



Lions Eye Health Program

Baja visión

Guía del orador





Puntos de oratoria:

- Presentación del orador.
- El propósito de esta presentación es proveer información acerca de lo que es la baja visión, qué remedios hay disponibles y cómo conseguirlos.
- Al completar este taller, los participantes estarán capacitados para:
 - Identificar las señales de la pérdida de visión.
 - Definir lo que es baja visión y su rehabilitación.
 - Trazar el plan de acción si sufren de baja visión.
 - Preparar la lista de preguntas que harán a su oculista o especialista en baja visión.



¿Es la pérdida de visión parte del envejecimiento?

- Nuestra visión puede cambiar al envejecer.
- La pérdida de la visión y la ceguera no son parte normal del envejecimiento.



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Muchos cambios en la visión son parte normal del envejecimiento. La pérdida de la vista no es una parte normal del envejecimiento.



¿Qué cambios en la visión son normales?

- Dificultad de enfoque en los objetos para verlos de cerca.
- Declive de la sensibilidad.
- Se necesita más luz para ver bien.
- Toma más tiempo ajustar la vista cuando cambia el nivel de luz.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Algunos cambios de nuestra visión que son normales al ir envejeciendo son:
 - Pérdida de enfoque, lo que dificulta leer, escribir, jugar canasta y hacer trabajo en la computadora.
 - Declive en contraste y sensibilidad a los colores, lo que dificulta distinguir el color azul del negro o determinar los contornos reales de los objetos.
 - Necesidad de que haya más luz para ver bien y más tiempo para ajustar la vista a cambios de luz, (por ejemplo cuando vamos de un cuarto oscuro a uno que está iluminado.)
 - Estos cambios no causan la baja visión.

**Consejo para el Orador: Antes de mostrar la próxima diapositiva, pregunte si alguien en la audiencia puede definir lo que es baja visión.*

 Lions Eye Health Program

¿Qué es la baja visión?

- Es un impedimento visual que no se corrige con gafas, lentes de contacto, medicamento ni cirugía.
- La baja visión dificulta los quehaceres diarios.



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- La baja visión se define como un impedimento visual que no se corrige con gafas, lentes de contacto, medicamento ni cirugía estándar. La visión baja puede interferir con la capacidad para realizar las actividades diarias.
- A las personas con baja visión les puede resultar difícil realizar tareas diarias como las siguientes:
 - Leer el periódico, cartas o facturas.
 - Comprar, porque no pueden ver los precios o leer las etiquetas de los artículos y alimentos.
 - Ver televisión.
 - Escribir.
 - Conducir un coche o caminar por el vecindario.



¿Cuáles son las causas de la baja visión?

- A veces la pérdida de visión es causada por una lesión en los ojos o por un defecto de nacimiento.
- La mayoría de las personas padecen de baja visión debido a las enfermedades oculares de las que hemos hablado anteriormente:
 - La degeneración macular asociada a la edad
 - Cataratas
 - Ojo diabético
 - Glaucoma

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Algunas personas desarrollan baja visión después de sufrir lesiones en los ojos o por defectos de nacimiento.
- La mayoría de las personas sufren de baja visión causada por las siguientes enfermedades:
 - Degeneración Macular (DME)
[Pronunciación en inglés) Mak-iu-lar De-ye-ne-rei-chun]
 - Cataratas
[Pronunciación en inglés: Ká-ta-rakt]
 - Ojo Diabético
 - Glaucoma
[Pronunciación en inglés: Glou-co-ma]
- Si estas enfermedades se diagnostican tempranamente, el tratamiento adecuado podría prevenir o retardar la pérdida de visión.
- La pérdida irreversible de la visión es más común en personas mayores de 65 años.
- Aunque generalmente no se puede restaurar la visión perdida, por medio de la rehabilitación de la vista, muchas personas pueden aprovechar al máximo la visión que les queda.



Señales de la baja visión

- Aunque tenga gafas o lentes de contacto puestos, a usted se le hace difícil hacer lo siguiente:
 - Distinguir los rostros familiares.
 - Leer.
 - Cocinar.
 - Distinguir colores y combinar su ropa de acuerdo a sus colores.
 - Leer los letreros de las calles.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Hay muchas señales que indican la baja visión. Por ejemplo, cuando aun con sus gafas o lentes de contactos se le dificulta hacer lo siguiente:
 - Reconocer rostros familiares.
 - Actividades que requieren ver de cerca, tales como leer, cocinar, o hacer los quehaceres del hogar.
 - Distinguir colores y combinar su ropa de acuerdo a sus colores.
 - Leer los letreros de la calle, parada de autobús o los nombres de las tiendas.



¿Cuándo debe hacerse un examen de los ojos?

- Cuando note algún cambio en su visión.
- Practique la rutina de cuidado de su salud:
 - Todas las personas mayores de 50 años deberían hacerse un examen completo con pupila dilatada.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Cuando hay cambios en nuestra visión, debemos consultar a un oculista tan pronto sea posible. Un cambio en nuestra visión podría ser un síntoma de una enfermedad ocular.
- La detección precoz y el tratamiento a tiempo y seguido, podría evitar la pérdida de visión o la ceguera.
- El examen regular de ojos con pupila dilatada debe ser parte de nuestra rutina para la salud ocular. Si usted tiene 50 años de edad o más, debe ir al oculista y hacerse un examen de ojos con pupila dilatada aunque no tenga ningún problema de la vista.
- Su oculista puede determinar la diferencia entre un cambio normal de la vista y una enfermedad ocular causada por su edad.
- Si está padeciendo de una enfermedad ocular, debe preguntar a su oculista sobre la frecuencia del examen de sus ojos.



¿Cómo sabe que padece de baja visión?

- Solo un oculista puede diagnosticar la baja visión.



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Solo un oculista puede diagnosticar la baja visión.
- Un oculista es un *oftalmólogo* u *optometrista*.
 - Un *oftalmólogo* es un médico especialista en salud ocular y cuidado de los ojos. Los oftalmólogos son médicos especialistas en la salud y cuidado de los ojos y brindan servicios, tales como la prescripción de gafas y lentes de contacto y las cirugías especializadas y complejas de los ojos.
 - Un *optometrista* es un médico primario de salud ocular. Los optometristas examinan, diagnostican, tratan y manejan enfermedades, lesiones y trastornos del sistema visual, el ojo y estructuras asociadas. También identifican condiciones sistémicas que afectan los ojos.
- Su oculista podría darle un referido para que usted sea evaluado por un médico especialista en baja visión.



¿Qué es un examen de baja visión?

- El examen de baja visión determina el grado de pérdida de visión y la posibilidad de que la visión pueda ser rehabilitada.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Una evaluación de baja visión determina el grado de pérdida de visión y la posibilidad de rehabilitación de la vista.
- La evaluación del médico especialista en baja visión es el primer paso hacia la rehabilitación que le ayudaría a adaptarse a la visión que le queda para continuar manejando las actividades de su vida diaria.



¿Qué es un examen de baja visión?

(Continuación)

- Un especialista en baja visión puede evaluar lo siguiente:
 - Su salud en general y su historial de salud ocular.
 - La relación entre sus quehaceres diarios y su visión.
 - Su agudeza visual y otras funciones oculares.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Un especialista en baja visión puede evaluar lo siguiente:
 - Su salud en general y su historial de salud ocular.
 - Sus quehaceres diarios en relación con su visión.
 - Su agudeza visual y otras funciones oculares.
- Los resultados de la evaluación serán útiles para:
 - Prescribir el tratamiento adecuado, incluyendo aparatos para la baja visión
 - Determinar los recursos de rehabilitación
- El proceso de rehabilitación podría ser más eficaz si se comienza tan pronto se hubiera diagnosticado el problema de baja visión.



¿Qué debo hacer si tengo baja visión?

- Cuídese.
- Visite a su oculista o especialista en baja visión.
- Pregunte sobre la rehabilitación de su vista.
- Conozca los aparatos y servicios para la baja visión.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Cuídese. Conozca los aparatos y servicios que podrían ayudarle a conservar su independencia.
- Consulte su problema de la vista con su oculista.
- Pida a su oculista que le refiera a un especialista en baja visión, que puede ser un oftalmólogo o un optometrista capacitado para tratar la baja visión.
- Aprenda cómo encontrar más información sobre los servicios y aparatos* que le ayudarán a conservar su independencia.
 - El grado de pérdida de visión varía de persona a persona, dependiendo la enfermedad que la cause.
 - Los diferentes tipos de pérdida de visión requieren diferentes aparatos de ayuda y capacitación para su uso.



¿Qué debo hacer si tengo baja visión?

- Cuídese.
- Visite a su oculista o especialista en baja visión.
- Pregunte sobre la rehabilitación de su vista.
- Conozca los aparatos y servicios para la baja visión.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria - *Continuación:*

- Pregunte sobre la rehabilitación de su vista. Válgase de programas que ofrezcan lo siguiente:
 - Gran variedad de servicios, tales como evaluación de baja visión y la capacitación para el uso de aparatos visuales y de adaptación.
 - Ayuda para hacer modificaciones a su casa.
 - Grupo de apoyo para ayudarse unos a los otros

**Consejo para el Orador: Pregunte si alguien en la audiencia está usando algún aparato visual o servicios.*



Rehabilitación de la vista

- Ofrece información sobre los aparatos de ayuda y servicios.
- Ayuda a los pacientes a adaptarse a la baja visión y mantener su independencia.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL



Puntos de oratoria:

- Los servicios de rehabilitación de la visión pueden ofrecer información sobre aparatos y servicios para ayudar a la gente a adaptarse a la baja visión para conservar su independencia.



¿Dónde ir para recibir servicios?

- Oficina oftalmológica u óptica que se especialice en baja visión.
- Clínica u hospital
- Organizaciones de gobierno local o sin fines de lucro a cargo de la rehabilitación de la vista.
- Centros de vida independiente.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Los servicios de rehabilitación de la vista pueden obtenerse en diferentes lugares, incluyendo los siguientes:
 - Oficina oftalmológica u óptica que se especialice en baja visión.
 - Clínicas de hospitales
 - Organizaciones de gobierno local o sin fines de lucro a cargo de la rehabilitación de la vista.
 - Centros de vida independiente.



¿Cómo puede ser referido a un especialista?

- Consultar con un profesional de salud ocular sobre la rehabilitación visual.
- Visite www.nei.nih.gov/lowvision

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Puede localizar a un especialista en baja visión a través de su oculista. Él o ella le pueden dar referido a una variedad de recursos locales que pueden ayudarle.
- También usted puede visitar los siguientes sitios Web para más recursos: <http://www.nei.nih.gov/lowvision>



Aparatos de ayuda para baja visión

- Mucha gente necesita más de un aparato. Abajo se dan algunos ejemplos de los aparatos:
 - Gafas
 - Lentes telescópicos.
 - Software especial para ordenadores.
 - Otros aparatos.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Existe una gran variedad de aparatos para ayudar a personas con baja visión*.
- Mucha gente requiere más de un aparato visual. Los siguientes son ejemplos de aparatos visuales:
 - Gafas con lentes de gran aumento.
 - Lentes telescópicos para ver de lejos.
 - Software especial para trabajar con un ordenador.
 - Otros aparatos útiles para hacer los quehaceres diarios.
- Consulte con su especialista en baja visión acerca de los aparatos que podrían ayudarle mejor.

**Consejo para el Orador: Pregunte a la audiencia qué aparatos visuales conocen.*



Aparatos de ayuda para baja visión

(Continuación)

- Gafas con lentes de mucho aumento



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Las personas necesitan aparatos que les ayuden a leer, escribir y a manejar los quehaceres de la vida diaria. Estos aparatos de adaptación incluyen, gafas con lentes de alto aumento y prismas que les ayuden a leer.



Aparatos de ayuda para baja visión

(Continuación)

- Lentes telescópicas.



LIONS CLUBS INTERNATIONAL



© Lighthouse International, Dorothea Anne Lombardo

Puntos de oratoria:

- Los aparatos visuales, tales como lentes telescópicas, telescopios y lentes cóncavos para corregir defectos de la vista, pueden ayudar a la gente que sufre de baja visión. Estos aparatos deben ser prescritos por un oculista y los pacientes deben recibir capacitación para usarlos.



Aparatos de ayuda para baja visión

(Continuación)

- Software especial para ordenadores.



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

© Lighthouse International, Peter Vidor

Puntos de oratoria:

- Las computadoras ayudan a las personas con baja visión, a leer y escribir. La nueva tecnología permite magnificar el texto en la pantalla de la computadora y que la computadora lea lo que aparece en pantalla.

 Lions Eye Health Program

Aparatos de ayuda para baja visión

(Continuación)

- Otros aparatos.



LIONS CLUBS INTERNATIONAL



National Eye Institute, National Institutes of Health

Puntos de oratoria:

- Otros aparatos ayudan a la gente en sus tareas diarias, incluyen dispositivos que ayuden a leer cartas y a escribir cheques y gafas con lentes de aumento para leer.



Sea el Mejor Abogado de su Salud

- Investigue y aprenda lo más que pueda.
- Haga preguntas sobre la rehabilitación de la vista y fuentes de referencia para conseguir más información.



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Investigue y aprenda lo más que pueda, especialmente si la pérdida de su visión es continua. Sea persistente y encuentre la información necesaria.
- Haga preguntas sobre la rehabilitación de la vista y pida referidos para obtener cuidados, recursos y más información. Existen muchos recursos que le pueden ayudar.



Sea el Mejor Abogado de su Salud

(Continuación)

- Conozca los programas de baja visión, los aparatos y la tecnología disponibles.
- Consiga el apoyo de sus familiares y amigos.
- Establezca una buena relación con su oculista y su especialista en baja visión.

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

■ Recuerde lo siguiente:

- Los programas de rehabilitación, los aparatos visuales y la nueva tecnología pueden ayudarle a adaptarse a la pérdida de su visión.
- Existen recursos que lo ayudarán a conservar su independencia.
- Sus familiares y amigos le servirán de apoyo.
- Usted, su oculista y especialista en baja visión deben trabajar en colaboración para lograr lo mejor para usted. Un factor muy importante de esa colaboración es la buena comunicación.



Preguntas que debe hacer a su oculista.

- ¿Podría empeorar la pérdida de mi visión?
- ¿Qué cambios en mi vista debo esperar?
- ¿Hasta qué grado podría perder mi visión?
- ¿Podrían las gafas mejorar mi visión?
- ¿Qué puedo hacer para proteger mi vista?

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Aquí le damos algunas sugerencias para ayudarle a hablar con su oculista para manejar mejor su baja visión*:
 - Haga preguntas para conseguir la información que necesita para ayudarse usted mismo y a su familia.
 - Si no entiende las respuestas de su oculista, siga preguntando hasta—entender o pídale que le indique dónde conseguir más información.
 - Tome notas o pídale al familiar o amigo que lo acompañe, que tome notas por usted.
 - Traiga una grabadora y grabe las respuestas.

**Consejo para el Orador: Reparta entre la audiencia el material impreso, Consejos para Hablar con su Oculista.*



Preguntas que debe hacer a su oculista.

(Continuación)

- ¿Me ayudaría hacer dieta, ejercicios y otros cambios en mi estilo de vida?
- Si mi visión no puede corregirse, ¿podría usted referirme a un especialista en baja visión?
- ¿Dónde puedo hacerme una evaluación de baja visión?
- ¿Dónde puedo ir para rehabilitar mi vista?

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Aquí le damos algunas sugerencias para ayudarlo a hablar con su oculista para manejar mejor su baja visión*:
 - Pida a su oculista que le facilite las instrucciones por escrito.
 - Pida a su oculista que le facilite material impreso acerca de su condición.
 - Otros profesionales de su equipo de salud, tales como las enfermeras y farmacéuticos, son buenas fuentes de información. Hable con ellos también.



Preguntas que debe hacer al especialista en baja visión.

- ¿Cómo puedo continuar haciendo mis quehaceres diarios?
- ¿Qué recursos hay disponibles para ayudarme con mi trabajo?
- ¿Qué aparatos especiales podrían ayudarme con los quehaceres de mi hogar?

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Existen aparatos especiales que pueden ayudarle en sus actividades diarias, como leer, cocer, cocinar o hacer los quehaceres de su hogar.
- Hoy, los pacientes participan activamente del cuidado de sus ojos. Cuide activamente su salud ocular.
- Estas son algunas de las preguntas que debe hacer a su especialista en baja visión.



Preguntas que debe hacer al especialista en baja visión *(Continuación)*

- ¿Qué entrenamiento y servicios hay disponibles para ayudarme a vivir una vida mejor y segura?
- ¿Dónde puede conseguir apoyo para lidiar con la pérdida de mi visión?



LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Estas son algunas de las preguntas que debe hacer a su especialista en baja visión.



Resumen

- La baja visión no puede curarse.
- Las personas con baja visión deben lidiar lo mejor posible con la vista que tienen.
- Vale la pena ser pro-activo.
- Debe conocer los servicios de rehabilitación que hay disponibles.
- ¿Preguntas?

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Vamos a resumir algunos de los puntos claves acerca de la baja visión que hemos cubierto hoy:
 - Recuerden que algunos cambios en la vista son normales a medida que envejecemos. No obstante, podríamos tener un riesgo más alto si padecemos de enfermedades oculares que causan la baja visión.
 - La pérdida de la vista no es una parte normal del envejecimiento. Su oculista puede determinar la diferencia entre un cambio normal de la vista y una enfermedad ocular causada por la edad.
 - La baja visión se define como un impedimento visual que no se corrige con gafas, lentes de contacto, medicamento, ni cirugía estándar. La baja visión puede interferir con la capacidad para realizar las actividades diarias.
 - Es probable que si su problema se diagnostica tempranamente, con el tratamiento adecuado, se podría conservar la visión que tiene.



Resumen

- La baja visión no puede curarse.
- Las personas con baja visión deben lidiar lo mejor posible con la vista que tienen.
- Vale la pena ser pro-activo.
- Debe conocer los servicios de rehabilitación que hay disponibles.
- ¿Preguntas?

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria - *Continuación:*

- Aunque generalmente no se puede restaurar la visión perdida, por medio de la rehabilitación de la vista, muchas personas pueden aprovechar al máximo la visión que les queda.
- Si sufre de baja visión, cuídese. Conozca los aparatos y servicios que podrían ayudarle a conservar su independencia.
- ¿Tienen preguntas?
- En nombre del Instituto Nacional del Ojo (NEI) y de (nombre de su organización), gracias por asistir a este taller. Si desean más información, pueden visitar el sitio Web del Instituto Nacional del Ojo o llamar a dicho Instituto. También pueden ponerse en contacto conmigo o visitar nuestro sitio Web en _____ para obtener más información.



Dónde obtener más información

El Instituto Nacional de Ojos (NEI)

- Visite el sitio Web de Baja Visión en:
www.nei.nih.gov/lowvision
- O llame al NEI, teléfono 301 496 5248

Asociación Internacional de Clubes de Leones

- Visite el sitio Web de LCI:
www.lionsclubs.org
- O envíe un mensaje electrónico a: programs@lionsclubs.org

LIONS CLUBS INTERNATIONAL

Puntos de oratoria:

- Contacten al Instituto Nacional de Ojos: www.nei.nih.gov/lowvision
- Contacten a su gobierno local o centro de rehabilitación para el ciego y discapacitado de la vista.



Lions Eye Health Program



**National Eye Health
Education Program
NEHEP**



**National
Eye
Institute**

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS PARA LA NIÑEZ
300 W 22ND ST | OAK BROOK IL 60523-8842 | TELÉFONO 630-571-5466
programs@lionsclubs.org | www.lionsclubs.org

IAD-442 SP 11/12