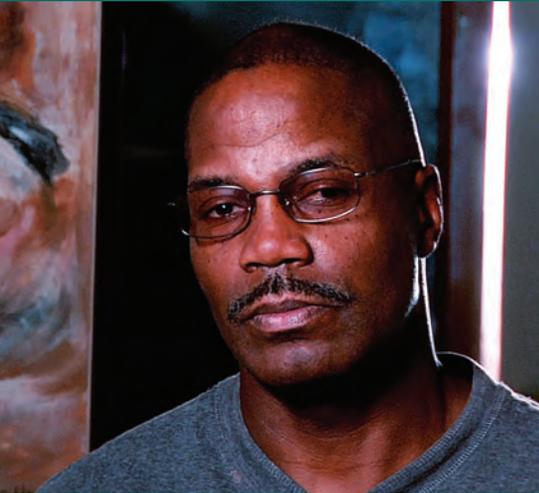


Cómo vivir con Baja Visión:

Lo que usted debe saber



National Eye Institute



National Eye Health
Education Program
NEHEP

Un programa de los Institutos
Nacionales de la Salud

NIH...Transformación de descubrimientos en salud®

Este folleto le ayudará a entender mejor la baja visión. También le enseñará cómo vivir con esta condición. Esta publicación fue desarrollada por el Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo del Instituto Nacional del Ojo.

El Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo se conoce por sus siglas en inglés como NEHEP. Este Programa quiere enseñarle cómo llevar una vida plena, saludable e independiente con baja visión.

El Instituto Nacional del Ojo se conoce por sus siglas en inglés como NEI. Este es uno de los Institutos Nacionales de la Salud del Gobierno Federal. NEI es la agencia principal del gobierno que realiza investigaciones sobre la visión y las enfermedades de los ojos en los Estados Unidos.

Para más información sobre el NEI y la baja visión, comuníquese con:

Instituto Nacional del Ojo

Teléfono: 301–496–5248

Correo electrónico: 2020@nei.nih.gov

Sitio web:

<http://www.nei.nih.gov/lowvision/espanol>

Información que encontrará en este folleto:

¿Qué es la baja visión?.....	2
¿Cómo sé si tengo baja visión?.....	3
¿Cuándo debo hacerme un examen de los ojos?.....	4
¿Qué puedo hacer si tengo baja visión?.....	4
¿Qué debo preguntarle al equipo de profesionales a cargo del cuidado de mis ojos?.....	8
• Preguntas que puede hacerle a su oculista	8
• Preguntas que puede hacerle a los especialistas en baja visión	9
Conozca a Erin, César, Graciela y Lawrence: personas que viven con baja visión.....	10
• Erin	10
• César	12
• Graciela	13
• Lawrence	15
¿Dónde puedo obtener más información?.....	16
Glosario o palabras que debo saber.....	17

¿Qué es la baja visión?

La baja visión es una condición que no se puede corregir con anteojos, lentes de contacto, medicinas o cirugía. Cuando se tiene baja visión es más difícil hacer las actividades diarias. Se hace difícil leer, ir de compras, cocinar, escribir o ver televisión.

Cada año millones de personas en los Estados Unidos pierden parte de su visión. La baja visión puede suceder a cualquier edad. Sin embargo, es más común en las personas mayores de 65 años.

Las causas más comunes de la baja visión son ciertos problemas de salud y enfermedades de los ojos. Entre estas causas se incluye:

- Degeneración macular relacionada con la edad.
- Catarata.
- Diabetes.
- Glaucoma.
- Lesiones en los ojos.
- Defectos de nacimiento.

No es posible corregir la visión que se ha perdido.

Una vez que usted pierde parte de la visión, no la puede recuperar. Pero usted puede llevar una vida activa con la baja visión. Existen tratamientos y rehabilitación visual para la baja visión. Si nota cualquier cambio en su visión vaya al oculista de inmediato.

¿Cómo sé si tengo baja visión?

Hay algunos síntomas que puede notar si tiene baja visión. Marque los síntomas que usted tiene.

Aunque use anteojos o lentes de contacto le cuesta:

- Reconocer las caras de amigos y familiares.
- Cocinar.
- Coser.
- Hacer reparaciones en su casa.
- Escoger los colores de la ropa.
- Leer un libro.
- Ver las señales de tránsito.
- Identificar los nombres de las tiendas.

Aunque use anteojos o lentes de contacto, las luces:

- No le ayudan a ver claramente.
- Parecen más tenues de lo normal.

Si marcó alguno de estos síntomas puede ser que tenga pérdida de la visión o alguna enfermedad del ojo. Es importante que vaya de inmediato a su oculista para detectar cualquier problema a tiempo. Esto podría ayudar a salvar la visión que le queda.



¿Cuándo debo hacerme un examen de los ojos?

Vaya regularmente a su oculista. Pida que le hagan un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas. Si nota cambios en sus ojos o en su visión, ¡vaya al oculista de inmediato!

¿Qué puedo hacer si tengo baja visión?

Para sobrellevar la pérdida de la visión hay cuatro cosas que debe hacer:

Primero, cuente con un excelente equipo de apoyo.

Este equipo debe incluir a su oculista y a un profesional especializado en baja visión. Usted también debe formar parte de este equipo. Usted sabe mejor que nadie cómo está su visión. Por lo tanto, debe colaborar en el cuidado de su visión. También hay otros profesionales que le pueden dar apoyo. Éstos son:

- Los terapeutas ocupacionales.
- Los especialistas en orientación y movilidad.
- Los terapeutas certificados en baja visión.
- Los consejeros de rehabilitación o programas vocacionales de rehabilitación.

Estos profesionales pueden ayudarle a aprovechar al máximo la visión que le queda. También le enseñarán a valerse por sí mismo aun con baja visión. Usted aprenderá a ser más independiente.

Segundo, hable con un oculista acerca de su visión.

Comparta cualquier problema que tenga con su visión.

Marque abajo los cambios que ha notado y que le mencionará a su oculista.

Se le hace difícil:

- Reconocer las caras conocidas.
- Cocinar.
- Escoger los colores de la ropa.
- Leer las señales de tránsito.
- Leer los nombres de las tiendas.

Otros problemas que tiene con su visión son:

- _____
- _____
- _____
- _____

Pida ayuda, aunque no esté acostumbrado a hacerlo. Obtenga información sobre los servicios de apoyo y dónde puede llamar. Pregunte cuáles son los mejores servicios para su caso. Busque los aparatos que le ayudarán a valerse por sí mismo.

Tercero, busque otros servicios de apoyo y de rehabilitación visual. Los servicios de rehabilitación visual le pueden ayudar, aunque su oculista le diga que “no se puede mejorar su visión”.

Marque las preguntas que hará:

- ¿Dónde puedo obtener aparatos de adaptación?
- ¿Cuáles aparatos de aumento me pueden ayudar?
- ¿Cómo puedo aprender a usar estos aparatos?
- ¿Cómo puedo hacer las actividades diarias con seguridad?
- ¿Cómo puedo ser más independiente?
- ¿Cómo puedo modificar mi casa para moverme mejor?
- ¿Dónde puedo recibir apoyo para manejar la pérdida de la visión?

Su seguro médico o Medicare podría pagar una parte de su terapia ocupacional pero su doctor debe recetarla. Además, su terapeuta debe estar aprobado por Medicare. Llame a Medicare y pregunte si su plan paga una parte de la terapia y si su terapeuta está aprobado. El teléfono de Medicare es 1-800-633-4227. Oprima 2 para información en español.

Por último, sea persistente. Tome control de su salud. Usted es su mejor aliado en el cuidado de sus ojos. Busque los servicios que necesita. Conozca sus opciones. Aprenda todo lo que pueda sobre la baja visión y la rehabilitación visual.

Antes de ir al examen con el oculista, escriba las preguntas que le quiere hacer:

Lleve una libreta para escribir las respuestas. O pídale a un amigo o familiar que tome notas por usted.

Recuerde que hay muchos recursos disponibles para ayudar a las personas con baja visión. Existen programas, aparatos y tecnología que puede solicitar para ayudarle a llevar una vida normal.



¿Qué debo preguntarle al equipo de profesionales a cargo del cuidado de mis ojos?

La buena comunicación es importante para poder trabajar en equipo con su oculista. Haga las preguntas que sean necesarias. Solo así aprenderá más sobre la pérdida de la visión. Marque abajo las preguntas que puede hacer.

Preguntas que puede hacerle a su oculista:

- ¿Qué cambios en la visión se van a presentar?
- ¿Va a empeorar mi visión? ¿Cuánta visión perderé?
- ¿Mejorará mi visión con el uso de anteojos?
- ¿Qué medicinas o cirugía hay disponibles para tratar mi condición?
- ¿Qué puedo hacer para proteger o prolongar la visión que me queda?
- ¿Me ayudará comer o dejar de comer algunos alimentos?
- ¿Me ayudará hacer ejercicio?
- ¿Me ayudará hacer otros cambios en mi estilo de vida?
- Si mi visión no se puede corregir, ¿podría referirme a un especialista en baja visión?
- ¿Dónde puedo encontrar servicios de rehabilitación visual?

Preguntas que puede hacerle a los especialistas en baja visión:

- ❑ ¿Cómo puedo continuar con mis actividades o rutinas diarias?
- ❑ ¿Qué puede ayudarme a hacer mi trabajo?
- ❑ ¿Hay algún aparato especial que me pueda ayudar con mis actividades diarias?
- ❑ ¿Qué más puede ayudarme a leer, cocinar y hacer reparaciones en mi casa?
- ❑ ¿Qué ayuda, programas o servicios existen para poder vivir mejor?
- ❑ ¿Qué ayuda, programas o servicios existen para moverme con más seguridad y tener menos riesgos de accidentes?
- ❑ ¿Dónde puedo encontrar apoyo individual o en grupo?



Conozca a Erin, César, Graciela y Lawrence: personas que viven con baja visión

Erin, César, Graciela y Lawrence tienen diferentes tipos de pérdida de visión. Ellos se comunicaron con su oculista, recibieron servicios de apoyo y llevan una vida independiente. Ahora pueden valerse por sí mismos. ¡Lea sus historias!

Erin

Teri pensaba que su hija, Erin, solo necesitaba anteojos. Pero una visita al oculista le dio una idea mucho más clara de lo que le estaba pasando.



Cuando Erin tenía 3 años, comenzó a tener problemas para ver de lejos. Un examen de los ojos también mostró que ella tenía dificultad para ver de cerca. Al hacerle más exámenes descubrieron que tenía atrofia del nervio óptico. Esta es una enfermedad de los ojos en la que el nervio óptico está dañado y no puede enviar la información visual correcta al cerebro.



Poco después del diagnóstico, Teri y Erin se reunieron con un equipo de rehabilitación visual para recibir ayuda. El equipo de optómetras, oftalmólogos y otros especialistas probó diferentes aparatos de rehabilitación. Pero lo que más ayudó a Erin fue un magnificador de video portátil.

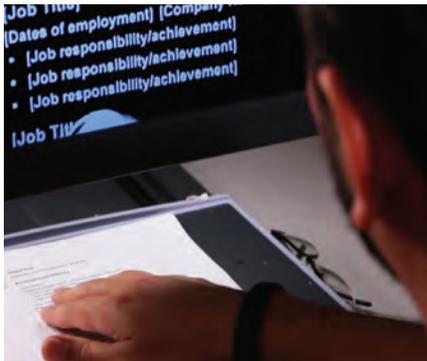
Ahora Erin puede leer mejor en la escuela, en casa, en restaurantes y tiendas. Teri describe el magnificador de video como una “herramienta muy útil” que ha abierto un nuevo mundo para su hija.

César

César nació con retinitis pigmentosa. Los médicos decían que a los 6 años iba a estar completamente ciego. Sin embargo, a sus 30 años todavía puede ver un poco.



De niño, se burlaron de él por tener pérdida de la visión. César se sentía mal porque no reconocía a las personas cuando le pasaban por el lado. Pero su madre siempre lo motivó para que hiciera las cosas por sí solo. Con el apoyo de su familia, César aprendió a ser independiente y a tener confianza en sí mismo.



César pudo superar los retos que se presentan con la pérdida de la visión. Recibió capacitación en orientación y movilidad y aprendió a usar aparatos y tecnología para hacer las actividades diarias.

“Aprender a manejar la computadora fue un cambio beneficioso para mí. Aprendí cómo ajustar el monitor para poder verlo”, dijo César. Él también recibió capacitación que lo ayudó a entrar en el mercado laboral.

Ahora César disfruta hacer deportes. Puede montar bicicleta con ayuda, hacer paracaidismo, buceo y escalar rocas. César dice: “Puedes hacer lo que tú quieras. Lo que tienes es que buscar la manera correcta de hacerlo”.

Graciela

Graciela tenía casi 35 años cuando empezó a notar que se le hacía difícil ver en la oscuridad y se tropezaba cuando caminaba. Pensó que solo necesitaba una nueva receta para sus anteojos, por lo que fue al oculista. Se sorprendió al saber que tenía un desorden genético que no es muy común y que estaba perdiendo células de su retina. La retina es el tejido sensible a la luz en la parte de atrás del ojo. El oculista le dijo que su condición podía progresar a medida que pasaran los años.



Graciela buscó información sobre su condición para entender cómo iba a cambiar su visión. También aprendió sobre los servicios de rehabilitación visual. Un especialista en orientación y movilidad le enseñó a moverse de modo seguro, a usar aparatos de ayuda y a marcar los electrodomésticos en su hogar. Estos cambios le permitieron continuar llevando una vida activa.



Graciela tiene más de 40 años de casada. Ella disfruta de las reuniones familiares y salir a bailar.

“Bailar con mi esposo me encanta, porque estamos súper acoplados. Nuestra manera de bailar es la misma, no ha cambiado. Ahora me agarro más”, dice Graciela.

Graciela le aconseja a las personas que viven con baja visión que sigan adelante y continúen haciendo las cosas que les gusta. “Sí, se pueden hacer”, dice.



Lawrence

Después de 10 años en la Marina, Lawrence comenzó notar que estaba perdiendo la vista. Llegó a pensar que no podría continuar con su pasatiempo favorito, la pintura.



Cuando a Lawrence le diagnosticaron glaucoma, ya había perdido casi toda su visión. Para aprender a hacer uso de la visión que le quedaba, se inscribió en un programa de rehabilitación visual donde le enseñaron nuevas formas de hacer las actividades diarias.

Con la ayuda de un especialista en orientación y movilidad, Lawrence aprendió a moverse con seguridad dentro de su hogar y a salir a la calle por sí solo. Además, con la ayuda de un lente telescópico —un dispositivo de adaptación que se conecta a los anteojos— Lawrence puede leer y ver la pantalla del televisor con más claridad.



Ahora este veterano de la Marina puede continuar haciendo lo que más le gusta, pintar. Una lupa que se ajusta en la cabeza le ayuda a hacer las pinceladas más pequeñas en sus obras. En lugar de limitar sus actividades, Lawrence toma su pérdida de visión como un reto. “Se puede llevar una vida independiente aun con pérdida de visión. ¡Es posible!”



¿Dónde puedo obtener más información?

Para más información sobre la baja visión, visite:

<http://www.nei.nih.gov/lowvision/espanol>.

Glosario o palabras que debo saber:

Aparatos de adaptación y dispositivos auxiliares:

Estos aparatos, que se obtienen con o sin receta médica, ayudan a mejorar la visión que queda. Algunos aparatos de asistencia para la baja visión son: lupas, lentes telescópicos, aparatos con audio y programas de computadoras.

Atrofia dominante del nervio óptico: Esta es una condición hereditaria que puede dañar el nervio óptico y causar pérdida de la visión.

Baja visión: Esta es una condición que no se puede corregir con anteojos, lentes de contacto, medicinas o cirugía. Cuando se tiene baja visión es más difícil hacer las actividades diarias.

Catarata: Ocurre cuando se nubla el cristalino (“lente”) del ojo. La persona ve borroso u opaco o como si viera a través de una neblina. El lente opaco se puede cambiar por un lente plástico. Eso se hace durante una cirugía del ojo. Esta cirugía, por lo general, no tiene ningún riesgo y es exitosa.

Degeneración macular relacionada con la edad: Esta es una enfermedad del ojo que afecta la visión central. Es la causa principal de pérdida de la visión en los adultos mayores en los Estados Unidos. Hace que sea difícil leer, reconocer las caras de las personas y realizar las actividades diarias.

Diabetes: Esta es una enfermedad crónica en la que hay altos niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. La diabetes puede causar la enfermedad diabética del ojo y pérdida de la visión.

Especialista en baja visión: Este es un oculista que puede hacer la evaluación de la baja visión. Receta aparatos de aumento como las lupas.

Especialista en orientación y movilidad: Este es un profesional en rehabilitación visual. Enseña cómo moverse de modo seguro y sin ayuda en el hogar y cuando viaja.

Glaucoma: Es un grupo de enfermedades que pueden dañar el nervio óptico. Afecta la visión lateral o de los lados. El glaucoma puede causar pérdida de la visión.

Oculista: Puede ser un oftalmólogo o un optómetra.

Oftalmólogo: Este es un médico especialista en la salud de los ojos. Detecta y trata todas las enfermedades y condiciones del ojo. Receta anteojos y lentes de contacto.

Optómetra: Este es un profesional del cuidado de los ojos. Receta anteojos y lentes de contacto. También diagnostica y trata algunas condiciones y enfermedades del ojo.

Profesional del cuidado de los ojos: Puede ser un optómetra, oftalmólogo u oculista.

Terapeuta certificado en baja visión: Este es un profesional que enseña cómo usar aparatos o equipo para vivir con baja visión. Educa sobre las técnicas para vivir mejor con esta condición y enseña cómo aprovechar al máximo la visión que queda.

Terapeuta en la rehabilitación visual: Este es un especialista que educa a los adultos con ceguera o baja visión. Enseña técnicas de adaptación para hacer las actividades diarias y llevar una vida independiente.

Terapeuta ocupacional: Este es un especialista en rehabilitación. Enseña a las personas con problemas de la visión cómo hacer mejor las actividades diarias, a valerse por sí mismos y vivir de manera segura.

National Eye Institute
National Institutes of Health



Visite nuestra página en Facebook:

<http://www.facebook.com/NationalEyeHealthEducationProgram>

Haga clic en “me gusta” para recibir consejos sobre cómo mantener una visión saludable.



Síguenos en Twitter: <http://www.twitter.com/NEHEP>