo se relaciona la rehabilitación visual con la vida diaria**

Los principios básicos que se describen en la Sección 5 —iluminación, contraste, organización, etiquetado, seguridad y desarrollo de habilidades— suelen enseñarse y reforzarse a través de la rehabilitación visual. Aprender nuevas técnicas puede reducir la frustración, aumentar su capacidad para realizar tareas diarias y mejorar su calidad de vida.

## **Cómo encontrar servicios de rehabilitación visual**

Los servicios de rehabilitación visual están disponibles a través de agencias de rehabilitación, sistemas de salud, programas de rehabilitación vocacional y servicios comunitarios. El APH ConnectCenter ayuda a las personas a encontrar información confiable y a conectarse con servicios y recursos de rehabilitación visual en todo el país.

**Enlace:** [Recursos de apoyo para la ceguera y la baja visión - ConnectCenter](#)

**Idea clave:** Los servicios de rehabilitación visual se centran en aprender habilidades y estrategias que favorecen la independencia, la seguridad y la confianza en uno mismo. Según el estado y la agencia, estos servicios son personalizados, flexibles y están disponibles para personas en todo el espectro de la visión.

# Sección 5: Principios básicos que facilitan las tareas diarias

Muchos de los desafíos diarios relacionados con la pérdida de la visión pueden abordarse utilizando un pequeño conjunto de principios prácticos. Estos principios se aplican a muchas actividades, desde cocinar y leer hasta organizar el hogar y usar la tecnología.

No necesita aplicar todo esto de una sola vez. Incluso cambios pequeños pueden hacer que las tareas diarias sean más seguras, más fáciles y menos frustrantes.

## **Iluminación: use la luz de manera intencional**

Una buena iluminación es una de las herramientas más importantes para las personas con baja visión.

- Use iluminación dirigida para actividades como leer, cocinar o escribir. Las lámparas ajustables que pueden dirigirse hacia donde se necesiten suelen ser útiles.
- Coloque las luces de manera que reduzcan las sombras, a menudo desde atrás o por encima del hombro.
- Evite el deslumbramiento manteniendo las fuentes de luz fuera de su línea de visión directa y usando pantallas o difusores.
- Use cubiertas para ventanas, como persianas o cortinas, para controlar la luz natural.

Las necesidades de iluminación pueden variar según la tarea, la hora del día y la afección ocular de cada persona.

## **Contraste: haga que lo importante resalte**

El contraste ayuda a que los objetos destaquen de su fondo y

aumenta la seguridad.

- Use alto contraste entre objetos y superficies, como objetos oscuros sobre fondos claros u objetos claros sobre fondos oscuros.
- Elija platos, tablas de cortar, toallas y artículos del hogar que contrasten con las encimeras, mesas o pisos.
- Destaque bordes y áreas importantes —como escalones, marcos de puertas o controles de electrodomésticos— usando colores que contrasten o marcadores táctiles.

Lo que funciona mejor varía según la persona, por lo que experimentar puede ser útil.

## **Organización: mantenga las cosas predecibles**

Una organización uniforme y predecible favorece la seguridad y la autonomía.

- Mantenga los artículos de uso frecuente en lugares fijos.
- Reduzca el desorden, especialmente en las zonas de paso y de trabajo.
- Agrupe artículos similares y devuelva las cosas a su lugar habitual.

Mantener la organización predecible facilita las tareas y reduce la frustración.

## **Etiquetado y marcado: use la vista, el tacto o el sonido**

El etiquetado ayuda a identificar los artículos de manera rápida y precisa.

- Use letra grande, marcadores táctiles, braille o etiquetas de audio, según sea necesario.

- Etiquete artículos como medicamentos, recipientes de alimentos, electrodomésticos y archivos.

No todo necesita una etiqueta; a veces, la forma, el tamaño o la textura son suficientes.

### Ejemplos de etiquetado de alimentos enlatados.



## Seguridad: reduzca los riesgos antes de que ocurran los problemas

La seguridad está estrechamente relacionada con la iluminación, el contraste y la organización. Además de las sugerencias anteriores:

- Mantenga despejadas las áreas de paso y asegure las alfombras sueltas.
- Use tapetes antideslizantes en baños y cocinas.
- Asegúrese de que las escaleras y los cambios de nivel estén bien iluminados y claramente marcados.

- Tenga especial cuidado con el calor, los objetos afilados y los productos químicos.

Los ajustes pequeños pueden prevenir lesiones y aumentar la confianza en uno mismo.

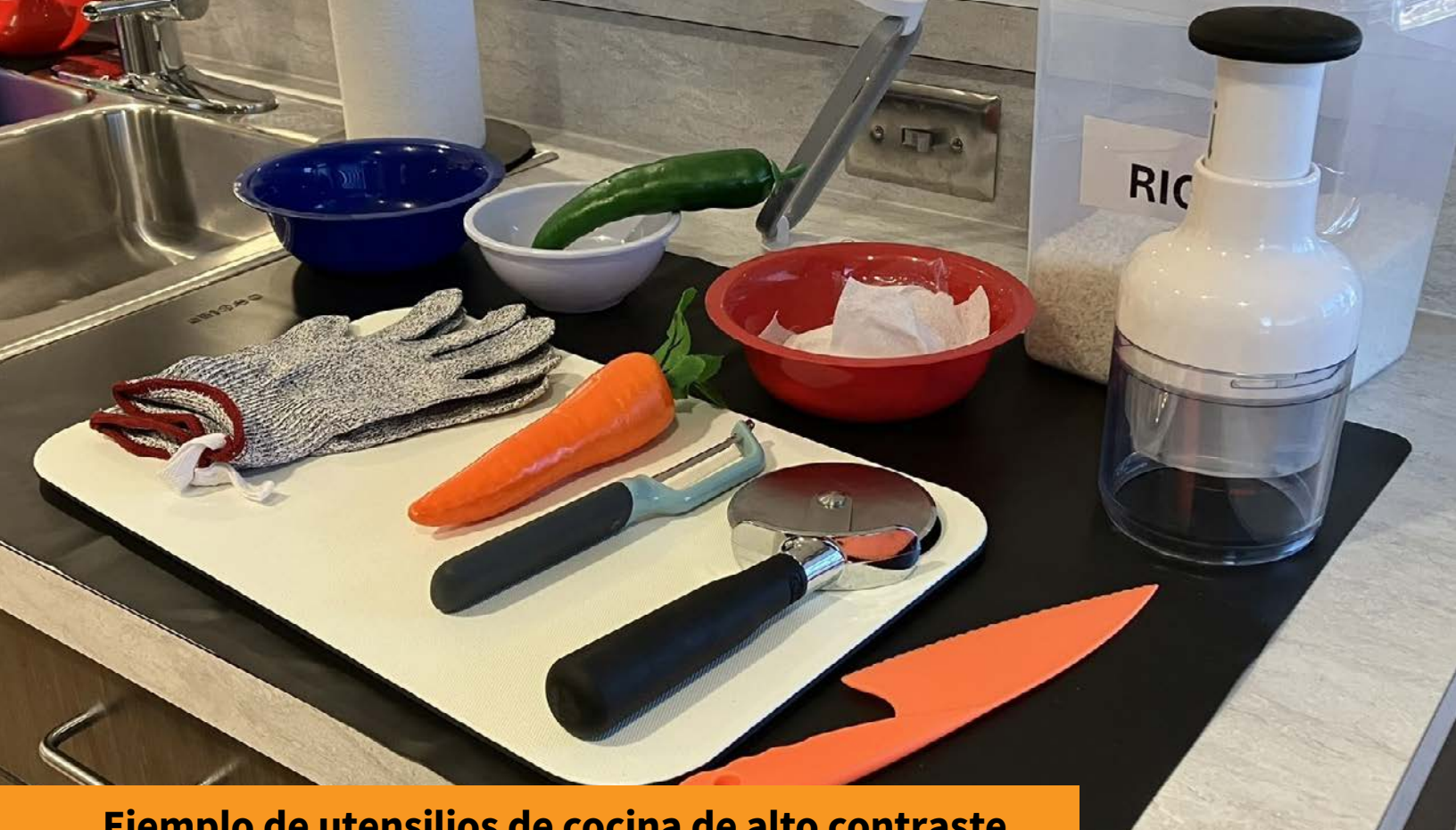
## **Desarrollo de habilidades: aprenda nuevas maneras de hacer cosas conocidas**

La pérdida de la visión a menudo requiere aprender gradualmente nuevas técnicas, y no abandonar las actividades.

- Como se indica en la Sección 4, los profesionales de rehabilitación visual enseñan técnicas adaptativas para la vida diaria, para desplazarse con seguridad, para leer y para usar la tecnología.
- El desarrollo de habilidades es un proceso continuo, que mejora con la práctica. El progreso es diferente para cada persona.

**Enlace:** [Rediseñar el hogar y prevenir caídas - ConnectCenter](#)

**Idea clave:** La iluminación, el contraste, la organización, el etiquetado, la seguridad y el desarrollo de habilidades forman la base para manejar las tareas diarias con pérdida de la visión. Estos principios básicos aparecen a lo largo del resto de esta guía y pueden aplicarse en muchas áreas de la vida.



**Ejemplo de utensilios de cocina de alto contraste.**

## **Sección 6: Hogar, cocina y habilidades para la vida diaria**

La pérdida de la visión puede afectar la manera en que usted se mueve por su casa y realiza las tareas cotidianas.

### **Crear un hogar más seguro y fácil de recorrer**

El entorno del hogar cumple una función importante en la seguridad y en el fortalecimiento de la confianza.

Al aplicar los principios básicos descritos en la Sección 5 — iluminación, contraste, organización, etiquetado, seguridad y desarrollo de habilidades— muchas personas pueden seguir siendo autosuficientes y manejar sus actividades diarias de forma segura.

A algunas personas les resulta útil revisar intencionalmente su hogar, o hacerlo con un profesional de rehabilitación visual, para identificar áreas en las que cambios sencillos puedan mejorar la seguridad. No es necesario hacer todos los cambios de una sola vez.

## **Habilidades en la cocina y preparación de alimentos**

Cocinar y preparar alimentos a menudo puede adaptarse con unas cuantas estrategias prácticas.

- Use tablas de cortar, platos y utensilios en colores que contrasten.
- Mantenga los artículos de uso frecuente en lugares fijos.
- Marque los controles de los electrodomésticos con marcadores táctiles o de alto contraste.
- Tenga especial cuidado con el calor, los objetos afilados y los líquidos calientes.

Aprender técnicas de cocina adaptadas puede aumentar la autosuficiencia y reducir el riesgo de lesiones.

## **Manejo del cuidado personal y las rutinas diarias**

Las rutinas diarias, como arreglarse, vestirse y manejar los medicamentos, a menudo pueden simplificarse mediante la organización y la constancia.

- Guarde los artículos de cuidado personal en lugares previsibles.
- Use etiquetas o señales táctiles para identificar medicamentos y productos.
- Establezca rutinas que reduzcan la necesidad de buscar visualmente.

Las rutinas predecibles pueden hacer que las tareas diarias se sientan más manejables.

## Mantenimiento del hogar y reparaciones sencillas

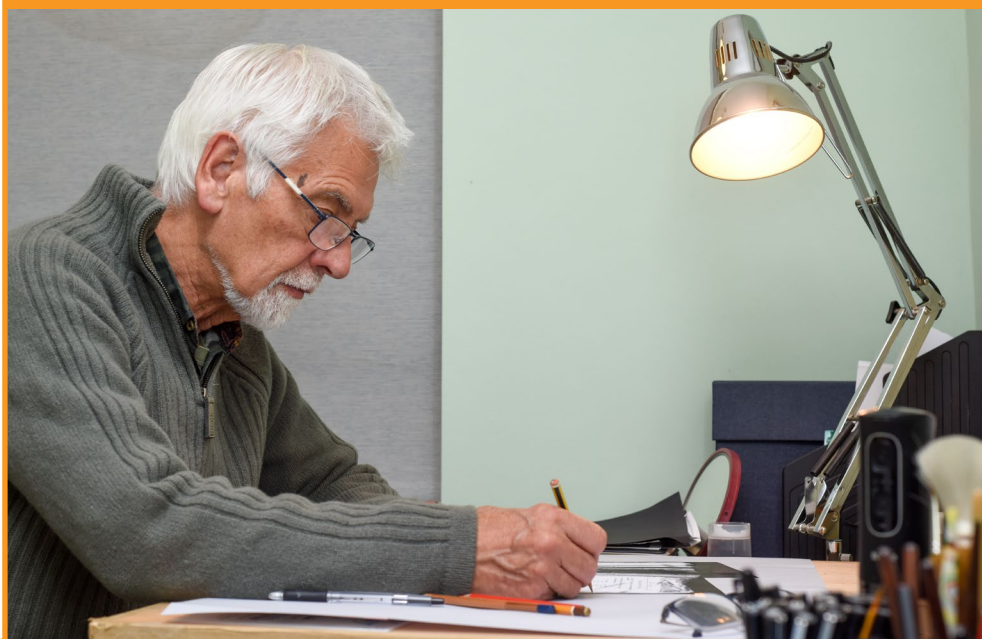
Muchas personas con pérdida de la visión continúan realizando tareas básicas del hogar con preparación y prestando más atención a la seguridad que a la rapidez.

- Organice las herramientas y los materiales antes de comenzar una tarea.
- Use buena iluminación y contraste en las áreas de trabajo.
- Tómese el tiempo para explorar el espacio de trabajo usando tanto el tacto como la vista.
- Pida ayuda cuando una tarea le parezca insegura o abrumadora.

**Enlace:** [Vivir con ceguera o baja visión - ConnectCenter](#)

**Idea clave:** Al aplicar principios básicos y aprender técnicas adaptadas, usted puede seguir manejando su hogar y sus rutinas diarias de manera segura e independiente. Los cambios pequeños pueden dar lugar a una mayor confianza y comodidad.

### Ejemplo de uso de iluminación dirigida.



# Sección 7: Lectura, escritura y manejo de la información

Los cambios en la visión pueden afectar la facilidad con que usted lee letra impresa, llena formularios, maneja el correo o lleva el control de información importante, pero muchas herramientas y estrategias pueden ayudar. Leer, escribir y manejar la información son fundamentales para la autonomía y para mantenerse conectado. Tenga presentes los principios básicos descritos en la Sección 5.

## Adaptar el entorno de lectura

Es importante considerar pequeños cambios en cómo y dónde decide leer.

- Use iluminación dirigida colocada de manera que reduzca las sombras y el deslumbramiento.
- Elija superficies y materiales de lectura que proporcionen buen contraste.
- Ajuste la distancia y el ángulo de visión para reducir la fatiga visual.
- Tome descansos según sea necesario para reducir el cansancio.

Las necesidades de lectura pueden variar según la tarea, la hora del día y las condiciones de iluminación.

## Herramientas sencillas (no electrónicas) para leer y escribir

A muchas personas les resulta que las herramientas simples y no electrónicas son eficaces y fáciles de usar. Algunos ejemplos incluyen:

- materiales en letra grande, como libros, periódicos y etiquetas
- atriles de lectura, que sostienen los materiales en un ángulo cómodo
- guías de lectura que ayudan a mantener el lugar en la página y reducen la sobrecarga visual
- bolígrafos de trazo grueso y papel de líneas oscuras y de alto contraste
- escribir sobre una superficie antideslizante y de alto contraste
- usar guías o plantillas para mantener la escritura alineada
- usar guías para firmar documentos con precisión



**Uso de una guía para firmar.**

Estas herramientas pueden mejorar la comodidad y la exactitud sin requerir tecnología avanzada.

## **Manejo del correo, el papeleo y la información**

La organización de la información personal le ayuda a mantener la independencia y reduce la frustración.

- Clasifique el correo y los documentos con regularidad.
- Use sistemas organizados y predecibles para guardar documentos importantes.
- Etiquete archivos, carpetas y recipientes usando letra grande, etiquetas táctiles o etiquetas de audio.
- Use calendarios, cuadernos o recordatorios para llevar el control de citas y tareas.

Elegir sistemas que se adapten a sus hábitos hace que sea más fácil mantenerlos.

## Opciones tecnológicas para leer y escribir

La tecnología puede ampliar el acceso a la información impresa y digital de muchas maneras. Algunas personas usan:

- ampliación de pantalla o funciones de texto a voz en teléfonos, tabletas y computadoras
- videoamplificadores para agrandar materiales impresos
- audiolibros, disponibles a través de reproductores parlantes o aplicaciones accesibles
- herramientas de escaneo y reconocimiento óptico de caracteres (OCR) que convierten la letra impresa en texto digital

Las elecciones tecnológicas son personales. La capacitación y la práctica pueden hacer que la tecnología sea más útil y menos frustrante. La Sección 8 ofrece más información sobre tecnología.

## El braille como opción

Para las personas con una pérdida de visión significativa, el braille ofrece una forma táctil de leer y escribir.

El braille puede usarse para etiquetar, tomar notas, manejar listas, leer libros y acceder a información digital mediante líneas braille electrónicas. Algunas personas aprenden braille más adelante en la vida y descubren que es valioso para ciertas tareas.

Aprender braille es una decisión personal y puede explorarse con el apoyo de profesionales de rehabilitación visual.

**Enlace:** [Habilidades para la vida diaria - ConnectCenter](#)

**Idea clave:** Usted puede seguir leyendo, escribiendo y manejando información utilizando una combinación de cambios en el entorno, herramientas sencillas y tecnología.

# Sección 8: Tecnología y herramientas que pueden ayudar

La tecnología puede facilitar la comunicación, el acceso a la información y las tareas diarias de las personas ciegas o con baja visión. Las herramientas van desde dispositivos simples hasta soluciones digitales más avanzadas, y muchas personas usan una combinación de ellas a lo largo del tiempo.

## Aprender y usar la tecnología con éxito

La tecnología es más útil cuando va acompañada de capacitación y práctica.

El apoyo y la orientación hacen que la tecnología sea más eficaz y más fácil de usar.

Las elecciones tecnológicas son personales. Lo que funciona mejor depende de sus metas, su nivel de comodidad y el acceso a capacitación y apoyo que le ayuden a aprender a su propio ritmo. La tecnología continúa evolucionando. A algunas personas les gusta mantenerse al día, mientras que otras prefieren usar soluciones conocidas.

## Algunas maneras de aprender más incluyen

- conectarse con agencias de rehabilitación visual y especialistas en tecnología
- explorar fuentes confiables de información centradas en la accesibilidad y la tecnología asistiva
- asistir a talleres, seminarios web o eventos comunitarios cuando estén disponibles

# Accesibilidad incorporada en teléfonos y tabletas

Muchos teléfonos inteligentes y tabletas incluyen funciones de accesibilidad integradas que pueden personalizarse según las necesidades de cada persona.

Tanto los dispositivos Apple (iOS) como Android ofrecen funciones como:

- ampliación de pantalla y *zoom*
- lectores de pantalla que leen en voz alta el contenido de la pantalla
- opciones de alto contraste y filtros de color
- control por voz y asistentes de voz
- texto a voz para mensajes, documentos y contenido web

Aprender a usar estas funciones puede aumentar la autosuficiencia y reducir la necesidad de usar dispositivos especializados.

## Otras opciones tecnológicas

Algunas personas usan herramientas adicionales para apoyar tareas específicas, como:

- videoamplificadores para leer texto impreso
- herramientas de audio o táctiles para etiquetar y organizar
- herramientas de navegación u orientación espacial para desplazarse con seguridad
- teclados adaptados, líneas braille electrónicas u otros dispositivos de entrada
- asistentes digitales, altavoces inteligentes o gafas inteligentes

# Mantenerse informado sobre la nueva tecnología

El APH ConnectCenter puede ayudarle con información y recursos confiables relacionados con tecnología accesible.

**Enlaces:** [Productos y tecnología - ConnectCenter](#)

[Recursos de apoyo para la ceguera y la baja visión - ConnectCenter](#)

**Idea clave:** La tecnología le ofrece opciones simples o avanzadas para apoyar la independencia, la comunicación y el acceso a la información, y puede adaptarse a distintas necesidades y niveles de comodidad.

## Ejemplos de videoamplificador de escritorio y ampliación de pantalla en computadora.



## Sección 9: Recreación y tiempo libre

La pérdida de la visión no significa renunciar a las actividades que disfruta ni a las conexiones que le importan. Usted puede seguir participando en pasatiempos, actividades sociales y vida comunitaria adaptando la forma en que participa y explorando nuevos intereses.

Mantenerse activo y conectado favorece el bienestar emocional, la confianza en uno mismo y el sentido de propósito.

### Mantenerse activo y participar en actividades

La actividad física favorece tanto la salud física como la emocional. Muchas personas siguen disfrutando del movimiento y el ejercicio mediante actividades adaptadas. Algunos ejemplos incluyen:

- caminar, nadar, hacer yoga o participar en programas de acondicionamiento físico con instrucciones verbales
- deportes adaptados o inclusivos como fútbol, béisbol con pelota sonora, ciclismo en tándem o carrera con guía

Explorar opciones a través de programas recreativos locales o agencias de rehabilitación visual puede ayudar a identificar actividades que resulten accesibles y agradables.

### Lectura, música y actividades culturales

Muchas actividades culturales y de entretenimiento siguen siendo accesibles a través de formatos adaptados.

- disfrutar de la **lectura** usando audiolibros, letra grande, texto digital o braille
- disfrutar de la **música** escuchándola, tocando instrumentos, cantando o participando en coros

- ver **películas y la televisión** usando servicios de audiodescripción que narran los elementos visuales
- visitar **museos, teatros y espectáculos** que ofrezcan exhibiciones táctiles, audioguías o experiencias sensoriales accesibles

Las bibliotecas públicas y las organizaciones comunitarias suelen ofrecer acceso a formatos y programas accesibles.

## Actividades creativas e intereses personales

Las actividades creativas pueden aportar relajación, autoexpresión y una sensación de logro. Muchas personas disfrutan de:

- tejer, hacer ganchillo, acolchado o costura usando técnicas táctiles
- cerámica, escultura, carpintería u otras manualidades
- escritura, diario personal o narración usando herramientas adaptadas
- fotografía o artes visuales mediante métodos adaptados

La creatividad es algo muy personal, según sus intereses.

### Ejemplos de rompecabezas y juegos en letra grande



## Jardinería y actividades al aire libre

Estas actividades pueden ser accesibles y gratificantes.

- Las camas de cultivo elevadas, los jardines en recipientes o las jardineras verticales pueden reducir el esfuerzo físico.
- Los marcadores táctiles y una distribución uniforme facilitan la orientación.
- Las etiquetas de alto contraste ayudan a identificar plantas y herramientas.

Pasar tiempo al aire libre puede favorecer el bienestar mental y la conexión con la naturaleza.

## Conexión social y participación comunitaria

La conexión social es una parte importante del tiempo libre y de una vida satisfactoria.

- participar en clubes, comunidades de fe o actividades de voluntariado
- asistir a eventos sociales o actividades grupales
- conectarse con grupos de pares centrados en intereses compartidos

Muchas comunidades ofrecen oportunidades presenciales y virtuales que favorecen la participación independientemente del nivel de visión. No tenga miedo de participar.

**Enlace:** [Recreación y tiempo libre para personas ciegas o con baja visión - ConnectCenter](#)

**Idea clave:** La recreación y el tiempo libre no son un lujo; son partes esenciales de una vida significativa. Con creatividad, flexibilidad y apoyo, usted puede seguir disfrutando de actividades que le aportan propósito y alegría.

# Sección 10: Viajar de forma independiente y desplazarse

Poder desplazarse por su comunidad facilita su participación en la vida diaria. La pérdida de la visión puede cambiar la manera en que usted se desplaza, pero no significa renunciar a la movilidad ni a la libertad.

## Adaptarse cuando ya no es posible conducir

Perder la capacidad de conducir puede ser uno de los cambios más difíciles asociados con la pérdida de la visión. Puede afectar las rutinas, el empleo, las actividades sociales y la sensación de autonomía. Estos sentimientos son válidos y comunes.

Aunque conducir es una forma de independencia, no es la única. Muchas personas descubren que aprender estrategias alternativas de transporte les permite seguir conectadas y activas en sus comunidades.

## Conducir con lentes biópticos: una opción para algunas personas con baja visión

En algunos estados, conducir con lentes biópticos puede ser una opción para personas con ciertos tipos de baja visión. Esta modalidad consiste en usar anteojos con pequeños telescopios montados por encima de las lentes regulares. Los telescopios se utilizan brevemente para ver detalles a distancia, como señales o semáforos.

Para conducir con lentes biópticos se requiere:

- una evaluación completa de baja visión
- capacitación especializada con un especialista certificado en rehabilitación para la conducción
- cumplir con requisitos estatales específicos para obtener la licencia

Conducir con lentes biópticos no es apropiado para todas las personas y está altamente regulado. Un especialista en baja visión puede ayudarle a determinar si es una opción adecuada para usted.

## **Capacitación en orientación y movilidad (OyM)**

La capacitación en OyM enseña habilidades para desplazarse de forma segura e independiente.

Los especialistas en OyM ayudan a las personas a aprender:

- técnicas seguras para desplazarse en interiores y exteriores
- uso del bastón blanco largo u otras herramientas de movilidad
- cómo recorrer aceras, cruces y espacios públicos
- estrategias para usar el transporte público
- planificación de rutas y habilidades para resolver problemas

La capacitación en OyM es personalizada y puede adaptarse al nivel de comodidad y a las metas de cada persona.

## **Opciones de transporte en la comunidad**

Muchas personas usan una combinación de opciones de transporte, según el lugar donde viven y sus necesidades. Las opciones comunes incluyen:

- transporte público, como autobuses, trenes y metro
- servicios de paratransito para personas con discapacidades
- servicios de transporte solicitados por aplicación o por teléfono
- programas de conductores voluntarios ofrecidos por organizaciones comunitarias
- caminar con bastón o perro guía, cuando sea apropiado

Aprender a usar estas opciones de manera segura y con confianza suele formar parte de los servicios de rehabilitación visual.

## Planificación para desplazarse

Viajar de manera independiente suele implicar planificar con anticipación. Algunas estrategias útiles incluyen:

- darse tiempo adicional al ir a lugares nuevos
- usar rutas conocidas siempre que sea posible
- aprender a pedir ayuda cuando sea necesario
- llevar un teléfono o información de contacto para emergencias

La confianza en uno mismo aumenta con la experiencia, la práctica y el apoyo.

**Enlace:** [Orientación y movilidad: cómo desplazarse - ConnectCenter](#)

**Idea clave:** Aunque la pérdida de la visión puede cambiar la manera en que usted se desplaza, existen muchas opciones que favorecen una movilidad segura e independiente. Con capacitación, planificación y acceso a recursos de transporte, las personas ciegas o con baja visión pueden seguir desplazándose por sus comunidades con confianza y propósito.



**Mujer en una parada de autobús con su perro guía**

# Sección 11: Vivir con pérdida tanto de visión como de audición

Esta sección está dirigida a personas que experimentan pérdida tanto de visión como de audición, a veces llamada *pérdida dual de los sentidos* o *sordoceguera*, así como a familiares y profesionales que las apoyan.

## Comprender la pérdida dual de los sentidos

Algunas personas experimentan primero la pérdida de la visión, seguida de pérdida auditiva más adelante en la vida. Otras pueden experimentar ambas al mismo tiempo o desde el nacimiento. La pérdida dual de los sentidos afecta a las personas de distintas maneras.

Los desafíos pueden incluir:

- dificultad para recibir información a través de la vista o el oído
- mayores preocupaciones de seguridad al desplazarse por distintos entornos
- barreras para comunicarse con otras personas
- riesgo de aislamiento social sin el apoyo adecuado

Todos estos desafíos deben tomarse en cuenta al desarrollar estrategias.

## Estrategias de comunicación

La comunicación eficaz es fundamental para la independencia y la conexión con los demás.

Según las necesidades individuales, las estrategias de comunicación pueden incluir:

- comunicación táctil, como la lengua de señas táctil o métodos de mano sobre mano

- comunicación a corta distancia, que permita usar la visión restante o el tacto
- habla clara, cuando aún queda algo de audición, prestando atención al ruido de fondo
- comunicación escrita o digital, utilizando letra grande, alto contraste, braille o tecnología accesible
- dispositivos de asistencia auditiva o de comunicación, cuando sean apropiados

## **Apoyos del entorno y seguridad**

Las adaptaciones bien pensadas del entorno pueden mejorar la seguridad, fortalecer la confianza en uno mismo y reducir el riesgo. Algunas estrategias útiles pueden incluir:

- organización uniforme y predecible de los espacios habitables
- iluminación controlada para reducir el deslumbramiento y aprovechar al máximo la visión útil
- marcadores táctiles para identificar puertas, pasillos o cambios de nivel
- sistemas de alerta vibratorios o visuales para alarmas, teléfonos y timbres
- mantener despejadas y predecibles las áreas de paso

Evaluar el entorno es fundamental para determinar estrategias adicionales

## **Servicios y recursos especializados**

Las personas con pérdida combinada de visión y audición se benefician de servicios diseñados específicamente para necesidades

duales sensoriales. Aprender y practicar estrategias de comunicación suele implicar el apoyo de profesionales capacitados que se especializan en pérdida dual de los sentidos. Dos recursos nacionales clave incluyen:

- **Helen Keller National Center (HKNC):** Ofrece rehabilitación y capacitación integrales para personas sordociegas, con un enfoque en la comunicación, la vida independiente, el empleo y la participación comunitaria. Los servicios están disponibles para jóvenes (de 16 años en adelante), adultos, adultos mayores y también para sus familias.
- **iCanConnect:** Este programa proporciona equipo de comunicación y capacitación gratuita a personas elegibles con pérdida combinada de visión y audición. El equipo puede incluir teléfonos inteligentes, tabletas, computadoras, líneas braille electrónicas y otras tecnologías asistivas, junto con capacitación personalizada.

El APH ConnectCenter puede ayudar a las personas a acceder a estos y otros recursos especializados.

**Enlace:** [Vivir con pérdida combinada de audición y visión - ConnectCenter](#)

**Idea clave:** Vivir con pérdida combinada de la audición y la visión puede plantearle desafíos particulares relacionados con la comunicación, la movilidad y el acceso a la información. Con las estrategias individualizadas adecuadas, los apoyos del entorno y los servicios especializados, usted puede seguir llevando una vida activa, conectada y significativa.



**Uso de un dispositivo de asistencia auditiva.**

# Recursos

El apoyo, la información y los servicios para las personas ciegas o con baja visión están disponibles a través de muchas organizaciones y programas. Esta guía se centra en ayudarlo a encontrar los recursos apropiados en el momento adecuado.

## Afecciones oculares y diagnósticos

Comprender su afección ocular puede ayudarlo a comunicarse con los profesionales del cuidado de la vista y a tomar decisiones informadas sobre su atención. Sin embargo, la información médica por sí sola no define lo que usted puede hacer en su vida diaria.

El APH ConnectCenter ofrece un completo Glosario de afecciones oculares que explica afecciones oculares comunes, diagnósticos y términos relacionados en un lenguaje claro y accesible.

**Enlace:** [Afecciones oculares asociadas con la ceguera y la baja visión - ConnectCenter](#)

**Simulación de retinopatía diabética.**



# Encontrar servicios y apoyo a través del APH ConnectCenter

El APH ConnectCenter ofrece, en un solo lugar, información actual y pertinente sobre la ceguera y la baja visión, incluida la siguiente:

## Organizaciones y programas nacionales

Organizaciones nacionales como el American Council of the Blind y la National Federation of the Blind ofrecen educación, defensa de derechos, capacitación y conexiones comunitarias. Muchas tienen afiliadas estatales o locales. Estas incluyen organizaciones centradas en:

- apoyo entre pares y participación comunitaria
- defensa de derechos y derechos civiles
- vida independiente y empleo
- información y medios accesibles

## Aprendizaje, adaptación y apoyo entre pares

Algunas organizaciones se centran específicamente en ayudar a las personas a adaptarse a la pérdida de la visión por medio de la educación, grupos de discusión y oportunidades para desarrollar habilidades. Estos programas pueden ofrecer:

- talleres y clases
- grupos de discusión entre pares
- apoyo individual
- recursos para familiares

Imagen de simulación de retinopatía diabética de la página anterior, cortesía del National Eye Institute, National Institutes of Health (NEI/NIH).

Muchos programas están disponibles de forma remota por teléfono o en línea, lo que los hace accesibles independientemente del lugar donde viva.

## Enlaces a artículos y recursos específicos

- Encuentre servicios y recursos a nivel nacional: [Recursos de apoyo para la ceguera y la baja visión - ConnectCenter](#)
- Explore estrategias para la vida diaria: [Habilidades para la vida diaria - ConnectCenter](#)
- Aprenda sobre servicios de rehabilitación visual y capacitación: [Comprender la rehabilitación visual - ConnectCenter](#)
- Conéctese con información sobre apoyo entre pares: [Grupos de apoyo: su papel en el proceso de adaptación - ConnectCenter](#)
- Acceda a información para familias y profesionales: [Familias, amigos y profesionales - ConnectCenter](#)
- Obtenga información sobre el manejo de medicamentos: [Manejo de medicamentos para personas ciegas y con baja visión: consejos, herramientas y seguridad - ConnectCenter](#)
- Aprenda sobre opciones de empleo y más: [CareerConnect® - ConnectCenter](#)

**Idea clave:** Usted no tiene que enfrentar la pérdida de la visión solo ni buscar por todas partes información confiable. El APH ConnectCenter puede ayudarle a usted y a quienes le apoyan a encontrar la ayuda que necesitan a través de nuestros amplios recursos.

# Sobre esta guía

*Primeros pasos: Guía para desenvolverse en la vida con pérdida de la visión* es una publicación del **American Printing House for the Blind (APH) ConnectCenter** y está disponible únicamente en línea, en inglés y en español. Una versión más breve, *Cinco consejos clave para desenvolverse con la pérdida de la visión*, está disponible en línea como un PDF imprimible.

La preparación y traducción de esta guía fueron posibles gracias a la generosidad de Allene Reuss Memorial Trust.

La misión de APH es empoderar a las personas ciegas o con baja visión mediante productos, materiales y servicios accesibles e innovadores que faciliten el éxito a lo largo de toda la vida. Esta guía es una de las maneras en que ConnectCenter ayuda a las personas a dar pasos informados y seguros hacia adelante.



**AMERICAN  
PRINTING HOUSE  
FOR THE BLIND**

**Foto de la contraportada:** persona usando un bastón blanco.



NO STOPPING  
ANY TIME  
→

