

# ¡Si hay baja visión, hay solución!

Si a usted o un familiar se le dificulta leer cualquier documento, escribir, o cosas sencillas como cambiar el dial de una emisora, no se preocupe, la pérdida de la visión no significa que hay que renunciar a sus actividades, sino que hay nuevas formas de realizarlas.

Por Alta Visión

La baja visión es una pérdida de la visión que hace que las tareas sencillas se vuelvan difíciles de llevar a cabo; reconocer caras o conducir, se vuelven una misión titánica. Sin embargo, existen actividades y herramientas que contribuyen a que los pacientes lleven una vida normal y sean independientes optimizando la visión disponible.



Si usted sufre de baja visión o tiene algún amigo o familiar que tenga la enfermedad y quiere ayudarle, cuénteles sobre estos consejos que pueden serle útiles para facilitarles su día a día.

## Más iluminación

Utilice una lámpara de cuello de cisne y diríjala hacia la actividad que esté realizando. Si debe salir de casa lleve una linterna portátil.

## Menos resplandor

En espacios internos, cubra las mesas de madera y las mesas brillantes. Use lentes con antirreflejo o anteojos de recubrimiento lateral. Si está al aire libre, pruebe el uso de gafas con lentes amarillos o ámbar. También son útiles los visores.

## Más contraste

Utilice marcadores de tinta negra de gel, en lugar de esferos. También aumente el contraste, por ejemplo usando una taza blanca para el café u organice su ropa por colores.

## Más cerca

Siéntese cerca del televisor, y en la parte delantera de los auditorios (en un teatro, por ejemplo).

## Más grande

Use o modifique los artículos que usa comúnmente para que tengan letras grandes, como los crucigramas, marcadores de teléfono, controles para TV, calendarios y libros.

## Más amplio

Las lupas para baja visión vienen en muchos tipos y graduaciones dependiendo de la actividad que vaya a realizar. Son de mano para la lectura de etiquetas de precios, menús y en general documentos pequeños. Busque la que más le facilite sus tareas diarias.

## Más orden

Asigne lugares para las cosas como sus llaves o su billetera. Teniendo ubicados los objetos en los mismos sitios será más fácil desarrollar las actividades en las que los necesite.

## Más oídos

Consiga libros y magazines de audio, gratis o prestados. Cualquier artículo que tenga audio le será útil.

## Más sociables, más participación

Es importante no aislarse. Puede unirse a un trabajo voluntario o practicar algún deporte. Cualquier actividad que realice puede necesitar artículos como los que hemos descrito, por eso no dude en poner en práctica estos consejos.

## Consulta periódica al oftalmólogo

Debe saber que con el fin de controlar la enfermedad causante de la mala visión y evitar un mayor deterioro visual, deber realizarse controles periódicos con el médico oftalmólogo.

Frecuencia Recomendada de Visita al Oftalmólogo	
Adultos Jóvenes 18 a 40 años	Adultos mayores de 50 años
Deben realizar una valoración oftalmológica cada 2 años	Deben realizar una valoración oftalmológica cada año



más información en:  
6164585 Opción 5  
[www.altavision.com.co](http://www.altavision.com.co)