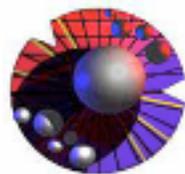


Guía de Autoayuda para Habilidades No-Visuales

por
Dan Roberts



Traducido por Carmen E. Álvarez, OTR

Distribuido como un servicio público por
Macular Degeneration Support, Inc.
www.mdsupport.org

© 2011, MD Support, Inc.

***"Un paciente motivado que está participando en un buen programa de rehabilitación para la visión baja puede conservar o restaurar hasta un 99% de las actividades de su vida diaria que han sido restringidas por la escasa visión."**

Esta guía le explica cómo.

**Disponible en formato PDF en
www.mdsupport.org/guide-spanish.pdf**

**Disponible impreso en letra grande en
www.mdsupport.org/guide-order.html**

*** Una Valoración de las Contribuciones Sensoriales para Ser Independiente en las Actividades de la Vida Diaria, Dan Roberts, autor (publicado en www.mdsupport.org/sensory.html, febrero 2011)**

Guía de Autoayuda para Habilidades No-Visuales

----- Contenido -----	
	Página
Lo Que Esta Guía Puede Hacer Por Usted.	4
Auto-Evaluación: Independencia en las Actividades de la Vida Diaria.	6
Lecciones Para Cada Actividad.	11
1. Manejo de la Salud e Higiene Personal.	12
2. Vestirse.	15
3. Alimentarse.	17
4. Moverse Alrededor de su Hogar (Movilidad Funcional).	19
5. Uso del Baño.	21
6. Manejo de las Finanzas Personales.	23
7. Escritura Práctica.	25
8. Limpiar la Casa.	27
9. Tomar Medicamentos.	29
10. Ir de Compras.	31
11. Usar el Teléfono.	33
12. Lectura.	35
13. Participar en Juegos y Manualidades.	37
14. Experimentar y Participar en Vivo o Electrónicamente en las Actividades de Entretenimiento.	39
15. Socializar y Comunicarse con los Demás.	41
16. Viajar Lejos de Casa.	43
17. Responder a Emergencias.	47
18. Preparar Alimentos.	49
19. Seguir Procedimientos de Seguridad.	53
20. Lavar Ropa.	56
21. Mantener y Cuidar el Hogar y su Propiedad.	58
La Historia de Jim: El Viaje a Través de la Rehabilitación.	60
El Modelo de Rehabilitación para la Visión Baja.	70
Directorio de Agencias de Rehabilitación.	74
Distribuidores de Aparatos para la Visión Baja.	91
Distribuidores de Audio-Libros.	94
Créditos.	96

Lo Que Esta Guía Puede Hacer Por Usted

Si usted se encuentra de la etapa intermedia a la avanzada de pérdida visual, quizá esté considerando la transición de usar sus habilidades visuales a usar predominantemente las no-visuales durante sus actividades de la vida diaria. La rehabilitación para la visión baja está diseñada para ayudarlo a enfrentar estos retos, pero si tales servicios no están disponibles en donde usted vive entonces esta guía le será de gran ayuda.

Se reconocen 21 categorías en las actividades de la vida diaria como las importantes para la vida independiente. Estas categorías se encuentran enumeradas en la auto-evaluación que comienza en la página 6, así como las actividades específicas para cada categoría. A un costado de cada categoría se mencionan los sentidos no-visuales (tacto, oído, olfato y gusto) que pueden ser reclutados para lograr cada actividad. Para mostrarle cómo usar los otros sentidos se le presentarán breves lecciones del uso que se le pueden dar a diferentes aparatos, programas de computación, procedimientos de ayuda y a cierta tecnología.

Quizá desee usar la lista de actividades en la auto-evaluación sólo para determinar sus necesidades, sus metas y para aprender sobre algunas opciones. Sin embargo, se le recomienda que comparta su lista con un terapeuta que ha sido entrenado en visión baja. El apoyo profesional puede ser invaluable para ayudarlo a poner en práctica las opciones que existen y para mantener en alto su motivación.

La auto-evaluación y las lecciones son el principal propósito de esta guía. Antes de comenzar, por favor tómese algunos momentos para familiarizarse con el concepto de la rehabilitación para la visión baja leyendo “La Historia de Jim”. Después de haberla leído, regrese a la evaluación y comience a marcar las actividades que podrían beneficiarse de que usted aprendiera métodos en los que no tenga que usar la vista. En cada situación ponga atención a cuáles son los sentidos que pueden sustituir a la vista, y luego consulte las lecciones para aprender cómo pueden ser utilizados esos sentidos. Por último, considere buscar apoyo

profesional que le ayude a alcanzar el nivel de independencia que usted desea. Al final de esta guía usted podrá encontrar un directorio de agencias de rehabilitación por estado.

Como muchos de los que han pasado por esto antes que usted, aprender nuevas formas de hacer las cosas requiere de tenacidad y adaptabilidad. Sin embargo, para mantener una alta calidad de vida bien vale la pena cualquier esfuerzo. Felicidades por tomar este paso importante.

Auto-Evaluación

Independencia en las Actividades de la Vida Diaria

Actividades _____ **Sentidos Alternos** **Página**

(Marque actividades que necesiten intervención,
luego vaya a las lecciones correspondientes.)

1. Manejo de la Salud e Higiene Personal.....12

- a: Cepillar dientes y dentadura tacto, olfato y gusto
- b: Llenar la tina y el lavamanos tacto y oído
- c: Lavar cuerpo y cabello tacto y olfato
- d: Identificar y aplicar desodorante tacto y olfato
- e: Cepillar, peinar y arreglar cabello tacto
- f: Recortar y rasurar pelo facial y
corporal tacto y oído
- g: Identificar y aplicar loción, crema
y perfumes tacto y olfato
- h: Identificar y aplicar maquillaje tacto y olfato
- i: Manicure y pedicure tacto y olfato
- j: Limpiar oídos y nariz tacto

2. Vestirse.....15

- Identificar, ponerse y guardar ropa,
accesorios y calzado tacto y oído

3. Alimentarse.....17

- a: Ubicar y usar trastes, cubiertos
y vasos tacto
- b: Cortar alimentos tacto
- c: Aplicar condimentos tacto, olfato y gusto

4. Moverse Alrededor de su Hogar (Movilidad Funcional).....19

- a: Ubicar e identificar muebles
y aparatos tacto

Actividades	Sentidos Alternos	Página
<input type="radio"/> b: Lidiar con escalones	tacto	
<input type="radio"/> c: Pasar por entradas	tacto y oído	
<input type="radio"/> d: Cerrar y asegurar puertas y ventanas	tacto	
<input type="radio"/> e: Abrir y cerrar alacenas y cajones	tacto	
5. Uso del Baño.....		21
<input type="radio"/> a: Operar el inodoro	tacto y oído	
<input type="radio"/> b: Limpieza personal	tacto	
6. Manejo de las Finanzas Personales.....		23
<input type="radio"/> a: Pagar recibos	tacto y oído	
<input type="radio"/> b: Hacer depósitos y retiros	tacto y oído	
7. Escritura Práctica.....		25
<input type="radio"/> Escribir recordatorios, listas, etiquetas, etc.	tacto y oído	
8. Limpiar la Casa.....		27
<input type="radio"/> a: Limpiar pisos	tacto y oído	
<input type="radio"/> b: Limpiar ventanas, espejos y paredes	tacto	
<input type="radio"/> c: Limpiar y sacudir muebles, repisas y aparatos	tacto	
<input type="radio"/> d: Organizar desorden	tacto	
<input type="radio"/> e: Acomodar artículos decorativos como chucherías y fotos	tacto	
<input type="radio"/> f: Tender las camas	tacto	
9. Tomar Medicamentos.....		29
<input type="radio"/> Identificación y organización	tacto y oído	

10. Ir de Compras..... 31

- a: Localizar e identificar productos** **tacto, oído y olfato**
- b: Identificar precios** **oído**
- c: Identificar dinero** **tacto y oído**
- d: Identificar colores** **oído**

11. Usar el Teléfono..... 33

- a: Marcación directa** **tacto y oído**
- b: Encontrar y recordar números telefónicos** **tacto y oído**

12. Lectura..... 35

- a: Por placer, como libros, revistas y música** **tacto y oído**
- b: Práctica, como instrucciones, controles, etiquetas, calendarios y horarios** **tacto y oído**
- c: Saber la hora y la temperatura** **tacto y oído**

13. Participar en Juegos y Manualidades..... 37

- a: Jugar juegos de mesa y electrónicos** **tacto y oído**
- b: Hacer crucigramas y sopas de letras** **tacto y oído**
- c: Bordar y coser** **tacto**
- d: Hacer manualidades y trabajos de madera** **tacto y oído**
- e: Participar en deportes individuales y de equipo** **tacto y oído**
- f: Cuidar y reparar aparatos** **tacto y oído**
- g: Esculpir, pintar, dibujar y fotografiar** **tacto y oído**

14. Experimentar y Participar en Vivo o Electrónicamente en Actividades de Entretenimiento.....	39
○ a: Tocar un instrumento sólo o acompañado	tacto y oído
○ b: Asistir a un evento en vivo	oído
○ c: Bailar	tacto y oído
○ d: Cantar	oído
15. Socializar y Comunicarse con los Demás.....	41
○ a: Reconocer a otros	tacto, oído y olfato
○ b: Conversar en persona	tacto y oído
○ c: Participar en redes sociales electrónicas	tacto y oído
16. Viajar Lejos de Casa.....	43
○ a: Ser pasajero	tacto y oído
○ b: Conducir un vehículo	aún no
○ c: Caminar e ir de excursión	tacto y oído
17. Responder a Emergencias.....	47
○ a: Localizar salidas	tacto y oído
○ b: Solicitar ayuda por medio de Medic Alert, 9 1 1, etc.	tacto y oído
○ c: Localizar y usar equipo de primeros auxilios	tacto
○ d: Identificar peligro	tacto, oído, olfato, gusto
○ e: Localizar donde apagar suministro de gas, electricidad y agua	tacto y oído

18. Preparar Alimentos..... 49

- a: Ubicar, identificar y usar alimentos tacto, oído, olfato,gusto
- b: Ubicar, identificar y usar utensilios de cocina tacto y oído
- c: Usar aparatos de cocina tacto y oído
- d: Medir y vaciar tacto y oído
- e: Poner la mesa tacto
- f: Limpiar tacto

19. Seguir Procedimientos de Seguridad..... 53

- a: Conectar y desconectar enchufes eléctricos tacto
- b: Ajustar controles, como termostato, aparatos electrodomésticos, calentadores tacto
- c: Usar herramientas tacto

20. Lavar la Ropa..... 56

- a: Separar y clasificar la ropa tacto y oído
- b: Operar la lavadora y secadora tacto y oído
- c: Ubicar, identificar y medir jabones y químicos tacto y olfato

21. Mantener y Cuidar el Hogar y su Propiedad..... 58

- a: Localizar, identificar y organizar herramientas y equipo tacto
- b: Localizar, identificar, organizar y medir los químicos para el jardín tacto y olfato
- c: Hacer pequeñas reparaciones tacto y oído
- d: Podar, recortar y quitar hierbas tacto
- e: Pintar y restaurar tacto
- f: Barrer basura y hojas tacto
- g: Regar tacto

Lecciones Para Cada Actividad

Esta sección presenta cada una de las 21 actividades de la vida diaria, incluyendo información sobre los procedimientos que le pueden ayudar a mantener la independencia. Los procedimientos de ayuda pueden incluir:

- 1. Etiquetar/Rotular**
- 2. Modificar o desarrollar técnicas**
- 3. Usar Braille**
- 4. Usar aparatos y software de alta tecnología**
- 5. Modificar los objetos o el entorno**
- 6. Usar habilidades de orientación y movilidad**
- 7. Usar un servicio público**
- 8. Usar materiales para la visión baja o ayudas y equipo no-ópticos**

En cada actividad, se vuelven a mencionar los sentidos alternos que pueden ser usados y se presentan los procedimientos de asistencia relevantes. Estas lecciones le presentarán un buen número de alternativas no-visuales. Sin embargo, no le ofrecen información a fondo ni la oportunidad de ser entrenado, lo cual en muchos casos debe ser el paso siguiente.

Para mayor información, o para ser asistido a poner en práctica los procedimientos, pídale a su oftalmólogo u optometrista que lo refiera a un profesionalista que sea terapeuta para la visión baja. O, también puede ponerse en contacto con la agencia para personas con debilidad visual de su estado para que le brinde ayuda.

Al final de esta guía podrá encontrar un directorio con números telefónicos y páginas web.

1. Manejo de la Salud e Higiene Personal

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto, oído, olfato y gusto.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- **Etiquetar/Rotular**
- **Modificar o desarrollar técnicas**
- **Usar materiales para la visión baja o ayudas y equipo no-ópticos**

Etiquetar/Rotular

Los artículos que tienen tamaño y forma similares se pueden distinguir entre sí poniéndoles calcomanías táctiles o envolviéndolos con ligas que formen diferentes diseños.

Los artículos de tamaño y forma similares también pueden ser marcados con un producto llamado “Hi-Marks” que es un líquido plástico tridimensional disponible en forma de pluma. Se pueden aplicar marcas en Braille o en cualquier sistema de código de puntos y líneas. La pluma “Hi-Marks” es vendida por muchos distribuidores de productos para la visión baja.

Otra opción a la pluma “Hi-Marks” es la pintura textil en relieve o “Puff Paint”, que se vende en tiendas de tela y de manualidades. O usted mismo puede crear su propia pintura mezclando cantidades iguales de harina, sal y agua y luego vaciarlo a una botella que pueda apachurrar.

Modificar o desarrollar técnicas

A continuación encontrará sugerencias para aplicarse maquillaje y para estilizar su cabello:

Use una base de maquillaje compacta y aplíquela con los dedos en lugar de usar el aplicador.

Para aplicar sombras o rubor, use el dedo en lugar de usar una brocha.

Para aplicar el rímel, mantenga sus ojos fijos y mueva la brocha hacia usted. Una vez que se encuentren las pestañas y la brocha, deslice la brocha hacia arriba.

Omita el delineador de ojos o considere tatuárselo de forma permanente.

Después de aplicarse el maquillaje, use un dedo para pasar cuidadosamente alrededor de sus ojos para quitar cualquier señal de polvo o de rímel.

¿En cuanto al maquillaje en general? Manténgalo discreto.

Visite a un estilista para que le aconseje algún corte de cabello que sea fácil de manejar.

Si pasa una pequeña cantidad de mouse o de loción para las manos por el peinado final, eliminará esos cabellos rebeldes.

Para finalizar, con frecuencia pase sus dedos por el cepillo para descubrir acumulación de cabellos.

En cuanto a sugerencias para modificar o desarrollar técnicas, a continuación presentamos algunas ideas.

Sienta con la mano el nivel del agua cuando esté llenando la tina o el lavamanos.

Identifique la pasta de dientes por su olor y confírmelo por su sabor.

Aplique la pasta de dientes a sus dientes usando el dedo, en lugar de aplicarlo al cepillo.

Identifique el jabón, el desodorante, la loción, las cremas, los perfumes y el maquillaje por la forma del envase, luego confírmelo oliéndolos.

El esmalte de uñas y el quitaesmalte pueden ser fácilmente identificados por su olor.

Rasurarse es una actividad de mucho tacto, sea con un rastrillo o con una rasuradora eléctrica. Además, puede escuchar cuando los vellos están siendo cortados. Si no se escucha el corte es porque la piel ya está suave.

Se puede hacer un manicure y pedicure usando el tacto pero considere la posibilidad de que el cuidado profesional de sus pies quizá esté cubierto por su seguro de gastos médicos. Además, no dude en pedir un manicure como regalo de cumpleaños o de algún día festivo.

Compre un removedor de vellos de oídos y nariz eléctrico.

La limpieza normal de oídos y nariz es posible usando sólo el tacto, pero nuevamente, considere que el cuidado de sus oídos puede ser atendido por un profesional. La acumulación de cera es una condición potencialmente debilitante que es tratada fácilmente y que puede estar cubierta por su seguro de gastos médicos.

Ponga la secadora del cabello, las tenazas, el cepillo y otros artículos afines en una canasta de una sola asa que quepa debajo del lavamanos.

En un receptáculo abierto que se pueda lavar ponga una toallita limpia para la cara, el cepillo de dientes, etc. Ésta puede ser lavada y limpiada regularmente por un cuidador con visión.

Con regularidad haga citas para el cuidado de su salud y de sus dientes y asegúrese de asistir a ellas.

Usar materiales para la visión baja o ayudas y equipo no-ópticos

Use aparatos parlantes para monitorear su salud usted mismo. Los aparatos parlantes que están disponibles de algún distribuidor son:

- Básculas de peso**
- Monitores para la presión**
- Monitores para los niveles de glucosa**
- Termómetros**

2. Vestirse

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto y oído

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- Etiquetar/Rotular**
- Modificar o desarrollar técnicas**
- Usar Braille**
- Usar aparatos o software de alta tecnología**
- Modificar los objetos o el entorno**

Etiquetar/Rotular

Haga etiquetas que pueda poner adentro de su ropa y que le ayuden a identificar los colores. A la etiqueta que ya existe, aplíquelo puntos en Braille, o su propio código especial, usando una pluma “Hi-Marks”, disponible a través de un distribuidor de productos para la visión baja. Una vez que se seque, podrá sentir los puntos elevados.

Use identificadores de llaves o pinzas para la ropa sobre los ganchos. O puede doblar una tarjeta index a la mitad, hacerle un agujerito para el gancho y ponerle alguna señal. Cuando tenga que volver a colgar la ropa, lea la etiqueta y regrese la ropa al gancho correcto.

Identifique el color de un artículo poniendo un segurito en la bastilla. Posicione el segurito en diferentes ángulos para representar diferentes colores.

Si tiene un gran número de zapatos, guárdelos en sus cajas originales, etiquete las cajas para su identificación y guárdelas alfabéticamente.

Algunos distribuidores de productos para la visión baja ofrecen un sistema parlante para rotular que es económico llamado “PenFriend” (pluma amiga). Esta pluma le permite fácilmente registrar y grabar información en etiquetas auto-adhesivas. También sirve para grabar recados.

Modificar o desarrollar técnicas

Cuelgue en un mismo gancho la ropa que forme un conjunto.

Guarde todos los artículos negros juntos, todos los azules juntos, etc. Considere guardar diferentes colores sobre diferentes tipos de ganchos.

Pídale a una persona confiable que le diga honestamente cómo se ve.

Si duda de la limpieza de un artículo, lávelo.

Ponga accesorios en una bolsa y cuelgue la bolsa con el conjunto correcto.

Para reconocer la parte delantera de la trasera, sienta la etiqueta. O, si tiene cordones para colgar en el gancho, ate un nudo en el cordón izquierdo o en el delantero. O, cosa un botón extra en la bastilla izquierda delantera. Haga lo que haga, sea consistente.

Con periodicidad sienta las puntas de sus zapatos para ver si se están separando. Las personas con visión baja tienden a tropezarse y a golpear sus zapatos, haciendo que las suelas se deterioren más rápido de lo normal.

Cuando esté guardando zapatos, átelos en pares o deslice uno adentro del otro.

Usar aparatos o software de alta tecnología

Existen varios modelos de “identificadores de colores” parlantes que usted puede conseguir de algún distribuidor de productos para la visión baja. Apunte el identificador hacia un objeto o hacia parte de la tela y le dirá el color.

Modificar los objetos o el entorno

Compre zapatos con suela de hule. Las suelas resbalosas de cuero son un peligro innecesario.

3. Alimentarse

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto, olfato y gusto.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- **Etiquetar/Rotular**
- **Modificar o desarrollar técnicas**
- **Modificar los objetos o el entorno**

Etiquetar/Rotular

Identifique frascos o envases similares, como el salero y el pimentero, con calcomanías táctiles o puntos en relieve. Usted mismo puede hacer los puntos usando una pluma “Hi-Marks” o con un etiquetador de Braille, ambos disponibles a través de distribuidores de productos para la visión baja.

Modificar o desarrollar técnicas

Para evitar tumbar un vaso, doble los dedos hacia adentro y deslice lentamente su mano sobre la mesa hacia el vaso.

Ponga los condimentos sobre la palma de su mano y luego tome pequeños pellizcos para espolvorearlos sobre su alimento.

Vacíe la catsup, la mostaza, las salsas y otros sazonadores líquidos en pequeños platos hondos o en una orilla de su plato para ahí embarrar o meter el alimento o use una cuchara para servirse.

Para cortar la carne, métale el tenedor cerca de la orilla y con el cuchillo corte alrededor del tenedor. Conserve su lugar manteniendo el cuchillo en su lugar mientras toma el bocado.

Modificar los objetos y el entorno

Para ubicar utensilios, platos y vasos use un mantel individual y posicione los utensilios utilizando coordenadas.

Para las comidas diarias, considere usar platos, vasos y utensilios desechables.

Al poner la mesa, ponga el platillo principal, la guarnición, los sazonadores y los condimentos en un semicírculo o en una línea recta justo al margen del área del mantel individual. Póngalos siempre en el mismo orden.

Prefiera restaurantes que ofrezcan menús en Braille o parlantes.

4. Moverse Alrededor de su Hogar (Movilidad Funcional)

El sentido alterno que contribuye a esta actividad es: tacto.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- Modificar o desarrollar técnicas**
- Modificar los objetos o el entorno**
- Usar habilidades de orientación y movilidad**

Modificar o desarrollar técnicas

Cuando se acerque a una entrada sin tener un bastón, use la parte trasera de su mano para guiarlo hasta que pase por el marco de la puerta. Esto puede evitar que se lastime los dedos.

Cuando esté usando un bastón, ponga atención al sonido del golpeteo para que le ayude a identificar las entradas y el tipo de superficie de los pisos.

Cuando esté yendo de un lugar a otro, una canasta sirve para guardar a la mano los artículos que necesite transportar.

Modificar los objetos o el entorno

Procure que todas las cerraduras de sus puertas sean idénticas para que usted requiera de una sola llave para entrar y salir. Dele una segunda llave a alguna persona de confianza que viva cerca.

Procure que sea sencillo y consistente lo que use para cubrir las ventanas para que sean fáciles de abrir y cerrar.

Mantenga las puertas y las ventanas abatibles completamente abiertas o cerradas, y mantenga todas las puertas de las alacenas y todos los cajones cerrados cuando no los esté usando. Si tiene duda de que alguna puerta esté completamente abierta o cerrada, asuma una “posición de defensa,” extendiendo el brazo con los dedos doblados hacia usted.

Usar habilidades de orientación y movilidad

Procure que un especialista en orientación y movilidad le enseñe a guiarse con un bastón o con un animal guía. Este especialista le ayudará a aprender ciertas habilidades como, por ejemplo, la forma segura de cruzar la calle, de subir y bajar escaleras y escalones y de usar el transporte público. El uso del bastón también es importante para ayudarle a familiarizarse con entornos nuevos y para que se pueda mover con seguridad alrededor de su hogar y su propiedad.

5. Uso del Baño

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto y oído.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- Modificar o desarrollar técnicas**
- Modificar los objetos o el entorno**

Modificar o desarrollar técnicas

Cuando entre a un baño público por primera vez, oriéntese deteniéndose primero a escuchar los sonidos específicos que hacen los lavamanos, los inodoros y las puertas de los baños.

Es justificable que una persona con deterioro visual use las instalaciones para discapacitados, especialmente si está acompañado por un animal guía.

Para asegurarse de que el asiento esté en posición adecuada, sienta una de las orillas.

Hombres: A excepción de que esté disponible un urinal, siéntense.

Para asegurar una adecuada limpieza, use toallitas húmedas o algún otro tipo de toallita higiénica además del papel de baño. Cuando esté lejos de casa, lleve algunas toallitas consigo sellándolas en una bolsa de plástico.

Muchos baños públicos descargan agua automáticamente. Si al alejarse no escucha el sonido del descargue, encontrará la manivela del lado izquierdo viendo hacia el inodoro o un botón centrado sobre la pared.

Modificar los objetos o el entorno

Un inodoro bidé o una unidad de conversión a asiento de inodoro bidé, puede ser comprado en muchos países incluyendo los Estados Unidos. Los inodoros bidé, los cuales limpian con un

chisguete de agua, son preferidos por muchos como un método de limpieza más completo e higiénico.

La ley requiere que los baños públicos sean identificados con señalización en Braille sobre la puerta o sobre la pared a un lado de la puerta.

6. Manejo de las Finanzas Personales

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad: tacto y oído.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- **Modificar o desarrolla técnicas**
- **Usar Braille**
- **Usar aparatos y software de alta tecnología**
- **Modificar los objetos o el entorno**
- **Usar un servicio público**
- **Usar materiales para la visión baja o aparatos y equipo no-ópticos**

Modificar o desarrollar técnicas

Dele a un amigo o pariente una copia de todos sus documentos financieros y de las tarjetas bancarias por si acaso usted pierde los suyos.

Cuando tenga que tratar con su banco, llame por adelantado y haga cita siempre con la misma persona.

Usar Braille

Existen cheques en Braille y calcomanías para cheques, además de registros de cheques y fichas de depósito en Braille.

Usar aparatos y software de alta tecnología

Existe una gran variedad de programas de cómputo que pueden hacer que sus finanzas personales sean más accesibles.

Modificar los objetos o el entorno

Para llenar los cheques, hágase una guía usando papel grueso, plástico o cartón. Recorte la guía al tamaño del cheque y

hágale recortes en los espacios que usted debe llenar. Estas guías también pueden comprarse de distribuidores de productos para la visión baja

Usar un servicio público

Contrate el servicio de pago automático.

Pague sus recibos y conduzca sus operaciones bancarias por teléfono o internet.

Usar materiales para la visión baja o aparatos y equipo no-ópticos

Cómprese una calculadora parlante.

7. Escritura Práctica

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto y oído.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- **Usar Braille**
- **Usar aparatos o software de alta tecnología**
- **Usar materiales para la visión baja o aparatos y equipo no-ópticos**

Usar Braille

El Braille es un sistema de escritura digital que incorpora patrones de seis puntos elevados y en los que cada patrón representa una letra o signo. El Braille es un método muy útil de comunicación no-visual usando escritura y debe ser aprendido, por lo menos a un nivel básico, por todas las personas con visión baja. El Braille puede ser producido de varias maneras.

Usar aparatos y software de alta tecnología

Produzca Braille con:

- **Una impresora Braille anexada a una computadora**
- **Un dispositivo Braille**
- **Un procesador de palabras accesible**
- **Un asistente digital personal o PDA accesible**

Puede dejar que la computadora escriba por usted con software de dictado.

Usar materiales para la visión baja o aparatos y equipo no-ópticos

Produzca Braille:

- **Con una pauta o regleta y un punzón para crear cada punto de**

- relieve desde la parte trasera de una página
- Escribiendo a mano con el reflejo del espejo
 - Con una máquina para escribir Braille o máquina Perkins

Escriba a mano usando papel repujado con rayas en relieve.

Aprenda a escribir a máquina usando el tacto.

8. Limpiar la Casa

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto y oído.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- Modificar o desarrollar técnicas**
- Modificar los objetos o el entorno**

Modificar o desarrollar técnicas

Para evitar accidentes y frustración, regálese tiempo.

Cuelgue un letrero recordándoles a todos que si mueven algo que deben regresarlo a su lugar original. La consistencia es crítica tanto para la seguridad como para la cordura.

Conserve a la mano en la cocina un trapeador o un “Swiffer” para limpiar el piso antes y después de los alimentos. Lávelo o cámbielo con frecuencia.

Ponga los artículos de limpieza en una cubeta y lleve la cubeta de habitación en habitación.

Use un plumero para sacudir objetos pequeños.

Para aspirar o limpiar eficientemente alguna alfombra o superficie, mentalmente divida el área en secciones y limpie una sección a la vez.

Aplique el limpiador al aplicador en lugar de aplicarlo a la superficie a ser limpiada.

Compre muchos botes, canastas y cajas. Rotúlelos con calcomanías táctiles, con una pluma “Hi-Marks” o con pintura textil “Puff Paint”.

Use diferentes contenedores para cada categoría de artículos:

- Recibos**
- Artículos de oficina**
- Documentos personales**
- Revistas**

- Artículos para la computadora
- Artículos para jugar Bridge, como una luz, una extensión eléctrica, baraja de números grandes, pañuelos desechables, dinero y otras necesidades.
- Credenciales
- Instrucciones, candados y zapatos para la clase de ejercicio
- Juguetes y libros para ir a un lugar “callado” con un niño
- Un juego extra de llaves
- Cosas que pueda hacer para cuando tenga que esperar como, por ejemplo, algún bordado o el aparato para escuchar un audio-libro y los audífonos.

Modificar los objetos o el entorno

Quite los tapetes sueltos y las alfombras holgadas. Si tiene un tapete favorito con un diseño que le encante, cuélguelo de decoración sobre la pared.

Evite el amontonamiento deshaciéndose de las cosas que no use. Esto se aplica especialmente al espacio debajo del fregadero y al botiquín.

Lo mismo se aplica a los artículos decorativos. Conserve aquellos que sean más táctiles que visuales.

9. Tomar Medicamentos

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto, oído y olfato.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- **Etiquetar/Rotular**
- **Modificar o desarrollar técnicas**
- **Usar Braille**
- **Usar aparatos o software de alta tecnología**
- **Modificar los objetos o el entorno**

Etiquetar/Rotular

Rotule las tapaderas con una pluma “Hi-Marks” (disponible de distribuidores de productos para la visión baja) o con pintura textil “Puff Paint” (disponible en tiendas de manualidades). Use el Braille o sus propios códigos. Los etiquetadores de Braille también los puede encontrar de algún distribuidor de productos para la visión baja.

Modificar o desarrollar técnicas

Diferencie frascos similares envolviéndolos con ligas que formen diferentes diseños.

Puede identificar algunas pastillas sacudiendo el frasco u olfateándolo.

Quite la tapa de seguridad si no tiene niños pequeños en casa. Sólo tiene que quitarle la tapa interior y esa misma se vuelve la tapadera. Su farmacéuta hará esto por usted si se lo pide.

Usar aparatos y software de alta tecnología

Existen accesorios para los frascos de los medicamentos que le permiten grabar y escuchar la información sobre su contenido, incluyendo cuándo y cómo se deben tomar.

Modificar los objetos o el entorno

Para los frascos de los medicamentos se han inventado tapaderas que contienen un reloj con una alarma para recordarle cuando debe ser administrado el medicamento.

Los organizadores y despachadores de medicamentos, con o sin alarmas, ayudarán a darle seguimiento a la dosis correcta. Estos están disponibles en varios modelos.

10. Ir de Compras

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto, oído y olfato.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- Modificar o desarrollar técnicas**
- Usar aparatos o software de alta tecnología**

Modificar o desarrollar técnicas

Prefiera tiendas pequeñas. Quizá sean un poco más caras, pero el personal por lo general es más servicial.

Vaya de compras en momentos del día y de la semana en los que no haya demasiada actividad en la tienda.

Considere ir con un amigo(a) y conviértalo en un evento social.

Mire el reverso de los billetes americanos. Los números son más grandes de ese lado.

Ponga los recibos en pequeñas bolsas de plástico para asegurarse de que no se le pierdan en su bolso o bolsillo.

Doble los billetes de diferentes maneras, de tal manera que los billetes doblados de cierta manera indiquen un valor y los billetes doblados de otra manera indiquen otro valor.

Practique identificar monedas usando el tacto. Cada uno se siente diferente.

Guarde los billetes de diferentes valores en diferentes compartimentos de su cartera para que sea fácil identificarlos.

Use una tarjeta de débito o crédito en lugar de efectivo.

Compre ropa de colores combinables y luego intercámbielos entre sí.

Compre calcetines del mismo color para que puedan aparejarse fácilmente.

Usar aparatos y software de alta tecnología

Compre un identificador de código de barras parlante.

Compre un identificador de colores parlante.

11. Usar el Teléfono

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto y oído.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- Etiquetar/Rotular**
- Modificar o desarrollar técnicas**
- Usar Braille**
- Usar aparatos y software de alta tecnología**
- Modificar los objetos o el entorno**
- Utilizar un servicio público**

Etiquetar/Rotular

Las calcomanías táctiles, disponibles de distribuidores de productos para la visión baja, hacen que los botones del teléfono sean más fáciles de identificar.

Modificar o desarrollar técnicas

Los números de todos los aparatos telefónicos son fáciles de memorizar y encontrar usando el tacto. El número 5 por lo general tiene un punto en relieve que le puede ayudar a orientarse.

Usar Braille

Varias compañías ofrecen teléfonos celulares con teclado en Braille.

Usar aparatos y software de alta tecnología

Algunos teléfonos celulares están equipados con software de reconocimiento de voz, lo cual elimina la necesidad de marcar las teclas.

Se pueden comprar teléfonos que tienen alertas y que anuncian el nombre del que está llamando.

También se pueden comprar teléfonos celulares que incluyan un sistema de posicionamiento global o GPS para encontrar su camino.

Modificar los objetos o el entorno

Existen varios teléfonos con menos botones y con botones más grandes.

Usar un servicio público

La mayoría de las compañías telefónicas ofrecen gratuitamente el servicio de conexión y de directorio telefónico a personas que cumplan con ciertos requisitos. Llame a su corporativo para que le den información de cómo solicitar este servicio.

Los siguientes son servicios gratuitos, tipo internet, de búsqueda telefónica para hacer reservaciones, para acceder a los reportajes del clima, para encontrar ciertos negocios, etc.:

Para “*Tell Me*” [Dígame], marque 1-800-555-8355

Para “*Google Voice Local Search*” [Búsqueda Local Google Verbal], marque 1-800-466-4411

12. Lectura

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto y oído.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- Usar Braille**
- Usar aparatos y software de alta tecnología**
- Usar un servicio público**
- Usar materiales para la visión baja o aparatos y equipo no-ópticos**

Usar Braille

Si usa una computadora, puede anexarle un dispositivo o una terminal Braille, que presentará los caracteres elevando puntos a través de hoyos sobre una superficie plana. Esto le permitirá leer el texto que salga por esa superficie en relieve en lugar de leerlo por el monitor.

Un asistente personal digital o PDA (por sus siglas en inglés) en Braille sirve el mismo propósito que un PDA normal, pero tiene un dispositivo y un teclado en Braille. Hay varios modelos en existencia.

Usar aparatos y software de alta tecnología

Un software parlante básico de texto está integrado en la mayoría de los sistemas de cómputo. Éste puede leer en voz alta lo que haya escrito en su monitor. Un software más avanzado puede ser comprado de algún distribuidor de productos para la visión baja.

Existe otro software que usa un escáner para escanear el texto y una computadora para leerle lo escaneado.

También existen sistemas independientes que leen texto en voz alta que no requieren de una computadora para funcionar. Llamados “lectores electrónicos”, estos escanean rápidamente

material impreso y lo van leyendo en voz alta, todo en una sola operación. Su presentación puede ser en modelo para escritorio o portátil.

Usar un servicio público

Los libros en cinta los puede obtener por medio de su Biblioteca Estatal para Ciegos y Débiles Visuales o por el programa “Talking Books” [Libros Parlantes] de la Biblioteca del Congreso. El servicio, el equipo y las cintas se dan gratuitamente a las personas que cumplen con ciertos requisitos. Pídale más información a la persona encargada de su biblioteca pública local.

Para un acceso más rápido a los audio-libros, descargue libros electrónicos de distribuidores comerciales en el internet, o cómprelos de casi cualquier librería.

Usar materiales para la visión baja o aparatos y equipo no-ópticos

Aparatos no-ópticos disponibles para ayudar en la lectura:

- “Talking books” o libros parlantes en cinta análoga o digital
- Tocacintas digitales
- Relojes parlantes o en Braille
- Diccionarios parlantes o en Braille
- Identificadores de billetes parlantes
- Calculadoras parlantes
- Regleta y punzón para Braille

13. Participar en Juegos y Manualidades

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto y oído.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- **Etiquetar/Rotular**
- **Modificar o desarrollar técnicas**
- **Usar Braille**
- **Usar aparatos o software de alta tecnología**
- **Modificar los objetos o el entorno**
- **Usar materiales para la visión baja o aparatos y equipo no-ópticos**

Etiquetar/Rotular

Identifique las piezas y el diseño del juego con marcas dactilares o de Braille. Usted mismo puede hacer las marcas usando una pluma “Hi-Marks” o un etiquetador de Braille, ambos disponibles de algún distribuidor de productos para la visión baja.

Aplique etiquetas Braille a las herramientas, así como a su ubicación en el taller.

Modificar o desarrollar técnicas

Si personas con visión están jugando algo que no está accesible a usted, haga pareja con alguien.

Ciertas actividades como el nadar, correr, esquiar, patinar, jugar boliche y jugar golf se pueden hacer con la ayuda de un guía que sí puede ver.

El ciclismo se puede disfrutar en conjunto con una pareja que sí puede ver.

Trabajar con herramientas todavía es posible, pero sería bueno que recibiera entrenamiento profesional en técnicas especiales que han sido desarrolladas para las personas que tienen

deterioro visual.

Usar aparatos y software de alta tecnología

Se pueden encontrar en línea muchos juegos electrónicos accesibles, incluyendo crucigramas y Sudokus parlantes.

Hay juegos electrónicos portátiles disponibles de algunos distribuidores de productos para la visión baja.

Modificar los objetos o el entorno

Haga táctiles las fichas de las damas y de otros juegos aplicándoles calcomanías en relieve o texturizándolas.

Algunas pistas para correr han sido modificadas con pasamanos o con cordones con los que se puede guiar.

Usar materiales para la visión baja o aparatos y equipo no-ópticos

Tejer, con agujas o con gancho, ya es una actividad no-visual.

Para ayudarlo con la costura, compre un enhebrador de hilo barato de algún distribuidor de productos para la visión baja.

Puede encontrar cintas para medir que son parlantes o que son táctiles de algún distribuidor de productos para la visión baja.

Compre una baraja en Braille.

Lleve la cuenta usando un tablero con clavijas. Este se puede comprar o puede hacerlo usted mismo usando cartón y tees de golf.

Los juegos de mesa más populares se venden en versiones táctiles o en Braille. Por ejemplo: bingo, Scrabble, ajedrez, Monopolio y damas.

Los dados tradicionales ya son táctiles.

14. Experimentar y Participar en Vivo o Electrónicamente en Actividades de Entretenimiento

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto y oído.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- **Modificar o desarrollar técnicas**
- **Usar Braille**
- **Usar aparatos o software de alta tecnología**
- **Usar un servicio público**

Modificar o desarrollar técnicas

Existen actividades de entretenimiento que tienen un bajo costo o que son gratuitos, tales como conciertos musicales de niños, así como pláticas y música en el parque. Toda comunidad tiene actividades que merecen ser apoyadas.

Escuche música, deportes y discusiones en el radio, la televisión y el internet.

Aprenda a cantar, bailar o tocar un instrumento, sólo o en grupo. La visión no es necesaria para interpretar la música.

Usar el Braille

Las partituras musicales ya pueden ser producidas en un tipo especial de Braille.

Usar aparatos y software de alta tecnología

Todo un mundo de entretenimiento está disponible en el internet. Aprenda a usar una computadora. Si tiene a un adolescente en la familia, ya tiene a un maestro.

Algunos sitios populares son:

- **YouTube**

- MySpace
- Rhapsody

Usar un servicio público

El Servicio de Video Descriptivo (DVS por sus siglas en inglés) es uno de los productores principales de video descriptivo en los Estados Unidos, lo que hace que los programas de televisión, las películas y los videos en casa sean más accesibles a personas que están ciegas o que tienen deterioro visual.

15. Socializar y Comunicarse con los Demás

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto, oído y olfato.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- **Modificar o desarrollar técnicas**
- **Usar aparatos y software de alta tecnología**

Modificar o desarrollar técnicas

Usted puede identificar a conocidos con otros sentidos aparte de su vista. Algunas de esas maneras son:

- **El aroma de su cabello, perfume o loción**
- **El sonido de su voz**
- **El sonido de sus pisadas**
- **Su forma de saludar de mano**

No se avergüence de pedirles a las personas que se identifiquen. Sólo diga, “Lo siento, pero tienes que decirme quién eres. Tengo debilidad visual.”

Debe permitir que las personas sepan que usted tiene deterioro visual. Un bastón blanco es el símbolo universal del débil visual. Quizá no siempre necesite un bastón para moverse, pero puede ser una manera muy efectiva de identificarse como alguien que no ve bien.

Usar aparatos y software de alta tecnología

Algunas de las herramientas de comunicación más populares y de las oportunidades de difusión social en el internet son:

- **Grupos de apoyo y de discusión vía email**
- **Tableros web de mensajes**
- **Salas para chatear**
- **Mensajes instantáneos**
- **Twitter**
- **Facebook**

- **Skype**
- **Teléfono gmail**
- **Conferencias en vivo**
- **Páginas web con servicio de citas**
- **Blogs**
- **Caring Bridge**
- **Classmates.com**
- **MySpace**

16. Viajar Lejos de Casa

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto y oído.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- Etiquetar/Rotular**
- Modificar o desarrollar técnicas**
- Usar Braille**
- Usar aparatos o software de alta tecnología**
- Modificar los objetos o el entorno**
- Usar habilidades de orientación y movilidad**
- Usar un servicio público**

Etiquetar/Rotular

Marque su equipaje con un listón, una correa o una identificación en Braille que usted pueda identificar con el tacto.

Empaque los artículos de ropa y de joyería en bolsas individuales con etiquetas táctiles o con identificación en Braille. Usted mismo puede hacer estas etiquetas usando una pluma “Hi-Marks” o un etiquetador de Braille, ambos disponibles de cualquier distribuidor de productos para la visión baja.

Modificar o desarrollar técnicas

Consulte a un agente de viajes. Este es un servicio gratuito.

Reserve vuelos directos cuando sea posible.

Sea de los primeros en abordar.

Procure que su equipaje sea de mano.

Pregunte por adelantado las restricciones en animales guía.

Aproveche los guías de turistas.

Nunca lleve más de lo que usted puede cargar.

Para evitar tener que hacer cambio de tipo de moneda o tener que dar cambio, use de preferencia una tarjeta de débito o crédito.

Si viaja solo, cuente las puertas del elevador hasta su habitación. Haga que el maletero se tome el tiempo de mostrarle los botones del elevador y procure repetirlo en voz alta.

Si comer en un restaurante es una molestia, el servicio a la habitación puede ser una gran opción.

En caso de que se separe de su acompañante, convenga de antemano en un punto de reunión.

Recuerde sonidos y eventos de sus viajes narrándolos en una grabadora. Esto puede asemejarse a tener fotografías.

No dude en comunicar sus inquietudes y necesidades. A la mayoría de las personas les da gusto ser de ayuda.

Modificar los objetos y el entorno

Empaque un kit de viaje con artículos para la visión baja en la mochila que va a llevar consigo (de preferencia una que se sujete a su cinturón), y manténgala consigo todo el tiempo. La mochila debe incluir:

- Un despertador**
- Un MP3 o reproductor de discos compactos**
- Una grabación de su itinerario y de la información de su contacto de emergencia**
- Información médica sobre usted y sobre su animal guía**
- Direcciones por escrito**
- Un sistema de posicionamiento global portátil y parlante**
- Su pasaporte e identificación**
- Cheques de viajero y tarjetas de crédito y débito**
- Un asistente personal digital**
- Un teléfono celular con números importantes pre-programados**
- Efectivo de emergencia**
- Medicamentos de más o extra**

Para que pueda encontrar fácilmente sus pertenencias, acomode en un mantel individual lo que utiliza por la mañana. En

otro mantel individual ponga su reloj despertador y las demás cosas que necesitará por la noche.

Los ladrones pueden considerarlo un blanco fácil si notan que usted tiene visión baja. Guarde sus artículos de valor sobre su persona, como en una cangurera. Para cargar artículos importantes fuera de la vista, cosa un bolsillo cuadrado con solapa de velcro a la parte interior del área de la cintura de su traje de viaje.

Identifique los conjuntos que coordinen y reduzca también las arrugas poniendo pañuelos de papel entre cada conjunto.

Ponga los documentos de viaje en un folder y luego en su mochila.

Usar aparatos y software de alta tecnología

Varias manufactureras ofrecen un asistente digital personal que combina tecnología de telefonía celular accesible, una cámara y un sistema de posicionamiento global táctil o parlante para encontrar su camino. También puede comprar individualmente cada una de estas tecnologías.

La capacidad para reconocer la voz también está incluida en algunos teléfonos celulares. Esta capacidad elimina la necesidad de marcar el teléfono.

Use el internet para registrarse antes de ir al aeropuerto.

Usar habilidades de orientación y movilidad

Lleve consigo su bastón blanco que le ayudará con su movilidad, seguridad e identificación.

Usar un servicio público

Hágale saber a la empresa transportista que usted tiene visión baja.

Revise por adelantado que su medio de transporte sea aceptable y que incluya:

- **Áreas de espera que sean accesibles, identificables y seguras**
- **Identificación verbal de paradas y destinos**
- **Boletos y horarios en Braille**
- **Servicio de puerta a puerta**
- **Empleados entrenados en las necesidades de personas con debilidad visual**
- **Asistencia para abordar y bajarse**
- **Disponibilidad**
- **Confiabilidad**
- **Tarifas y cuotas razonables**

17. Responder a Emergencias

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto, oído, olfato y gusto.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- **Etiquetar/Rotular**
- **Modificar o desarrollar técnicas**
- **Usar Braille**
- **Usar aparatos o software de alta tecnología**
- **Modificar los objetos o el entorno**
- **Usar habilidades de orientación y movilidad**

Etiquetar/Rotular

Identifique los extintores, las válvulas para cortar los suministros, etc. con marcas táctiles o calcomanías en Braille. Usted mismo puede rotularlos usando una pluma “Hi-Marks” o un etiquetador de Braille, ambos disponibles de cualquier distribuidor de productos para la visión baja.

Modificar o desarrollar técnicas

Pida ayuda inmediatamente si existe la más mínima posibilidad de que usted o su hogar esté en peligro. No intente hacerse cargo usted mismo de situaciones peligrosas a excepción de que no haya ninguna ayuda disponible. Y si tiene que hacer algo, recuerde que las posesiones materiales pueden ser reemplazadas. Usted no puede ser reemplazado. Así que escape del peligro personal tan pronto como pueda.

Convierta en hábito el escuchar y oler su entorno. Sus oídos y nariz están diseñados para advertirle de problemas y de posibles peligros, aún cuando está dormido.

Usar aparatos y software de alta tecnología

Programe el 9-1-1 y otros números de emergencia en su teléfono o cómprese un teléfono que marque por medio del reconocimiento de voz. Mantenga el teléfono cerca de usted en todo tiempo.

Adquiera un sistema médico de alerta, como el “Life Alert” o el “Medic Alert”.

Modificar los objetos o el entorno

Asegúrese de que los extintores de fuego estén a su alcance, especialmente los de la cocina, del área de trabajo y de la cochera.

Compre varios kits de primeros auxilios y póngalos a su alcance en la cocina, el baño y el área de trabajo.

Usar habilidades de orientación y movilidad

Si usted usa bastón, manténgalo consigo todo el tiempo. Por esta razón, los bastones que se doblan son los más prácticos.

Si tiene un animal guía, confíe en él para que le ayude en caso de alguna emergencia. Para eso fue entrenado.

18. Preparar Alimentos

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto, oído, olfato y gusto.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- Etiquetar/Rotular**
- Modificar o desarrollar técnicas**
- Usar Braille**
- Usar aparatos y software de alta tecnología**
- Modificar los objetos o el entorno**
- Usar materiales para la visión baja o aparatos y equipo no-ópticos**

Etiquetar/Rotular

Use un rotulador de cinta imantada para identificar alimentos enlatados.

Rotule con calcomanías táctiles, con una pluma “Hi-Marks” o con pintura textil “Puff Paint” los controles de los aparatos de la cocina.

Almacene los alimentos en diferentes tipos de recipientes que estén marcados en Braille. Para marcarlos puede usar esos puntos pequeños de goma que se usan para que las puertas de las alacenas no se golpeen.

Use ligas para adjuntar tarjetas en Braille a los recipientes. Cuando el contenido sea consumido, las tarjetas le serán un útil recordatorio de comprar más.

Modificar o desarrollar técnicas

Use una cuchara de madera como un bastón pequeño para encontrar el asa de los sartenes así como el centro de la olla cuando esté vertiendo.

Un pequeño procesador de alimentos puede sustituir a un cuchillo y, además, se detendrá cuando usted quite su mano.

Grabe recetas en una grabadora y use el botón de pausa entre cada paso.

Ponga las provisiones para hornear cosas dulces en un contenedor y los picosos en otro, para que no los confunda.

Haga sus compras en línea o haga que sus compras y mandado le sean entregados a domicilio.

Use alimentos precocidos o congelados para que sólo tenga que calentarlos. Pídale al carnicero que le corte el pollo en cuartos o que le corte la carne de res en cuadritos.

No titubeé en tocar los alimentos con sus manos, siempre y cuando éstas estén limpias. O puede usar guantes de látex.

Para verter un líquido, use su dedo para alinear la orilla de los recipientes. Eleve un poco la orilla del recipiente que está vertiendo sobre la orilla del recipiente que va a recibir el líquido. Escuche el sonido conforme el recipiente se llena, sienta el peso y estime el tiempo que tarda.

Cuando esté vertiendo líquido caliente, ponga su dedo adentro de la taza o de la olla al nivel que desee llegar y sienta el calor conforme el líquido se va elevando.

Use un segundo utensilio para localizar la carne en el sartén antes de voltearlo.

Cuando esté cocinando, mantenga un calor uniforme y sea constante en el tamaño de la porción y en el tiempo que lo deja cocinarse.

Use una olla eléctrica de cocción lenta o un horno de microondas. Ambos son más seguros y fáciles de usar que una estufa.

Usted puede presionar la carne con su dedo para saber qué tan bien está cocinada. Bien cocido, por ejemplo, se siente como la parte trasera de su puño cerrado.

Los vegetales cocidos están listos cuando pueda introducirles fácilmente un tenedor.

El pastel resorte un poco al tacto cuando está listo. También puede probar que esté listo introduciéndole un palillo limpio. Si el palillo sale seco, el pastel está listo para ser saboreado.

Usar aparatos y software de alta tecnología

Baje del internet recetas en audio.

Compre libros de recetas en audio o Braille.

Modificar los objetos o el entorno

Para una limpieza fácil y sencilla, use una charola como superficie sobre la que preparará los alimentos.

Si usa platos y vasos desechables la limpieza será más sencilla.

Compre pastillas de detergente lavatrastes para el lavavajillas.

Ralle o pique directamente sobre un plato hondo.

Use tazas para medir apilables.

Mantenga las cucharas para medir en la argolla.

Guarde todo siempre en el mismo lugar.

Use tazones con base antiderrapante o ponga un mantel individual antiderrapante o una toalla mojada sobre la barra.

Guarde productos alimenticios en orden alfabético en la alacena.

Guarde cuchillos filosos en un porta-cuchillos de madera, no en los cajones ni sueltos en el fregadero. Asegúrese de apuntarlos hacia abajo cuando los ponga en el lavavajillas.

Usar materiales para la visión baja o aparatos y equipo no-ópticos

Su distribuidor de productos para la visión baja cuenta con una gran gama de aparatos no-ópticos para ayudarle a realizar casi cualquier tarea de la cocina. Algunas de ellas son:

- **Un indicador de nivel de líquidos que silba cuando el recipiente está casi lleno**
- **Un cronómetro táctil o parlante**
- **Un indicador de que líquidos están hirviendo**
- **Un termómetro parlante para alimentos**
- **Un agitador eléctrico automático**

19. Seguir Procedimientos de Seguridad

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- **Etiquetar/Rotular**
- **Modificar o desarrollar técnicas**
- **Usar Braille**
- **Modificar los objetos o el entorno**
- **Usar materiales para la visión baja o aparatos y equipo no-ópticos**

Etiquetar/Rotular

Identifique productos químicos peligrosos con rótulos o calcomanías táctiles. Usted mismo puede hacer los rótulos usando una pluma “Hi-Marks” o un etiquetador de Braille, ambos disponibles de su distribuidor de productos para la visión baja.

Modificar o desarrollar técnicas

Para cerciorarse de que la gente lo pueda ver cuando vaya por la calle, use un rompevientos blanco y ligero en la primavera y verano, y una chamarra roja o amarilla en el invierno.

Cruce las calles sólo por donde haya un paso de cebra para peatones y no dude en pedir ayuda.

Use guantes largos y con aislante cuando abra el horno.

Antes de retirarse de la cocina, pase su mano lentamente por la estufa para cerciorarse de que no se haya quedado prendido alguno de los quemadores.

Si tiene un animal guía, recuerde no permitirle que se distraiga cuando esté en servicio.

Si su animal guía desobedece una orden, probablemente esté tratando de mantenerlo fuera de peligro. Respete su opinión.

Un incendio es uno de sus peores enemigos y la cocina es el lugar más probable donde puede comenzar. Tome todas las precauciones para protegerse de un incendio y no intente apagar uno si tiene muy poca visión funcional. Mejor salga inmediatamente y llame al 9-1-1.

Si tiene visión funcional y el incendio es relativamente pequeño, haga lo posible para apagarlo con un extintor, con bicarbonato o con la tapadera de una olla. Nunca aviente agua sobre un incendio eléctrico.

Su mejor táctica es evitar desde un principio situaciones que puedan ocasionar un incendio. Aquí tiene algunas sugerencias de seguridad:

- Evite usar ropa holgada o el cabello largo y suelto mientras cocina.**
- Desconecte los enchufes de todos los electrodomésticos pequeños cuando no estén en uso.**
- No use aparatos electrodomésticos cerca del agua y mantenga los cordones eléctricos lejos de la fuente de calor.**
- Gire los mangos de los sartenes hacia adentro de la estufa.**
- Mantenga despejada el área de la cocina.**
- Mantenga limpias las superficies de trabajo.**
- Quite desechos grandes antes de comenzar el auto-limpieza de su horno.**
- Mantenga sus electrodomésticos en buenas condiciones de uso.**

Modificar los objetos o el entorno

Para evitar lastimarse, mantenga completamente cerradas o completamente abiertas las puertas de la alacena, mantenga los cajones cerrados y empuje las sillas debajo de las mesas.

Los tapetes sueltos, que pueden ocasionar que se tropiece, quítelos o péguelos con adhesivo.

Use zapatos cómodos y con buen soporte.

Intercambie su centro de mesa con esquinas puntiagudas por una con esquinas redondeadas.

Pida que le apaguen los pilotos del calentador durante las estaciones calurosas.

Dígale a sus vecinos o a la organización que vigila su colonia que usted es débil visual.

Insista que los miembros de su familia recojan su propio tiradero.

Haga que le instalen un interruptor por falla a tierra (IFT) en todos los tomacorrientes que estén expuestos al agua. Estas son muy baratas y fáciles de conectar, y apagarán el tomacorriente inmediatamente si el circuito eléctrico es interrumpido.

Mantenga los cordones eléctricos alejados de los lugares por donde camina.

No cierre con seguro la puerta de su habitación ni del baño.

Instale y use pasamanos y barras de seguridad.

Use productos antiderrapantes para limpiar y pulir los pisos, y ponga manteles antiderrapantes donde sea necesario.

Todos los aparatos con cables eléctricos expuestos a la intemperie deben ir enchufados en reguladores de corriente.

Para meter con seguridad un enchufe a un socket, toque uno de los orificios para guiar la clavija. Quite su dedo antes de insertar la clavija.

Sustituya o rellene los extintores de fuego según se indique en la etiqueta.

Tome un curso de defensa personal.

Usar productos para la visión baja o aparatos y equipo no-ópticos

Instale detectores de humo y de monóxido de carbono. Pruébelos con frecuencia y reemplace las baterías cuando sea necesario.

Adquiera un sistema de protección para su hogar.

20. Lavar la Ropa

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto, oído y olfato.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- Etiquetar/Rotular**
- Modificar o desarrollar técnicas**
- Usar Braille**
- Usar aparatos o software de alta tecnología**
- Modificar los objetos o el entorno**

Etiquetar/Rotular

Rotule los controles de su lavadora y secadora con calcomanías táctiles o con puntos de Braille. El “Hi-Marks” es un líquido plástico tridimensional en forma de una pluma que ha sido creado con éste propósito. Las marcas pueden ser aplicadas en Braille o en cualquier sistema de código de puntos y líneas.

Rotule de la misma manera los productos químicos, los niveles de calor de la plancha y las canastas donde separa la ropa sucia.

Modifique o desarrolle técnicas

Para mantener juntos los calcetines cuando vayan de la lavadora a la secadora a los cajones, júntelos con seguritos. O de algún distribuidor de productos para la visión baja compre “sock aids” o “sock locks” que mantienen juntos los calcetines.

Ponga los calcetines en una bolsa de malla para que se laven todos juntos.

Arrastre la bolsa de la ropa sucia. Es más fácil y seguro que cargarla.

Quite la ropa de la secadora tan pronto como le sea posible y cuélguela en ganchos para evitar tener que plancharla. Esto

funcionará para la mayoría de los tipos de tela. Trate de no comprar ropa hecha de tela que se arrugue fácilmente.

Compre pastillas y paquetitos previamente medidos de detergente, suavizante y cloro.

Usar aparatos y software de alta tecnología

Existen algunas lavadoras y secadoras de alta tecnología que quizá le hagan la vida más fácil. Quizá hasta salgan con modelos activados por la voz, pero con el dinero que ahorrará por no comprarlos le alcanzará para pedir servicio de lavandería hasta la puerta de su casa.

Modificar los objetos o el entorno

Use un organizador de ropa sucia donde pueda separar los blancos de los colores desde el momento en que usted se los quite.

21. Mantener y Cuidar el Hogar y su Propiedad

Los sentidos alternos que contribuyen a esta actividad son: tacto, oído y olfato.

Los procedimientos de asistencia que le ayudan a seguir con esta actividad son:

- **Etiquetar/Rotular**
- **Modificar o desarrollar técnicas**
- **Usar Braille**
- **Modificar los objetos o el entorno**

Etiquetar/Rotular

Rotule las herramientas y su ubicación con etiquetas táctiles o en Braille.

Rotule de igual manera los productos químicos.

Modificar o desarrollar técnicas

Confirme la identidad de los productos químicos por su olor.

Cuando barra, levante hojas, poda el pasto, corte, riegue o quite las hierbas, divida mentalmente el área en secciones y haga una sección a la vez.

Un motor quemado tiene un olor particular. Reemplácelo.

Use lentes de seguridad. Es más fácil limpiar un lente de plástico que sacar astillas metálicas de su ojo.

Modifique los objetos y el entorno

Cuelgue sobre un tablero con clavijas las herramientas similares, o manténgalas juntas en la misma caja y siempre regrese las al mismo lugar.

Para evitar tener que quitar las hierbas a mano aplíqueles productos químicos o póngales una malla con una barrera contra hierbas.

Compre productos químicos para el pasto que hayan sido previamente mezclados.

Cuando esté haciendo reparaciones sencillas, mantenga juntos los tornillos y las tuercas poniéndolos en tiras de cinta adhesiva o en cinta de doble adhesión para alfombras.

Sobre la superficie de trabajo, esparza las partes en orden alfabético.

La Historia de Jim

**Adaptado de la presentación audio-visual en inglés
“Learning to Live with Low Vision”
[Aprendiendo a Vivir con Visión Baja]
publicado en:**

www.mdsupport.org/tutorials.html

Comentario de Introducción

A continuación presentaremos la historia en primera persona de las experiencias de “Jim”, un personaje ficticio que participa en un programa de rehabilitación para la visión baja. La intención de la historia es presentarle la gran variedad de exámenes y de intervenciones por las que podría llegar a pasar. Para hacer la historia más sencilla, se ha usado un solo personaje para mostrar muchos métodos posibles. Por esta razón, esta historia no representa necesariamente un caso típico. Ya que el programa de cada persona estará dirigido a sus propias habilidades y metas, se puede deducir que la evaluación y el entrenamiento incluirán algunas, pero no todas las opciones que aquí se presentan.

Lo noté el viernes después de mi última clase. Mientras escribía la tarea del lunes sobre el pizarrón, me entró al ojo derecho algo de gis. Lo cerré un segundo y me di cuenta de que no podía ver las letras que acababa de escribir. En realidad creí que accidentalmente las había borrado. Eso era lo que parecía, que las había borrado con mi mano o algo así. Luego abrí mi otro ojo y las letras volvieron a aparecer.

Pensé que quizá había una mancha sobre mis lentes, así que me los quité. Pero, aún sin los lentes, la mancha seguía ahí, justo en medio de mi ojo izquierdo. Y luego miré el borde alrededor del pizarrón, estaba todo chueco... distorsionado. No sé por qué no lo había notado antes. El parpadear no quitaba esa mancha, ni el

tallarme los ojos, ni nada. Simplemente estaba “ahí” y no sabía lo que estaba pasando.

Se suponía que debía asistir a una reunión de personal esa tarde, pero no lo hice. Simplemente me fui. Tenía que averiguar lo que me estaba pasando, así que fui directamente a casa y llamé a mi optometrista. Él me dio una cita esa misma tarde. Para no hacer la historia tan larga, supe en unas cuantas horas que tenía una enfermedad de los ojos que nunca antes había escuchado y que ni siquiera podía pronunciar. Me había convertido en una persona con discapacidad visual y comencé un viaje que nunca en mi vida anticipé tomar.

Este ensayo lo llevaré conmigo conforme vuelvo a pasar por ese viaje. Le enseñaré cómo un programa de entrenamiento en rehabilitación para la visión baja le puede ayudar a vivir exitosamente teniendo pérdida visual. Mi esperanza es que, al tener esta información desde un principio, usted quizá no tenga que experimentar el estrés emocional y el sentimiento de impotencia que yo pasé cuando enfrenté por primera vez un futuro con deterioro visual.

¿Qué es Deterioro Visual?

El deterioro visual es por lo general cualquier interferencia en la vista que obstaculiza el desempeño de las actividades diarias. Más específicamente, el deterioro visual es un término que describe varios grados de pérdida visual causados por alguna enfermedad, algún trauma o algún trastorno congénito.

El deterioro visual puede presentarse como una o más de las siguientes tres condiciones:

- 1. Borrosidad, en la que la agudeza visual con la mejor corrección posible usando anteojos todavía está reducida o se ve borrosa.**
- 2. Reducción en la visión periférica o visión de lado.**
- 3. Defectos dentro del campo visual, tales como alguna distorsión o puntos ciegos, pérdida del contraste, sensibilidad al resplandor o a la luz y pérdida de la percepción del color.**

El término “débil visual” no debe ser confundido con el término “ceguera legal”. La ceguera legal se define como agudeza 20/200 o peor en el mejor de los ojos con corrección, o como campo visual de 20° o menos en el mejor ojo. Una persona que cumple uno de estos criterios quizá todavía tenga visión útil, pero no podría leer sin entrenamiento en el uso de alguna ayuda óptica. Además, no cumpliría los requisitos para obtener una licencia para conducir. Esta persona sería descrita como débil visual, pero una persona visualmente débil no necesariamente es legalmente ciega.

Las estrategias que usan los individuos con ceguera total son estrategias no-visuales. Muchas veces, los individuos con debilidad visual también se benefician de usar soluciones no-visuales para mejorar su precisión y eficiencia en una gran variedad de tareas. Entre peor sea la visión, mayor será la dependencia en técnicas y aparatos no-visuales.

Con las enfermedades que afectan el campo periférico o la visión de lado, la movilidad es la que se ve más seriamente afectada. El glaucoma, la retinosis pigmentaria y la embolia, por ejemplo, pueden restringir el campo visual hasta los 10 o 15 grados. Sin embargo, aún con esta limitación severa, la rehabilitación puede exitosamente entrenar al individuo en el uso de aparatos y tecnología para la visión baja.

¿Qué es la Rehabilitación para la Visión Baja?

La rehabilitación para la visión baja es como la terapia física para alguien que ha perdido una extremidad. Su propósito es desarrollar estrategias para maximizar la visión restante o para hacer sustituciones por esa disminución mientras que al mismo tiempo se mantiene la independencia y un sentimiento de autoestima. Esta reconstrucción y este reforzamiento de las bases visuales se logran por medio de la identificación de metas, de la introducción de aparatos y tecnología de asistencia y del entrenamiento de los sentidos alternos para lograr independencia en las habilidades de la vida diaria.

La rehabilitación no es sólo una introducción a los aparatos para la visión baja. De hecho, eso quizá no suceda sino hasta más adelante en el programa, después de que el paciente haya pasado por la evaluación y el entrenamiento. Sólo entonces se pueden

hacer recomendaciones apropiadas en cuanto a los aparatos para la visión baja.

Dependiendo de las necesidades del paciente, un buen programa quizá también provea de educación, grupos de apoyo y terapia psicológica individual. Es bueno que el paciente se dé cuenta de que usar tales aparatos y técnicas es una señal de tenacidad y valentía, mas no de debilidad y derrota.

A las personas con campo visual restringido se les darán a conocer la terapia de escaneo y los aparatos que ayudan a ello, tales como los prismas de concientización del campo visual y los telescopios inversos. Las personas con pérdida de la visión central aprenderán cómo hacer que se mundo sea “más grande, más brillante y más resaltado”. Las personas con pérdida visual severa deben saber que van a recibir entrenamiento en orientación y movilidad, terapia ocupacional e información sobre animales guía.

Además de estas habilidades, los especialistas en rehabilitación visual enseñan cómo llevar a cabo las actividades de la vida diaria, tales como la higiene personal.

¿Por Qué Necesito Rehabilitación Para la Visión Baja?

Existen algunas muy buenas razones para ser entrenado en técnicas para la visión baja, siendo la más importante el aumento en la salud física y psicológica. Varios estudios han demostrado que las personas con visión baja tienden a tener más dificultades emocionales y a tener un mayor riesgo de accidentes que los individuos con “visión normal”. Sin embargo, los pacientes que han pasado por el proceso de la rehabilitación han reportado mejoras importantes en sus habilidades funcionales, mayor uso de aparatos y tecnología para la visión baja y en general una mayor satisfacción en su calidad de vida.

Cuando me falló mi ojo derecho, no podía leer y no podía conducir. Tampoco podía trabajar en mi taller de carpintería y eso fue bastante desconcertante. Yo pensé que me estaba quedando totalmente ciego. Me deprimí mucho y decidí que la vida como la había conocido se había terminado.

Hubo más estrés en el hogar. Mi familia no podía aceptar el hecho de que no pudiera ver bien y que simplemente no podía

ayudarles, no podía seguir con la carpintería y no podía ayudar a mis hijos a construir sus casas. Mi esposa, Marie, fue muy comprensiva, pero aún así fue muy difícil para ella.

Traté de seguir enseñando. Los estudiantes y el personal me apoyaron mucho al principio, pero después de algún tiempo pareció como si se les “olvidara”. Escribir las lecciones y corregir las tareas se volvió muy difícil. Se me dificultaba especialmente el leer libros de texto y las revistas.

Paso 1: Evaluación

El primer paso en el proceso de la rehabilitación es trabajar uno-a-uno con un psicoterapeuta o un especialista que evaluará sus necesidades e identificará cuales programas son los que mejor las abarcarán.

Mi oftalmólogo me canalizó para una evaluación con un optometrista en un centro para la visión baja. Después de hacer mi cita, un terapeuta para la visión baja me llamó y me hizo preguntas sobre mi salud, sobre la condición de mis ojos y sobre lo que ella llamó mis metas visuales – las cosas que yo quería hacer, pero que no podía debido a mi deterioro.

Luego, cuando Marie y yo fuimos al centro de rehabilitación, el terapeuta habló con nosotros sobre los problemas que yo tenía que estaban siendo ocasionados por mi mala visión. Ella nos explicó cómo yo podía mejorar mi calidad de vida con entrenamiento y usando aparatos, tecnología y servicios para la visión baja.

Ella dijo que todos juntos – ella, el equipo de visión baja y yo – diseñaríamos un plan de rehabilitación para ayudar a cumplir mis metas, y que mis doctores recibirían reportes durante el transcurso del programa. Ella me dijo que el programa podría consistir de varias visitas en el transcurso de varias semanas, y que yo realmente tenía que desear tener éxito para que funcionara. Pues bien, yo quería tener éxito – no sólo por mí, sino por Marie y mis hijos – así que dije, “Hay que hacerlo.”

Mi visita inicial no fue lo que yo esperaba. En lugar del tipo de examen de la vista que yo había recibido de parte de mi oftalmólogo, el terapeuta me hizo pasar por una serie de preguntas y pruebas para determinar mis necesidades funcionales, mis

habilidades y limitaciones visuales, y mi historial de problemas de salud, así como los requisitos de los otros tratamientos que yo estaba recibiendo que pudieran afectar mi recuperación visual.

Juntos desarrollamos un historial completo para determinar cómo me estaba desempeñando y cuáles eran mis necesidades. Tuve que contestar muchas preguntas sobre cosas como mi habilidad para cuidar de mí mismo, la naturaleza del entorno de mi hogar, los problemas ocasionados por mi deterioro visual, mi situación de trabajo, mi relación con familiares y amigos, las formas en las que ya me había adaptado a mi pérdida visual y qué tan bien me estaba yendo mentalmente y emocionalmente.

Pensé que las preguntas jamás terminarían, pero sabía lo importante que éstas eran. Lo cierto es que el terapeuta de rehabilitación no dejó ninguna área sin cuestionar. Creo que para cuando terminó, ella sabía más sobre mí que mi propia esposa, y después de 36 años de matrimonio, eso es mucho decir.

Después de analizar los resultados de mi evaluación inicial, el equipo de rehabilitación visual estuvo de acuerdo que yo era un buen candidato para una exitosa rehabilitación, y comenzaron a elaborar un plan que le quedara a mis necesidades y metas.

Paso 2: Valoración Visual

El siguiente paso fue que el optometrista para la visión baja valorara mis funciones visuales por medio de pruebas y técnicas modificadas para tomar en cuenta mi deterioro visual. Mi “agudeza visual” y mi “estatus refractivo” fueron valorados usando técnicas especiales de refracción para la visión baja. También fue evaluada mi “movilidad ocular”. Esto era para determinar si tenía problemas para mover los ojos.

Mi campo visual fue analizado para predecir cómo sería probable que yo me desempeñaría en las actividades diarias y qué tan bien podría responder a varios métodos de rehabilitación.

Finalmente, para asegurarnos de que no hubiera ninguna otra enfermedad o complicación ocular, me hicieron una evaluación en cuanto a la salud de la parte exterior de mi ojo. También se examinó la presión intraocular de mis ojos y mis pupilas fueron dilatadas para una revisión interna.

Paso 3: Entrenamiento de Rehabilitación

Estuve de acuerdo en asistir semanalmente a un entrenamiento en el centro de rehabilitación. Mi terapeuta de rehabilitación y yo establecimos una lista de metas personales que le darían dirección a mi entrenamiento. Estas metas fueron en las áreas de las actividades de la vida diaria (o actividades básicas cotidianas), el uso de la computadora y la psicoterapia.

La rehabilitación vocacional pudo haber sido parte de mi programa, pero yo fui afortunado. Antes de que comenzara mi rehabilitación, pude adelantar mi jubilación sin perder ningún beneficio. Si yo hubiera tenido que seguir trabajando, se hubieran efectuado varias valoraciones psicométricas para evaluar mis habilidades actuales según se relacionaran con mi tarea de enseñar o con otras áreas de interés para mí.

Comencé mi entrenamiento aprendiendo estrategias seguras para cocinar, técnicas de etiquetado y rotulación, y cómo usar equipo de adaptación, seguido por una evaluación en cuanto a la seguridad de mi hogar. La mayoría del entrenamiento se efectuó en un “apartamento” dentro del centro de rehabilitación que está especialmente diseñado con áreas en las que pude practicar diferentes tareas de la vida diaria.

Con la ayuda de Marie, quien se hizo cargo de la mayoría de las responsabilidades del hogar, mi nivel de funcionamiento visual fue determinado como seguro y suficiente para apoyar mis actividades diarias. Me evaluaron y entrenaron específicamente en todas las facetas importantes de la vida diaria. A veces, hasta practiqué a ojos cerrados con algo cubriéndome los ojos.

Tuve que aprender nuevamente cómo hacer las cosas, esta vez sin depender demasiado en mi vista. No fue fácil. Entrené dos veces por semana durante seis semanas, y cada sesión duró de una a dos horas.

Participé en terapia de ajuste personal y en terapia matrimonial para ayudarme a mí y a mi familia a lidiar con la pérdida visual. La psicoterapia fue usada diariamente por el equipo durante mi rehabilitación visual.

En general, me ajusté bien a mi pérdida visual. La parte más difícil fue lidiar con los cambios en la dinámica dentro de mi familia

y con los problemas de comunicación con mis hijos. Con el tiempo, mi autoestima y la confianza en mis habilidades para vencer mi deterioro visual mejoraron considerablemente.

Durante mi entrenamiento, tuve reuniones semanales con el equipo, a las que también asistió Marie. Discutíamos mi progreso y revisábamos los planes del programa. Había constantes líneas directas de comunicación entre el personal de rehabilitación del centro, la agencia estatal patrocinadora, mi familia y yo.

Manejar la disminución en la visión fue otra parte importante de mi rehabilitación. Esto se centró alrededor de dos áreas: la modificación de mi entorno y posibles opciones de tratamiento usando una diversidad de aparatos.

Para pacientes con pérdida visual leve, algunas modificaciones ambientales sencillas quizá sean suficientes para que continúen desempeñando sus tareas diarias. Sin embargo, para pacientes como yo, también necesitamos aparatos no-ópticos para la visión baja para ayudarnos a suplir o a reemplazar nuestra visión. Eventualmente encontré los aparatos de visión baja más adecuados para mis necesidades. Después, tuve un entrenamiento cuidadoso en el uso correcto de estos aparatos.

El especialista en el centro de rehabilitación tenía la información más actualizada en cuanto a tecnología, así que yo sabía que estaba recibiendo la mejor información y el mejor entrenamiento para mis necesidades específicas. Para seleccionar los aparatos para la visión baja más apropiados, los especialistas tuvieron que determinar exactamente qué tareas quería yo lograr, y analizar mis habilidades motrices finas y gruesas para confirmar mi habilidad para usar ciertos aparatos. Ellos descifraron exactamente lo que yo necesitaba para vivir nuevamente una vida casi normal.

Existen todo tipo de aparatos no-ópticos. Para mi cumpleaños Marie y mis hijos hicieron compras de un catálogo de productos para la visión baja y en realidad uso todo lo que recibí. Hasta cosas que no sabía que necesitara, como un reloj parlante y un artefacto que me dice cuando mi taza se está llenando para que ya no vierta el café sobre la mesa. Es bueno saber que si llego al punto en el que mis ojos simplemente ya no pueden hacer su función entonces todavía podré hacer casi “todo” lo que hago ahora.

Encontrar un Centro de Rehabilitación para la Visión Baja

Tuve la fortuna de tener un excepcional centro de rehabilitación cerca de mi hogar. El centro de rehabilitación ofrecía programas integrales con equipos de doctores, terapeutas ocupacionales y especialistas. Tales equipos se pueden encontrar en algunos centros universitarios y en grandes clínicas privadas. La rehabilitación quizá también se proporcione por organizaciones caritativas.

Todos los gobiernos estatales en los Estados Unidos financian una agencia para que coordine la rehabilitación visual de sus ciudadanos con discapacidad visual. Estas agencias se hacen cargo de la mayoría de los esfuerzos de rehabilitación, ya sea directamente o indirectamente por medio de sub-contrataciones. Estas organizaciones las puede usted encontrar al final de esta guía, agrupadas por estados, en el “Directorio de Agencias de Rehabilitación”.

En caso de que quizá una persona no reúna los requisitos necesarios impuestos por la agencia estatal para el débil visual, pero aún así el empleo de la persona está siendo adversamente afectado, entonces puede buscar ayuda en la agencia de rehabilitación vocacional del estado, cuya información para ser contactado también se puede encontrar en el directorio al final de esta guía.

Pagando la Rehabilitación para la Visión Baja

¿Cómo obtuve la ayuda que necesitaba y cómo fue pagada? La forma para ser canalizado difiere un poco para cada estado, pero por lo general, cualquier individuo, familiar, amigo, oftalmólogo, optometrista, especialista de rehabilitación o trabajador social puede pedir que sea referido.

Los estatutos estatales especifican los niveles mínimos de pérdida visual para entrar al programa, pero también hay algo de flexibilidad en los estándares de aceptación. Un doctor debe proporcionar documentación de la mejor agudeza visual corregida y/o el campo visual de cada uno de los ojos del paciente.

Las agencias estatales por lo general cubrirán el costo de la rehabilitación de las personas que están registradas. Las personas

que no califican para recibir asistencia del gobierno quizá tengan que prever pagar sus propios gastos. Además, hasta el día de hoy, el costo de los aparatos para la visión baja no es reembolsable por el gobierno, pero se han iniciado esfuerzos para cambiar esta política.

Conclusión

Desde mi evaluación inicial y entrenamiento para la visión baja, mi confianza e independencia han aumentado vertiginosamente. La rehabilitación visual no es fácil y no cura la visión baja. Es un proceso educativo que requiere paciencia, práctica, flexibilidad y motivación. Cuando hay disponibilidad de buenos recursos, se puede lograr mucho individualmente, pero la orientación y el apoyo de profesionistas es altamente recomendado.

Lo más importante fue que los especialistas y los doctores en mi centro de rehabilitación eran buenos, pero sólo podían ser tan buenos como yo se los permitiera. Como yo siempre les había dicho a mis alumnos, si una persona no tiene una verdadera razón para querer aprender – un montón de automotivación – entonces no hay nadie que pueda enseñarles.

Fue un largo camino, pero ni siquiera quiero pensar en lo largo que el resto de este camino hubiera sido sin el conocimiento y las habilidades que he obtenido. La rehabilitación me dio las herramientas, me enseñó cómo usarlas y me mostró que mi vida podía ser tan buena como siempre había sido. Diferente quizá – no como yo pensé que iba a ser – pero aún así buena.

El Modelo Óptimo de Servicios de Rehabilitación para la Visión Baja

El 10 de agosto del 2007, el Modelo Óptimo de Servicios de Rehabilitación para la Visión Baja fue revelado. En él se presentó el flujo continuo de cuidado recomendado por la mayoría de los médicos para pacientes diagnosticados con enfermedades progresivas de los ojos.

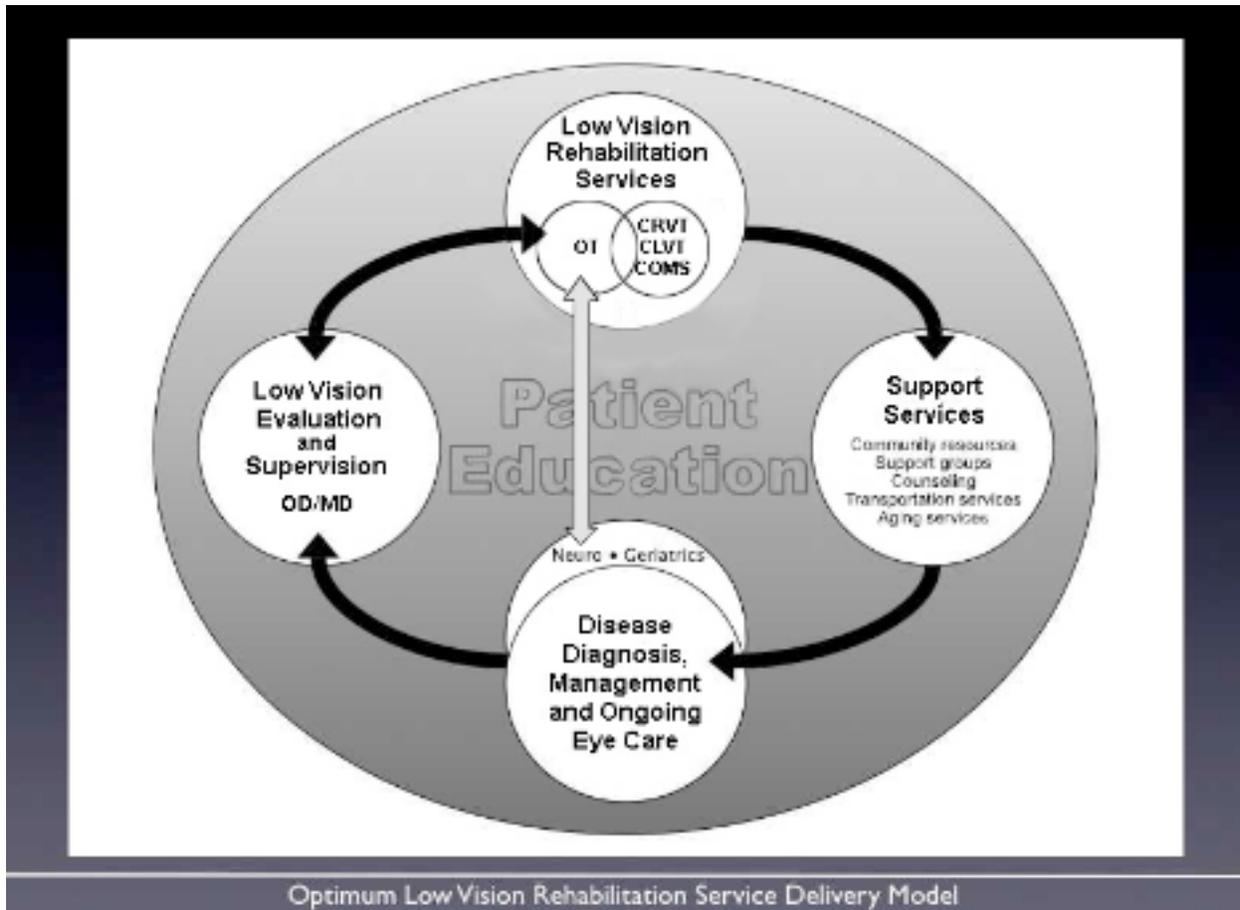
El modelo fue desarrollado por un comité de profesionistas de oftalmología, optometría, terapia ocupacional y terapia certificada para la visión baja, e incluyó un representante de la comunidad de personas con visión baja. Los miembros del comité fueron la Dra. Lylas Mogk, la optometrista R. Tracy Williams, la terapeuta ocupacional Mary Warren, el terapeuta certificado en visión baja Jim Deremeik y el representante consumidor Dan Roberts.

El resultado final demostró que los profesionistas del cuidado de los ojos pueden y deben trabajar en conjunto para que las personas con pérdida visual sean las mayormente beneficiadas. Las reuniones demostraron un nivel saludable de respeto, cooperación e intercambio de recursos necesarios para satisfacer la epidemia actual en Norteamérica de personas con pérdida visual.

En la siguiente página hay un diagrama de flujo representando el modelo. Abajo del diagrama hay una descripción de cada paso en el flujo de continuidad. Para mayor información sobre este proyecto y sobre la rehabilitación para la visión baja en general, vaya a:

www.mdsupport.org/lvrehab.html

Diagrama del Modelo de Servicios de Rehabilitación para la Visión Baja



Descripción

Los cuatro equipos de servicio están en un círculo unidos por flechas, representando los caminos a seguir para la óptima rehabilitación de la visión baja. Estas imágenes están sobre un fondo etiquetado “Educación del Paciente,” que es la fuerza impulsora detrás de este modelo.

A continuación presentamos los pasos que probablemente tomará a lo largo del camino de la rehabilitación para la visión baja:

1. Se puede entrar al flujo de continuidad del cuidado desde cualquier punto en el círculo. Sin embargo, el proceso en realidad

comienza cuando el médico que le dará un diagnóstico (por lo general un optometrista u oftalmólogo) lo canalice para una evaluación con un médico para la visión baja.

2. El médico para la visión baja (un doctor u optometrista especialmente entrenado) evaluará sus necesidades y, de ser necesario, lo canalizará a los profesionistas de rehabilitación más apropiados. Quizá sea canalizado a uno o más de los siguientes:

- Terapeuta Certificado en Visión Baja
- Terapeuta Certificado en Rehabilitación Visual
- Especialista Certificado en Orientación y Movilidad
- Terapeuta Ocupacional

Podría ser que en este punto usted ya no necesite continuar dentro del sistema. De ser así, por lo menos habrá conocido lo que está disponible si su visión empeorara aún más.

3. Si se le canaliza nuevamente, los profesionistas de la rehabilitación consultarán y colaborarán entre sí para darle un cuidado multi-disciplinario que satisfará sus necesidades y metas. Al mismo tiempo, lo canalizarán a servicios auxiliares y servicios de apoyo que pueden incluir:

- Recursos comunitarios
- Grupos de apoyo
- Terapia psicológica
- Servicios de transporte
- Servicios para la vejez

Los servicios de apoyo le proporcionarán asistencia continua una vez que los servicios formales de rehabilitación hayan terminado. Se asegurarán de que usted tenga los recursos para continuar con las mejoras que ha obtenido por medio de la rehabilitación.

4. Si su visión empeora, el médico quizá reinicie el proceso de canalización, comenzando con una nueva evaluación para la visión baja, y el modelo continuará desde ahí.

Cuando sea posible, los proveedores del cuidado de su salud deben estar poniendo en práctica este protocolo. Sin embargo, quizá no haya disponibilidad de suficiente personal y recursos físicos en algunas áreas geográficas. Tenemos la esperanza de que esta situación mejore conforme más profesionistas se den cuenta del incremento en la importancia que este tipo de cuidado es para la calidad de vida y de la salud de las personas en nuestra comunidad con visión baja.

Si aún no hay servicios disponibles en donde usted vive y, si además, no puede viajar esta guía le ayudará a progresar por la fase de rehabilitación (Paso 2) que es el paso que le sigue a ser diagnosticado y la evaluación visual (Paso 1). Para recibir información sobre servicios adicionales de apoyo (Paso 3), consulte a la agencia para personas ciegas y débiles visuales de su estado, cuyos datos presentamos en el siguiente directorio.

Directorio de Agencias de Rehabilitación

Alabama

Alabama Department of Rehabilitation Blind Services

[Servicios de Rehabilitación para Ciegos del Departamento de Alabama]

Teléfono: (3 3 4) 2 8 1 – 8 7 8 0

Página web: www.rehab.state.al.us

Alaska

Alaska Division of Vocational Rehabilitation, Visual Impairment or Blindness

[Rehabilitación Vocacional, Débil Visual o Ceguera de la División de Alaska]

Teléfono: (9 0 7) 4 6 5 – 2 8 1 4 o (8 0 0) 4 7 8 – 2 8 1 5

Página web: www.labor.state.ak.us/dvr/home.htm

Arizona

Arizona Center for the Blind and Visually Impaired

[Centro para Ciegos y Débiles Visuales de Arizona]

Teléfono: (6 0 2) 2 7 3 – 7 4 1 1

Página web: www.acbvi.org

Arizona Services for Rehabilitation and Visually Impaired

[Servicios para Rehabilitación y para Débiles Visuales de Arizona]

Teléfono: (6 0 2) 5 4 2 – 6 2 8 9

Página web: www.de.state.az.us/rsa/blind.asp

Arkansas

Arkansas Division of Services for the Blind

[Servicios para Ciegos de la División de Arkansas]

Teléfono: (5 0 1) 6 8 2 – 5 4 6 3 o (8 0 0) 9 6 0 – 9 2 7 0

Página web: www.arkansas.gov/dhhs/dsb/NEWDSB/index.htm

Arkansas Division of Vocational Rehabilitation

[Rehabilitación Vocacional para la División de Arkansas]

Teléfono: (5 0 1) 2 9 6 – 1 6 6 1

Página web: www.arsinfo.org

California

California Department of Rehabilitation Services

[Servicios de Rehabilitación del Departamento de California]

Teléfono: (9 1 6) 2 6 3 – 8 9 8 1

Página web: www.rehab.cahwnet.gov/

The Center for the Blind & Visually Impaired

[El Centro para los Ciegos y Débiles Visuales]

Teléfono: (6 6 1) 3 2 2 – 5 2 3 4

Página web: www.cbvi.org

Colorado

Colorado Division of Rehabilitation Services

[Servicios de Rehabilitación para la División de Colorado]

Teléfono: (3 0 3) 4 4 4 – 2 8 1 6

Página web: bcn.boulder.co.us/human-social/center.html

Connecticut

Connecticut Board of Education and Services for the Blind

[Consejo de Educación y Servicios para los Ciegos de Connecticut]

Teléfono: (8 6 0) 6 0 2 – 4 0 0 0

Página web: www.besb.state.ct.us

Connecticut Rehabilitation Services

[Servicios de Rehabilitación en Connecticut]

Board of Education and Services for the Blind

[Consejo de Educación y Servicios para los Ciegos]

Teléfono: (8 6 0) 5 6 6 – 5 8 0 0

Página web: www.ct.gov/dss/site/default.asp

Delaware

Delaware Division for the Visually Impaired

[División para los Débiles Visuales de Delaware]

Department of Health and Social Services

[Departamento de Salud y Servicios Sociales]

Teléfono: (3 0 2) 5 7 7 – 4 7 3 1

Página web: www.dhss.delaware.gov/dhss/dvi/index.html

Delaware Division of Vocational Rehabilitation

[Rehabilitación Vocacional para la División de Delaware]

Teléfono: (3 0 2) 7 6 1 – 8 2 7 5
Página web: www.delawareworks.com/dvr/

Distrito de Columbia

District of Columbia Rehabilitation Services
[Servicios de Rehabilitación del Distrito de Columbia]
Department of Human Services
[Departamento de Servicios Humanos]
Teléfono: (2 0 2) 7 2 7 – 1 0 0 0
Página web: www.disabilityresources.org/DC.html

Florida

Florida Division of Blind Services
[Servicios para Ciegos de la División de Florida]
Rehabilitation Center for the Blind
[Centro de Rehabilitación para los Ciegos]
Teléfono: (9 0 4) 2 5 8 – 4 4 4 4 o (8 0 0) 7 4 1 – 3 8 2 6
Página web: <http://dbs.myflorida.com>

Georgia

Georgia Division of Services for the Blind and Visually Impaired
[Servicios para los Ciegos y Débiles Visuales de la División de Georgia]
Teléfono: (4 0 4) 6 5 7 – 3 0 0 5
Página web: www.vocrehabga.org/

Hawaii

Vocational Rehabilitation and Services for the Blind, Department of Human Services
[Rehabilitación Vocacional y Servicios para los Ciegos, Departamento de Servicios Humanos]
Teléfono: (8 0 8) 5 8 6 – 5 3 6 6
Página web: hawaiivr.org/main/

Idaho

Idaho Commission for the Blind and Visually Impaired
[Comisión para los Ciegos y Débiles Visuales de Idaho]
Teléfono: (2 0 8) 3 3 4 – 3 2 2 0

Página web: www.icbvi.state.id.us/

Idaho Division of Rehabilitation Services

[Servicios de Rehabilitación para la División de Idaho]

Teléfono: (2 0 8) 3 3 4 – 3 3 9 0

Página web: www.vr.idaho.gov

Illinois

Illinois Division of Rehabilitation Services for the Blind

[Servicios de Rehabilitación para los Ciegos de la División de Illinois]

Bureau of Blind Services

[Agencia de Servicios para los Ciegos]

Teléfono: (2 1 7) 7 8 2 – 2 0 9 3 o (8 0 0) 2 7 5 – 3 6 7 7

Página web: www.dhs.state.il.us/page.aspx?item=29727

Indiana

Indiana Family and Social Services Administration

[Administración de la Familia y Servicios Sociales de Indiana]

Blind and Visually Impaired Services

[Servicios para Ciegos y Débiles Visuales]

Teléfono: (3 1 7) 2 3 2 – 1 4 3 3

Página web: www.in.gov/fssa/ddrs/2638.htm

Indiana Vocational Rehabilitation Services

[Servicios de Rehabilitación Vocacional de Indiana]

Teléfono: (8 1 2) 3 3 2 – 7 3 3 1 o TDD (8 1 2) 3 3 2 – 9 3 7 2

Página web: www.in.gov/fssa/2328.htm.

Iowa

Iowa State Department for the Blind

[Departamento para los Ciegos del Estado de Iowa]

Teléfono: (5 1 5) 2 8 1 – 1 3 3 3 o (8 0 0) 3 6 2 – 2 5 8 7

Página web: www.blind.state.ia.us

Iowa Division of Vocational Rehabilitation Services

[Servicios de Rehabilitación Vocacional de la División de Iowa]

Teléfono: (5 1 5) 2 8 1 – 4 3 1 1

Página web: <http://www.ivrs.iowa.gov/index.html>

Kansas

Envision Vision Rehabilitation

[Rehabilitación Visual Envision]

Teléfono: (3 1 6) 4 4 0 – 1 6 0 0

Página web: www.envisionus.com/Rehab

Kansas Association of the Blind and Visually Impaired

[Asociación de Ciegos y Débiles Visuales de Kansas]

Teléfono: (8 0 0) 4 2 4 – 8 6 6 6

Página web: www.kabvi.com

Kansas Department of Social and Rehabilitation Services

[Servicios Sociales y de Rehabilitación del Departamento de Kansas]

Teléfono: (7 8 5) 2 9 6 – 3 9 5 9

Página web: HYPERLINK "<http://www.srskansas.org>"

www.srskansas.org

Kansas Division of Vocational Rehabilitation Services

[División de Servicios de Rehabilitación Vocacional de Kansas]

Division of Services for the Blind

[División de Servicios para los Ciegos]

Teléfono: (9 1 3) 2 9 6 – 4 4 5 4

Página web: www.srskansas.org/rehab/text/VR.htm

Kentucky

Kentucky Office for the Blind

[Oficina para los Ciegos de Kentucky]

Teléfono: (8 0 0) 3 2 1 – 6 6 6 8 o (5 0 2) 5 6 4 – 4 7 5 4

Página web: <http://blind.ky.gov>

Kentucky Office of Vocational Rehabilitation

[Oficina de Rehabilitación Vocacional de Kentucky]

Teléfono: (5 0 2) 5 6 4 – 4 4 4 0 o (8 0 0) 3 7 2 – 7 1 7 2

Página web: ovr.ky.gov

Louisiana

Louisiana Center for the Blind

[Centro para los Ciegos de Louisiana]

Teléfono: (3 1 8) 2 5 1 – 2 8 9 1 o (8 0 0) 2 3 4 – 4 1 6 6

Página web: www.lcb-ruston.com

Louisiana State Division of Blind Services, Department of Rehabilitation

[Servicios para Ciegos de la División del Estado de Louisiana, Departamento de Rehabilitación]

Teléfono: (2 2 5) 9 2 5 – 4 1 3 1; (2 2 5) 9 2 5 – 3 5 9 4

Página web:

www.laworks.net/WorkforceDev/LRS/LRS_BlindServices.asp

Louisiana Division of Vocational Rehabilitation Services

[Servicios Vocacionales de Rehabilitación de la División de Louisiana]

Página web: www.dss.state.la.us

Maine

**Maine Division of Services for the Blind and Visually Impaired
[Servicios para los Ciegos y Débiles Visuales de la División de Maine]**

Teléfono: (2 0 7) 6 2 4 – 5 3 2 3

Página web: www.maine.gov/rehab

Maine Department of Special Education Services

[Departamento de Maine de Servicios de Educación Especial]

Teléfono: (2 0 7) 2 8 7 – 5 9 5 0

Página web: www.maine.gov/education/speced/stateinfo.htm

**Maine Rehabilitation Center for the Blind and Visually Impaired
[Centro de Rehabilitación de Maine para los Ciegos y Débiles Visuales]**

Teléfono: (2 0 7) 7 7 4 – 6 2 7 3 o (8 0 0) 7 1 5 – 0 0 9 7

Página web: www.maine.gov/rehab

Maryland

Blind Industries and Services of Maryland

[Industrias y Servicios para Ciegos de Maryland]

Teléfono: (4 1 0) 2 3 3 – 4 5 6 7

Página web: www.bism.com

Maryland Division of Rehabilitation Services

[Servicios de Rehabilitación de la División de Maryland]

Teléfono: (4 1 0) 3 3 3 – 6 1 1 9

**Página web: www.dpscs.state.md.us/rehabservs
Maryland Guide of Rehabilitation Services for the Blind and Visually Impaired
[Guía de los Servicios de Rehabilitación en Maryland para los Ciegos y Débiles Visuales]
Teléfono: (4 1 0) 5 5 4 – 9 4 0 8
Página web: www.dors.state.md.us**

Massachusetts

**Lowell Association for the Blind
[Asociación Lowell para los Ciegos]
Teléfono: (9 7 8) 4 5 4 – 5 7 0 4
Página web: www.lowellassociationfortheblind.org**

**Massachusetts Association for the Blind
[Asociación de Massachusetts para los Ciegos]
Teléfono: (8 0 0) 6 8 2 – 9 2 0 0
Página web: www.mablind.org**

**Massachusetts Commission for the Blind
[Comisión de Massachusetts para los Ciegos]
Teléfono: (6 1 7) 7 2 7 – 5 5 5 0 o (8 0 0) 3 9 2 – 6 4 5 0
Página web: www.mass.gov/**

**Massachusetts Division of Vocational Rehabilitation
[Rehabilitación Vocacional de la División de Massachusetts]
Teléfono: (Voz o TDD) (8 0 0) 2 4 5 – 6 5 4 3 o (6 1 7) 2 0 4 – 3 6 0 0
Página web: www.mass.gov**

Michigan

**Greater Detroit Agency for the Blind and Visually Impaired
[Agencia del Greater Detroit para los Ciegos y Débiles Visuales]
Teléfono: (3 1 3) 2 7 2 – 3 9 0 0
Página web: www.gdabvi.org**

**Michigan Association for the Blind and Visually Impaired
[Asociación de Michigan para los Ciegos y Débiles Visuales]
Teléfono: (6 1 6) 4 5 8 – 1 1 8 7 o (8 0 0) 4 6 6 – 8 0 8 4
Página web: www.abvimichigan.org**

**Michigan Rehabilitation Services
[Servicios de Rehabilitación en Michigan]**

Teléfono: (5 1 7) 2 4 1 – 4 0 0 0 o (8 8 8) 6 0 5 – 6 7 2 2
Página web: www.michigan.gov

Minnesota

Minnesota Division of Vocational Rehabilitation Services
[Servicios de Rehabilitación Vocacional en la División de Minnesota]

Teléfono: (6 5 1) 2 9 6 – 5 6 1 6 o (8 0 0) 3 2 8 – 9 0 9 5;
TTY (6 5 1) 2 9 6 – 3 9 0 0

Página web: www.deed.state.mn.us/rehab/vr/main_vr.htm

Minnesota State Services for the Blind

[Servicios Estatales en Minnesota para los Ciegos]

Teléfono: (6 5 1) 2 8 4 – 3 3 0 0 o (8 0 0) 6 5 2 – 9 0 0 0

Página web: www.mnssb.org

Mississippi

Mississippi Department of Rehabilitation Services for the Blind
[Departamento de Mississippi de Servicios de Rehabilitación para los Ciegos]

Teléfono: (6 0 1) 8 5 3 - 5 1 0 0 o (8 0 0) 4 4 3 - 1 0 0 0

Página web: www.mdrs.state.ms.us

Missouri

Alphapointe Association for the Blind
[Asociación Alphapointe para los Ciegos]

Teléfono: (8 1 6) 4 2 1 – 5 8 4 8

Página web: www.alphapointe.org

Missouri Division of Vocational Rehabilitation Services
[División de Missouri de Servicios de Rehabilitación Vocacional]

Teléfono: (5 7 3) 5 2 6 – 7 0 0 4

o llamada gratuita (8 7 7) 2 2 2 – 8 9 6 3

Página web: www.dss.mo.gov/fsd/rsb/vr.htm

Missouri Rehabilitation Services for the Blind

[Servicios de Rehabilitación en Missouri para los Ciegos]

Teléfono: (8 0 0) 5 9 2 – 6 0 0 4

Página web: www.dss.mo.gov/fsd/rsb

Montana

Montana Blind and Low Vision Services

[Servicios para Ciegos y Visión Baja en Montana]

Teléfono: (4 0 6) 4 4 4 – 2 5 9 0 o (8 7 7) 2 9 6 – 1 1 9 7

Página web: www.dphhs.mt.gov/vocrehab/blvs

Nebraska

Nebraska Department of Services for the Visually Impaired

[Departamento de Nebraska de Servicios para los Débiles Visuales]

Teléfono: (4 0 2) 4 7 1 – 8 1 0 0

Página web: www.hhs.state.ne.us

Nebraska Division of Vocational Rehabilitation

[División de Nebraska de Rehabilitación Vocacional]

Teléfono: (4 0 2) 4 7 1 – 3 6 4 4

Página web: www.vocrehab.state.ne.us

Nevada

Nevada Council of the Blind

[Consejo de Nevada para los Ciegos]

Teléfono: (8 0 0) 4 2 4 – 8 6 6 6

Página web: www.acb.org/nevada

Nevada Division of Vocational Rehabilitation Services

[Servicios de Rehabilitación Vocacional de la División de Nevada]

Teléfono: (7 0 2) 6 8 7 – 4 4 4 0

Página web: <http://detr.state.nv.us>

Nevada Services for the Blind and Visually Impaired

[Servicios de Nevada para los Ciegos y Débiles Visuales]

Teléfono: (7 0 2) 6 8 7 – 4 4 4 0

Página web: http://detr.state.nv.us/rehab/reh_bvi.htm

New Hampshire

New Hampshire Division of Services for the Blind and Visually Impaired

[Servicios para los Ciegos y Débiles Visuales de la División de New Hampshire]

Teléfono: (6 0 3) 2 7 1 – 3 5 3 7

Página web: www.nhbvi.com

New Hampshire Vocational Rehabilitation Services
[Servicios de Rehabilitación Vocacional de New Hampshire]
Teléfono: (6 0 3) 2 7 1 – 3 4 7 1 o (8 0 0) 2 9 9 – 1 6 4 7
Página web: www.ed.state.nh.us

New Jersey

New Jersey Commission for the Blind and Visually Impaired
[Comisión para los Ciegos y Débiles Visuales de New Jersey]
Teléfono: (9 7 3) 6 4 8 - 2 3 2 4
Página web: www.state.nj.us/humanservices/cbvi/index.html

New Jersey Division of Services for Vocational Rehabilitation
[Servicios de Rehabilitación Vocacional de la División de New Jersey]
Teléfono: (6 0 9) 2 9 2 – 5 9 8 7
Página web: lwd.dol.state.nj.us/labor/dvrs/DVRIndex.html

Nuevo México

Las Luminarias of the New Mexico Council of the Blind
[Las Luminarias del Consejo para los Ciegos de Nuevo México]
Teléfono: (5 0 5) 2 4 7 – 0 4 4 1

New Mexico Commission for the Blind
[Comisión para los Ciegos de Nuevo México]
Teléfono: (5 0 5) 4 7 6 – 4 4 7 9
o llamada gratuita (8 8 8) 5 1 3 – 7 9 6 8
Página web: www.state.nm.us/cftb/Introduction.html

New Mexico Division of Vocational Rehabilitation Services
[Servicios de Rehabilitación Vocacional de la División de Nuevo México]
Teléfono: (5 0 5) 4 7 6 – 4 4 7 9
o llamada gratuita (8 8 8) 5 1 3 – 7 9 6 8
Página web: www.state.nm.us/cftb/VocationalRehabilitation.html

New Mexico State Commission for the Blind
[Comisión Estatal para los Ciegos de Nuevo México]
Teléfono: (5 0 5) 8 2 7 – 4 4 7 9
o llamada gratuita (8 8 8) 5 1 3 – 7 9 6 8
Página web: www.state.nm.us/cftb

Nueva York

New York Division of Services for the Blind and Visually Impaired
[Servicios para los Ciegos y Débiles Visuales de la División de Nueva York]

Teléfono: (2 1 2) 6 2 5 – 1 6 1 6 / Fax: (2 1 2) 2 1 9 – 4 0 7 8

Página web: www.visionsvcb.org

New York State Commission for the Blind and Visually Impaired
[Comisión del Estado de Nueva York para los Ciegos y Débiles Visuales]

Teléfono: (5 1 8) 4 7 3 – 1 8 0 1 o (8 6 6) 8 7 1 – 3 0 0 0

Página web: www.ocfs.state.ny.us/main/cbvh

New York Vocational and Educational Services for Individuals with Disabilities

[Servicios Vocacionales y Educacionales de Nueva York para Individuos con Discapacidades]

Teléfono: (8 0 0) 2 2 2 – 5 6 2 7

Página web: www.vesid.nysed.gov

Northeastern Association for the Blind in Albany

[Asociación del Noreste para los Ciegos en Albania]

Teléfono: (5 1 8) 4 6 3 – 1 2 1 1

Página web: www.naba-vision.org

Carolina del Norte

North Carolina Division of Services for the Blind

[Servicios para los Ciegos de la División de Carolina del Norte]

Teléfono: (9 1 9) 7 3 3 – 9 8 2 2

Página web: www.dhhs.state.nc.us/dsb

North Carolina Division of Vocational Rehabilitation

[Rehabilitación Vocacional para la División de Carolina del Norte]

Teléfono: (9 1 9) 7 3 3 – 3 3 6 4

Página web: www.dhhs.state.nc.us/docs/divinfo/dvr.htm

Dakota del Norte

North Dakota Association of the Blind

[Asociación de Ciegos de Dakota del Norte]

Teléfono: (7 0 1) 6 9 6 – 2 5 0 9

Página web: www.ndab.org

North Dakota Division of Rehabilitation Services
[Servicios de Rehabilitación para la División de North Dakota]
Teléfono: (7 0 1) 3 2 8 – 8 9 5 0
Página web: <http://www.nd.gov/dhs/services/disabilities/>

North Dakota Vision Services/School for the Blind (NDVS por sus siglas en ingles)
[Servicios Visuales de Dakota del Norte/Escuela para Ciegos]
Teléfono: (7 0 1) 7 9 5 – 2 7 0 0
Página web: www.ndvisionservices.com

Ohio

Ohio Rehabilitation Services Commission
[Comisión de Servicios de Rehabilitación de Ohio]
Teléfono: (8 0 0) 2 8 2 – 4 5 3 6
Página web: www.rsc.ohio.gov/default.htm

Oklahoma

Oklahoma Department of Rehabilitation Services, Visual Services Division
[Servicios de Rehabilitación del Departamento de Oklahoma, División de Servicios Visuales]
Teléfono: (4 0 5) 9 5 1 – 3 4 0 0
Página web: www.okrehab.org

Oregon

Oregon Commission for the Blind
[Comisión para Ciegos de Oregon]
Teléfono: (9 7 1) 6 7 3 – 1 5 8 8
o llamada gratuita al (8 8 8) 2 0 2 – 5 4 6 3
Página web: www.cfb.state.or.us

Oregon Office of Vocational Rehabilitation Services
[Oficina de Servicios de Rehabilitación Vocacional de Oregon]
Teléfono: (5 4 1) 9 6 7 – 2 0 2 2
Página web: www.oregon.gov/DHS/vr/

Pennsylvania

Associated Services for the Blind of the Delaware Valley

[Servicios Asociados para los Ciegos del Valle de Delaware]

Teléfono: (2 1 5) 6 2 7 – 0 6 0 0

Página web: www.asb.org

Pennsylvania Association for the Blind

[Asociación de Ciegos de Pennsylvania]

Teléfono: (7 1 7) 2 3 4 – 3 2 6 1

Página web: www.pablind.org/

Pennsylvania Council of the Blind

[Consejo de Ciegos de Pennsylvania]

Teléfono: (7 1 7) 9 2 0 – 9 9 9 9 o (8 0 0) 7 3 6 – 1 4 1 0

Página web: www.pcb1.org

Pennsylvania Office of Vocational Rehabilitation

[Oficina de Pennsylvania de Rehabilitación Vocacional]

Teléfono: (8 0 0) 4 4 2 – 6 3 5 2

Página web: www.nepacil.org/OVR.htm

Rhode Island

Rhode Island Division of Rehabilitation Services

[Servicios de Rehabilitación para la División de Rhode Island]

Teléfono: (4 0 1) 4 2 1 – 7 0 0 5 o (8 0 0) 7 5 2 – 8 0 8 8

Página web: www.ors.ri.gov

Rhode Island Services for the Blind and Visually Impaired

[Servicios para Ciegos y Débiles Visuales de Rhode Island]

Teléfono: (4 0 1) 4 2 1 – 7 0 0 5

Página web: www.ors.ri.gov

Carolina del Sur

South Carolina Commission for the Blind

[Comisión para Ciegos de Carolina del Sur]

Teléfono: (8 0 3) 8 9 8 – 8 7 0 0 o (8 0 0) 9 2 2 – 2 2 2 2

Página web: www.sccb.state.sc.us

South Carolina Division of Vocational Rehabilitation Services

[Servicios de Rehabilitación Vocacional para la División de Carolina del Sur]

Teléfono: (8 0 3) 8 9 6 – 6 5 0 0

Página web: www.scvrd.net

South Dakota

South Dakota Association of the Blind
[Asociación de Ciegos de South Dakota]

Teléfono: (6 0 5) 2 2 4 – 4 1 8 3

Página web: sdab.club.officelive.com/default.aspx

South Dakota Division of Rehabilitation Services
[División de South Dakota de Servicios de Rehabilitación]

Teléfono: (6 0 5) 7 7 3 – 5 9 9 0

Página web: www.state.sd.us/dhs/drs

South Dakota Services to the Blind and Visually Impaired
[Servicios de Dakota del Sur para los Ciegos y Débiles Visuales]

Teléfono: (6 0 5) 7 7 3 – 4 6 4 4

Página web: www.state.sd.us/dhs/sbvi

Tennessee

Tennessee Department of Human Services
[Departamento de Servicios Humanos de Tennessee]

Services for the Blind and Visually Impaired
[Servicios para los Ciegos y Débiles Visuales]

Teléfono: (6 1 5) 7 4 1 – 2 9 1 9

Página web: www.state.tn.us/humanserv

Texas

Texas Commission for the Blind
[Comisión para Ciegos de Texas]

Teléfono: (5 1 2) 3 7 7 – 0 5 0 0 o (8 0 0) 2 5 2 – 5 2 0 4

Página web: www.dars.state.tx.us/dbs/index.shtml

Texas Division of Rehabilitation Services
[Servicios de Rehabilitación de la División de Texas]

Teléfono: (8 0 0) 6 2 8 – 5 1 1 5

Página web: www.dars.state.tx.us/dbs

Utah

Utah State Office of Rehabilitation
[Oficina de Rehabilitación de Estado de Utah]
Division of Services for the Blind and Visually Impaired
[División de Servicios para los Ciegos y Débiles Visuales]

Teléfono: (8 0 1) 3 2 3 – 4 3 4 3
o llamada gratuita (8 0 0) 2 8 4 – 1 8 2 3
Página web: www.usor.utah.gov

Utah Division of Rehabilitation Services
[Servicios de Rehabilitación para la División de Utah]
Teléfono: (8 0 1) 5 3 8 – 7 5 3 0
Página web: www.usor.utah.gov

Vermont

Vermont Association for the Blind and Visually Impaired
[Asociación de Vermont para Ciegos y Débiles Visuales]
Teléfono: (8 0 2) 8 6 3 – 1 3 5 8
Página web: www.vabvi.org

Vermont Division for the Blind and Visually Impaired
[División de Vermont para los Ciegos y Débiles Visuales]
Teléfono: (8 0 2) 2 4 1 – 2 2 1 0
Página web: www.dbvi.vermont.gov

Vermont Division of Vocational Rehabilitation
[Rehabilitación Vocacional de la División de Vermont]
Teléfono: (8 0 2) 4 7 9 – 4 2 1 0 o (8 0 0) 2 8 7 – 2 1 7 3
Página web: www.vocrehabvermont.org

Virginia

Virginia Department for the Blind and Vision Impaired
[Departamento de Virginia para los Ciegos y Débiles Visuales]
Teléfono: (8 0 4) 3 7 1 – 3 1 4 5
Página web: www.vdbvi.org

Virginia Division of Vocational Rehabilitation
[Rehabilitación Vocacional de la División de Virginia]
Teléfono: (8 0 4) 7 8 6 – 1 2 0 1 o (8 0 0) 5 2 2 – 5 0 1 9
Página web: www.vadrs.org/vocrehab.htm

Washington

Community Services for the Blind and Partially Sighted
[Servicios Comunitarios para los Ciegos y Débiles Visuales]
Teléfono: (2 0 6) 5 2 5 – 5 5 5 6 o (8 0 0) 4 5 8 – 4 8 8 8
Página web: www.csbps.com

Washington Division of Services for the Blind and Visually Impaired
[Servicios para Ciegos y Débiles Visuales para la División de Washington]

Teléfono: (3 6 0) 5 8 6 – 1 2 2 4

Página web: www.dsb.wa.gov

Washington Division of Vocational Rehabilitation
[Rehabilitación Vocacional de la División de Washington]

Department of Social and Health Services

[Departamento de Servicios Sociales y de Salud]

Teléfono: (3 6 0) 4 3 8 – 8 0 0 8 o (8 0 0) 6 3 7 – 5 6 2 7

Página web: www.dshs.wa.gov/dvr

Washington State Services for the Blind and Visually Impaired
[Servicios del Estado de Washington para Ciegos y Débiles Visuales]

Teléfono: (2 0 2) 6 4 5 – 5 8 6 9

Página web: www.dsb.wa.gov

West Virginia

West Virginia Division of Rehabilitation Services
[Servicios de Rehabilitación de la División de West Virginia]

Blind and Visually Impaired Services

[Servicios para Ciegos y Débiles Visuales]

Teléfono: (3 0 4) 7 6 6 – 4 7 9 9

Página web: www.wvdrs.org

Wisconsin

Wisconsin Division of Rehabilitation Services
[Servicios de Rehabilitación de la División de Wisconsin]

Teléfono: (6 0 8) 2 4 3 – 5 6 0 3

Página web: www.dwd.state.wi.us/dvr

Wyoming

Wyoming Council of the Blind
[Consejo de Ciego de Wyoming]

Teléfono: (8 0 0) 4 2 4 – 8 6 6 6

Página web: otnt.info/wyxcb/index.html

Wyoming Division of Rehabilitation Services
[Servicios de Rehabilitación de la División de Wyoming]
Teléfono: (3 0 7) 7 7 7 – 7 3 8 9
Página web: www.wyomingworkforce.org/vr/

Distribuidores de Aparatos y Tecnología de Asistencia para la Visión Baja

AbilityHub

Tecnología de asistencia para personas con discapacidad que se les dificulta usar la computadora.

Teléfono: (8 0 2) 7 7 5 – 1 9 9 3

Página web: www.abilityhub.com

Ai Squared

Software ZoomText® para leer monitores.

Teléfono: (8 0 2) 3 6 2 – 3 6 1 2

Página web: www.aisquared.com

Allied Technologies, Inc.

Sistemas de lectura, ZoomText.

Teléfono: (800) 267-5350

Página web: www.alliedtec.com

ALVA Access Group

Software de acceso Windows y Macintosh. Información sobre “outSPOKEN®,” software de texto-a-lenguaje para Power Macintosh.

Teléfono: (5 1 0) 9 2 3 – 6 2 8 0

Página web: www.aagi.com

Assistive Technology, Inc.

Teclados parlantes LINK, auxiliares de cómputo, electrodomésticos parlantes.

Teléfono: (6 1 7) 6 4 1 – 9 0 0 0 o (8 0 0) 7 9 3 – 9 3 3 7

Página web: www.assistivetech.com

Bossert Specialties, Inc.

Productos Braille, auxiliares para usar la computadora y otros artículos para la vida diaria, electrodomésticos parlantes.

Teléfono: (6 0 2) 9 5 6 – 6 6 3 7 o (8 0 0) 7 7 6 – 5 8 8 5

Página web: www.wemagnify.com

Dragon Naturally Speaking®

Ofrece una línea completa de productos que reconocen el lenguaje hablado en diferentes idiomas.

Teléfono: (7 8 1) 5 6 5 – 5 0 0 0

Página web: www.nuance.com

Freedom Scientific

Software para leer monitores y escanear y sistemas de aprendizaje.

Tomador de apuntes, imprenta y pantallas Braille.

Teléfono: (8 0 0) 4 4 4 – 4 4 4 3 (U.S. and Canadá)

Página web: www.freedomscientific.com

G. W. Micro, Inc.

Información sobre Window Eyes®, un programa multifuncional tanto para PCs como para Macintosh que lee texto.

Teléfono: (2 1 9) 4 8 9 – 3 6 7 1

Página web: www.gwmicro.com

JBliss Low Vision Systems

Sistemas de lectura. Software de escaneo. Navegador de internet, email y procesador de texto para usuarios con visión baja.

Teléfono: (8 8 8) 4 5 2 – 5 4 7 7

Página web: www.jbliss.com

LS & S Products, Inc.

Productos para los débiles visuales y los que tiene sordera parcial.

Productos parlantes y para la visión baja, ayudas para la computadora, tecnología de asistencia, productos para la vida diaria y artículos en Braille.

Teléfono: (8 0 0) 4 6 8 – 4 7 8 9

Página web: www.lssproducts.com

Maxi-Aids

Catálogo que incluye una línea completa de productos para ciegos, para los que tienen visión baja y para los débiles visuales, incluyendo aparatos parlantes y que reconocen la voz.

Teléfono: (5 1 6) 7 5 2 – 0 5 2 1

Página web: www.maxiaids.com

Optically Yours, Inc.
Relojes parlantes.
Teléfono: (3 5 2) 3 0 7 – 6 7 9 7
Página web: www.opticallyyours.com

Pulse Data HumanWare, Inc.
Tecnología de asistencia para leer y escribir para los débiles visuales. Braille y reconocimiento de texto.
Teléfono: (8 0 0) 7 2 2 – 3 3 9 3
Página web: www.pulsedata.com

SensAbility, Inc.
Máquinas para leer, software de adaptación e imprentas de Braille.
Teléfono: (8 4 7) 3 6 7 – 9 0 0 9 o (8 8 8) 6 6 9 – 7 3 2 3

Talking Rx®
El aparato Talking Rx® le dice exactamente cuántas pastillas tomar, cuándo y para qué.
Teléfono: (8 8 8) 7 9 8 – 2 5 5 7
Página web: www.talkingrx.com

Telesensory Corporation
Escaneadores.
Teléfono: (8 0 0) 8 0 4 – 8 0 0 4
Página web: www.telesensory.com

TextAloud®
Convierte cualquier texto en voz o en MP3
Página web: www.textaloud.com

Distribuidores de Audio-Libros

Amazon.com

Página web: www.amazon.com

American Foundation for the Blind Talking Books

[Fundación Norteamericana de Libros Parlantes para Ciegos]

Teléfono: (2 1 2) 5 0 2 – 7 6 0 0 o (8 0 0) 2 3 2 – 5 4 6 3

Página web: www.afb.org

American Printing House for the Blind

[Casa Norteamericana de Imprenta para los Ciegos]

Teléfono: (8 0 0) 2 2 3 – 1 8 3 9 o (5 0 2) 8 9 5 – 2 4 0 5

Página web: www.aph.org

Assistive Media for Visually Impaired

[Medios de Asistencia de Comunicación para los Débiles Visuales]

Teléfono: (7 3 4) 3 3 2 – 0 3 6 9

Página web: www.assistivemedia.org

Associated Services for the Blind

[Servicios Asociados para los Ciegos]

Teléfono: (2 1 5) 6 2 7 – 0 6 0 0 o (8 0 0) 8 7 6 – 5 4 5 6

Página web: www.asb.org

Audible.Com

Teléfono: (8 8 8) 2 8 3 – 5 0 5 1

Página web: www.audible.com

Audiotome

Teléfono: (4 1 0) 5 5 1 – 4 8 7 4

Página web: www.audiotome.com

Christian Record Services, Inc

[Servicios Cristianos de Grabación]

Teléfono: (4 0 2) 4 8 8 – 0 9 8 1 o TDD (4 0 2) 4 8 8 – 1 9 0 2

Página web: www.christianrecord.org

CIL Publications and Audio Books

[Publicaciones CIL y Audio-Libros]

Teléfono: (8 8 8) C I L – 8 3 3 3

Página web: www.visionsvcb.org

Jimmy B's Audio Books

[Audio-Libros de Jimmy B]

Teléfono: (3 1 0) 7 9 2 – 1 7 1 8

Página web: www.audiobooks.com/jimmyb/jimmyb.html

Library of Congress

[Biblioteca del Congreso]

Teléfono: (8 0 0) 4 2 4 – 8 5 6 7 o (2 0 2) 7 0 7 – 5 1 0 0

Página web: www.loc.gov

Reading and Radio Resource

[Recursos de Lectura y Radio]

Teléfono: (2 1 4) 8 7 1 – 7 6 6 8

Página web: www.readingresource.org

Recorded Books.com

[Libros Grabados]

Teléfono: (8 0 0) 6 3 8 – 1 3 0 4

Página web: www.recordedbooks.com

Regional and Sub Regional Libraries for the Blind and Physically Handicapped

[Bibliotecas Regionales y Sub Regionales para los Ciegos y con Discapacidad Física]

Teléfono: (2 0 2) 7 0 7 – 5 1 0 0

o llamada gratuita (8 8 8) 6 5 7 – 7 3 2 3

Página web: www.loc.gov/nls/contact.html

Sound Solutions

[Soluciones de Sonido]

Teléfono: (3 2 3) 6 6 3 – 1 1 1 1 o (8 0 0) 2 7 2 – 4 5 5 3

Página web: www.biasoundsolutions.org

Tape Ministries NW

[Ministerios NW en Cinta]

Teléfono: (2 0 6) 2 4 3 – 7 3 7 7

Página web: www.tapeministries.org

Thorndike Press

[Imprenta Thronlike]

Teléfono: (8 0 0) 2 2 3 – 1 2 4 4

Página web: www.gale.com

Xavier Society for the Blind

[Sociedad Xavier para los Ciegos]

Teléfono: (2 1 2) 4 7 3 – 7 8 0 0 o (8 0 0) 6 3 7 – 9 1 9 3

Página web: www.xaviersocietyfortheblind.org

Créditos de las Lecciones en las Actividades

Anita Arikawa (Administración de Veteranos, Los Ángeles, California)

Dr. Michael Fischer, F.A.A.O. (Consultor Clínico de Visión Baja, *Lighthouse International*, Ciudad de Nueva York)

Sharon Noseworthy (autora: “Ideas para Hacerle Frente a la Visión Baja”, publicado en www.mdsupport.org)

Maurice Peret (*National Federation of the Blind*) [Federación Nacional de los Ciegos]
Ike Presley (*American Foundation for the Blind*) [Fundación Norteamericana para los Ciegos]

Charles Schwartz, (Especialista de Apoyo, Productos para la Visión Baja)
American Foundation for the Blind [Fundación Norteamericana para los Ciegos](www.afb.org)

Miembros del MDList (www.mdsupport.org)

Créditos de “La Historia de Jim”

Autor: Dan Roberts (Director de la organización “Macular Degeneration Support”)

Consultores para el Guión:

- Dr. Roy Gordon Cole, F.A.A.O. (Director de Desarrollo del Programa de la Visión, The Jewish Guild for the Blind en Nueva York)
- Maestro Brian Gerritsen, Terapeuta Certificado en Visión Baja (Especialista en Rehabilitación, Servicios de Rehabilitación para la Visión Baja, North Ogden, Utah)
- Dr. Joseph Maino, F.A.A.O. (Jefe, Programa VICTORS de Rehabilitación para la Visión Baja, Kansas City, Centro Médico de la Administración de Veteranos)
- Clay Berry (Director Asistente de Rehabilitación, Centro Alphonse para la Ceguera y la Visión Baja, Kansas City, Missouri)

Fuentes informativas:

- *Alliance for Aging Research* [Alianza para la Investigación del Envejecimiento]
- *American Optometric Association* [Asociación Norteamericana de Optometría]
- *Center For The Partially Sighted*, Santa Monica, CA [Centro para los que Tienen Visión Parcial]
- Dra. Susan E. Edmonds, “*What is Low Vision Rehabilitation*” [“¿Qué es la Rehabilitación para la Visión Baja?”]
www.edmondsgroup.com/practices/vision.htm
- *Hippocrates Health Magazine* [Revista Hippocrates de la Salud]
- *Lighthouse International*
- *Missouri Rehabilitation Center for the Blind* [Centro de Rehabilitación para Ciegos de Missouri]
- *The New England Eye Center* [El Centro para los Ojos de New England]
- Dr. L. David Ormerod, Sue Mussatt (enfermera), y Asociados, “*Low Vision Assessment and Rehabilitation*” [Valoración y Rehabilitación para la Visión Baja] Escuela de Profesionistas de la Salud y Escuela de Medicina, Universidad de Missouri, Columbia
- Centro de Degeneración Macular de la Universidad de Iowa
- Dr. Richard L. Windsor, F.A.A.O. y Dra. Laura K. Windsor, “*Low Vision Rehabilitation--An Introduction*” [“Rehabilitación para la Visión Baja – Una Introducción”] Revista Profesional de Rehabilitación, Primavera 2001.