

- Instala cintas de colores en el borde de las gradas para que veas mejor y así prevenir caídas.

- Pon rótulos con letra grande en los artículos de limpieza, alimentos, medicinas, etc.



- En la mesa te recomendamos colocar platos claros sobre manteles oscuros y, al contrario.

- Si tienes problemas para ver de lejos disminuye la distancia para ver las cosas (por ejemplo, ver la televisión).



BAJA VISIÓN.



EL concepto de baja visión no es muy bien conocido. Las personas que lo padecen, aun sin saberlo, son aquellas que tienen una capacidad visual muy reducida y no puede ser recuperada con lentes, tratamiento o cirugía ocular. No llega a ser ceguera, pero si es considerada una discapacidad visual.

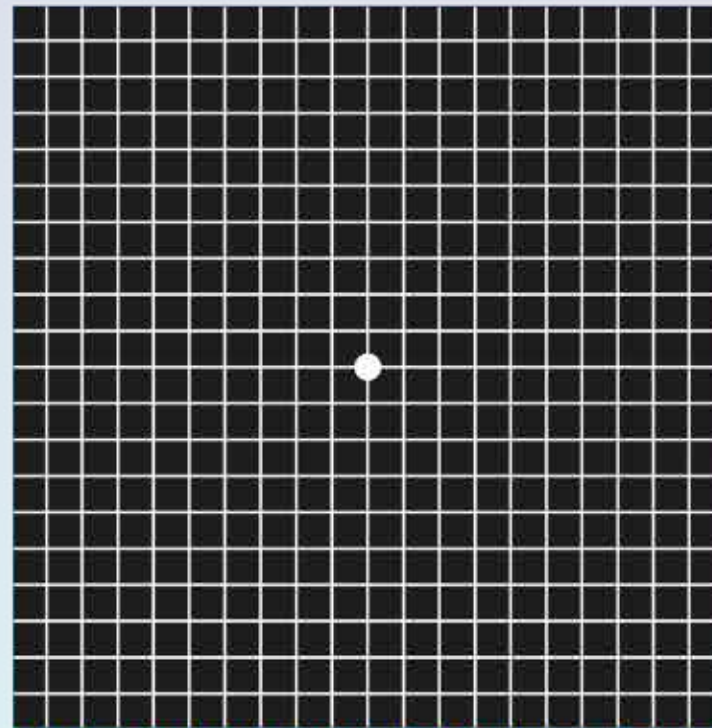
Las personas con baja visión tienen problemas de agudeza visual, pérdida de la visión central o periférica, visión con manchas, visión nublada, borrosa o distorsionada, deslumbramiento y problemas de adaptación a la luz.

Todo esto ocasiona problemas físicos (movilidad reducida y accidentes), psicológicos (depresión y baja autoestima) y sociales (dependencia y relaciones sociales afectadas).

TEST DE AMSLER.

Instrucciones:

Colócate a unos 35 cm. de distancia de la rejilla.
Ponte tus lentes de lectura si usas.
Tápate un ojo.
Mira fijamente el punto central de la rejilla.
Para valorar el otro ojo repite el procedimiento.



SI NOS VES LAS LINEAS RECTAS, PUEDES TENER ALGUN PROBLEMA VISUAL.

63900272

Fundación San Ignacio de Loyola

Calle Junín 647, entre Ladislao Cabrera y Aroma,
a lado de la Federación de Campesinos
Teléfonos: 4797766 - 4068457 • Cel. 63900272

CONSEJOS PARA PERSONAS CON BAJA VISIÓN:

Podemos hacer muchas cosas para mejorar y facilitar la vida de las personas con baja visión.

Seguro que algunos de estos consejos te podrán ayudar:

- Ten buena iluminación general en todas las habitaciones y emplea una luz extra directa sobre las tareas de cerca.



- Escribe con marcadores, rotuladores negros para resaltar o amplificar el texto.

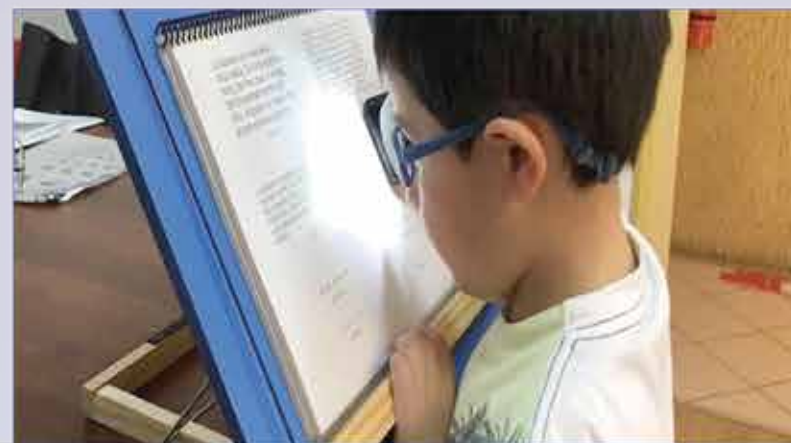


¡Estar donde otros no están!

Recomendaciones para la vida de una persona con BAJA VISIÓN



- Usa atriles que te permitan mantener distancias de trabajo o lecturas, evitando posturas incómodas.



- Adquiere libros, prensa escrita que estén impresos con letras más grandes.

- En los dispositivos electrónicos configura la letra de gran tamaño.

- Adapta tu espacio quitando los obstáculos en lugares de paso.

- Utiliza teléfonos y relojes de pared con números grandes.



Voz Español