

Algunas definiciones

Ceguera:

Implica ausencia total de visión o una mínima percepción de luz. En la mayoría de los países occidentales se han unificado como criterio para la ceguera, el concepto de ceguera legal: "cuando la agudeza visual con corrección es de 1/10 (0,1) , o cuando el campo visual se encuentra reducido a 20°" (Crespo, 1989)

Baja visión:

Implica un funcionamiento visual, aún después de tratamiento y/o corrección, con una agudeza visual de 6/18 hasta percepción de luz, o un campo visual de 10° desde el punto de fijación, pero que usa la visión para la planificación y/o ejecución de una tarea visual (OMS, 1994)

Es decir, el campo visual es el equivalente a mirar a través de un tubo de 25cm de diámetro, por lo cual es muy limitado y reducido.



Mitos y realidades acerca de las personas con discapacidad visual

- **Mito:**

Usar una computadora, ver la televisión o estar frente a otro tipo de monitor provoca daño a los ojos.

- **Realidad:**

La exposición prolongada puede provocar fatiga, se recomienda aumentar el número de parpadeos y así evitar que el ojo se seque, también usar lentes que bloqueen los rayos ultra violeta (UV), y protectores contra reflejos y deslumbramiento.

- **Mito:**

Solamente en la playa hay que proteger los ojos de los rayos del sol.

- **Realidad:**

La exposición a rayos UV del sol es diaria, la exposición sin protección es un factor de riesgo de quemaduras en ojos, conjuntivitis, daño en cornea y retina, así como el desarrollo de degeneración macular y catarata.

- **Mito:**

La necesidad de lentes, significa que los ojos no son saludables.

- **Realidad:**

No, simplemente tienen un defecto de refracción (miopía, astigmatismo, hipermetropía) o con la edad se presentan cambios que hacen necesario su uso.

- **Mito:**

Las lupas queman los ojos.

- **Realidad:**

El uso de la lupa facilita la ampliación de un texto pequeño, difícil de leer con o sin la corrección óptica.

- **Mito:**

Si se lee con poca luz o acercando demasiado el material a los ojos estos se pueden dañar.

- **Realidad:**

Lo que provoca es cansancio o fatiga visual; es importante trabajar en un ambiente bien iluminado.

- **Mito:**

Si los padres tiene problemas de la vista, los hijos heredarán ese rasgo.

- **Realidad:**

A veces, pero no todo se hereda.

- **Mito:**

Solo las personas con ceguera usan bastón.

- **Realidad:**

Tanto las personas con una ceguera como las que tiene baja visión pueden necesitar bastón, dependiendo del lugar donde se movilicen y la luminosidad que haya.

- **Mito:**

La visita a especialista no es necesaria cuando la condición visual es irreversible.

- **Realidad:**

El control oftalmológico es indispensable y debe hacerse regularmente.

- **Mito:**

Toda persona de baja visión debe aprender Braille.

- **Realidad:**

El uso de remanente visual es importante para el desempeño y la autonomía, debe fomentarse antes de pasar a técnicas como el Braille.

- **Mito:**

Las personas con baja visión no pueden realizar la mayoría de las actividades del hogar con independencia.

- **Realidad:**

Son capaces de realizar tareas de hogar, hay que mantener el orden de las cosas y considerar que el ritmo con que se realizan las actividades es diferente