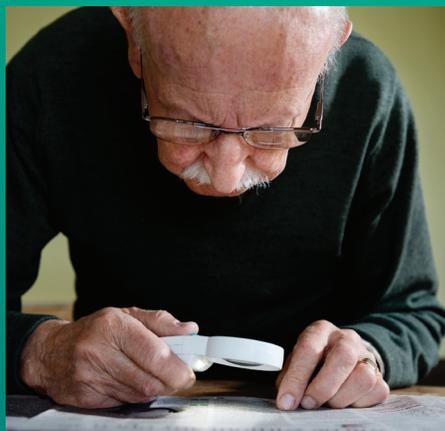


Kit Cómo ver bien durante toda la vida

Baja Visión



**Guía del
presentador**



National Eye Institute



National Eye Health
Education Program
NEHEP

*Un programa de los Institutos
Nacionales de la Salud*

Tabla de contenido

Introducción.....	2
Objetivo del kit.....	3
Contenido del kit.....	4
Acerca de este módulo.....	5
Consejos para el presentador.....	7
Cómo prepararse para la presentación.....	8
Cómo hacer la presentación	9
Comentarios y sugerencias.....	10
Lista de láminas para dar la presentación.....	11
Láminas y texto para el presentador.....	12
Agradecimientos.....	45

Introducción

- ¡Bienvenido al Módulo 2 del Kit *Cómo ver bien durante toda la vida!* Este módulo se titula **Baja Visión**.
- Usted presentará información sobre la baja visión.
- Los hispanos/latinos deben aprender mejor sobre la baja visión, cómo vivir con esta condición y dónde pueden obtener información sobre la rehabilitación.
- Esta guía para presentar el módulo de baja visión fue creada por el Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo, conocido como NEHEP, por sus siglas en inglés. NEHEP es parte del Instituto Nacional del Ojo, uno de los Institutos Nacionales de la Salud y su objetivo es educar a la población sobre la salud de los ojos.
- Gracias por su tiempo y sus esfuerzos en presentar esta información. Como presentador, usted es importante para ayudar a las personas en su comunidad.

Objetivo del kit

El objetivo del kit es ayudarlo a educar a los adultos mayores sobre:

- La salud de los ojos.
- Las enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad.
- La importancia del examen completo de los ojos que incluye la dilatación de las pupilas.
- Los servicios y aparatos para la rehabilitación visual.

Dónde se puede presentar esta información

Usted puede usar estos materiales en lugares donde se reúne la comunidad. Algunos ejemplos son:

- Centros para adultos mayores
- Hogares de asistencia para ancianos
- Clínicas
- Bibliotecas
- Iglesias
- Hospitales
- Organizaciones de la comunidad sin fines de lucro

Contenido del kit

Este kit incluye:

1. Guía del presentador.
2. Láminas de la presentación en PowerPoint.
3. Hojas para repartir:
 - Consejos para identificar sus medicinas
 - El cuidado de la visión a medida que pasan los años
 - La importancia de hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas
 - La visión puede cambiar con la edad
 - Las partes del ojo
 - Organizaciones locales que ofrecen servicios para el cuidado de la visión
 - Preguntas para hacerle al oculista
 - Evaluación de la presentación

Acerca de este módulo

Este módulo fue creado para educar a los adultos mayores sobre la baja visión. También explica cómo obtener apoyo para llevar una vida independiente.

Después de la presentación, los participantes podrán:

- Decir qué es la baja visión.
- Reconocer las señales de la pérdida de la visión.
- Describir los beneficios de la rehabilitación visual.
- Aprender cómo y dónde pueden buscar ayuda.

Este módulo puede ser utilizado de manera individual o en conjunto con el Módulo 1 del Kit, que se llama **La visión saludable y las enfermedades y condiciones de los ojos relacionadas con la edad**.

Acerca de esta guía

Esta guía le ayudará a compartir la información e iniciar la conversación con los participantes. No se requiere saber sobre la salud del ojo. La guía contiene todo lo que necesita para dar la presentación:

- **Texto para el presentador:** Estas notas para el presentador contienen la información para cada lámina.
- **Consejos para el presentador:** Son sugerencias para empezar la conversación y motivar la participación del grupo.

- **Instrucciones para el presentador:** Son los pasos que debe seguir para compartir la información con el grupo.
- **Información opcional:** Es información que puede compartir si tiene tiempo y el grupo muestra interés en saber más acerca del tema.

¿Qué quieren decir los símbolos?



Presente la lámina



Señale o muestre



Haga o diga



Información opcional

Consejos para el presentador

Qué hacer para tener una presentación exitosa

- Escuche con atención.
- Tenga paciencia.
- Sea amigable.
- Sea flexible.

Qué hacer para tener una buena dinámica de grupo

- Deje que los participantes pregunten y hagan comentarios.
- Puede ser que algunas personas compartan información incorrecta. No corrija a un participante; escuche y proceda a dar la información correcta.

Cómo prepararse para la presentación

Qué hacer varios días antes de la presentación

- Lea todo el contenido de esta guía.
- Practique la presentación como si estuviera al frente de una audiencia. Esto le ayudará a tener más seguridad en sí mismo.

Qué hacer el día antes de la presentación

- Si lo considera necesario, llame al lugar donde hará su presentación para confirmar la fecha y hora.
- Llame a los participantes para recordarles de la actividad, el lugar y la hora, si lo considera necesario.
- Repase el contenido de esta guía.
- Prepare todos los materiales que va a usar:
 - Computadora
 - Retroproyector
 - Presentación en PowerPoint
 - Guía del presentador
 - Materiales para repartir
 - Libretas de notas y bolígrafos para los participantes
- Si no tiene una computadora, puede imprimir las láminas y colocarlas en un folder para mostrarlas como si fuera un rotafolio.

Qué hacer el día de la presentación

- Siga paso a paso las instrucciones y los consejos que se encuentran en esta guía.

Cómo hacer la presentación

Siga las instrucciones

- Presente las láminas una por una.
- Lea los puntos en esta guía mientras muestra la lámina que corresponde.
- Trate de no leer directamente de la lámina.
- Señale la lámina cuando vea este símbolo  en la guía.

Preste atención durante la presentación

- Escuche los comentarios y preguntas de los participantes.
- Conteste las preguntas lo mejor que pueda. Si no sabe las respuestas, no trate de adivinarlas. Refiera a los participantes a un oculista.

Evalúe la sesión

- Pregunte a los participantes:
 - ¿Tienen preguntas adicionales?
 - ¿Tienen algunas sugerencias para mejorar la presentación?
- Tome nota sobre lo que debe mejorar en el futuro.

Si hay tiempo, pida a los participantes que llenen la *Evaluación de la presentación* para obtener crítica constructiva.

Termine la sesión

- Dé las gracias a los participantes por asistir.
- Reparta los materiales.
- Recuerde llevarse su equipo.

En el sitio web de NEHEP, puede encontrar más recursos sobre otros temas relacionados con la salud de los ojos.

Visite: www.nei.nih.gov/health/espanol.

Comentarios y sugerencias

Por favor envíenos cualquier comentario o sugerencia. Queremos saber acerca de sus experiencias usando el Kit *Cómo ver bien durante toda la vida*. Visite el sitio web: www.nei.nih.gov/nehep/about/contact.

Sus comentarios son muy importantes. Nos ayudan a mejorar cada vez más los programas y recursos que NEHEP desarrolla para educar sobre la salud de los ojos y cómo mantener una visión saludable.

Lista de láminas para dar la presentación

La presentación de PowerPoint incluye las siguientes láminas:

Lámina 1: Portada

Lámina 2: Objetivos

Lámina 3: La visión puede cambiar a medida que envejecemos

Lámina 4: ¿Cuáles son los cambios normales?

Lámina 5: ¿Qué es la baja visión?

Lámina 6: ¿Cuáles son las causas de la baja visión?

Lámina 7: ¿Cuáles son las señales de la baja visión?

Lámina 8: ¿Qué puede hacer si nota cambios en su visión?

Lámina 9: ¿Cuándo debe hacerse un examen de los ojos?

Lámina 10: ¿Cómo sabe si tiene baja visión?

Láminas 11–12: ¿Qué es una evaluación de baja visión?

Lámina 13: ¿Qué puede hacer si tiene baja visión?

Lámina 14: ¿Qué es la rehabilitación visual?

Lámina 15: Aparatos para baja visión

Lámina 16: Anteojos con lentes de alta potencia

Lámina 17: Lentes o lupas de aumento

Lámina 18: Programas especiales para computadora

Lámina 19: Otros aparatos

Lámina 20: ¿Dónde puede obtener servicios?

Lámina 21: ¿Cómo encontrar un especialista?

Láminas 22–23: Sea el mejor aliado en el cuidado de su salud

Lámina 24: Consejos para tener una buena consulta con su oculista

Lámina 25: Preguntas para hacerle al oculista

Lámina 26: Preguntas para hacerle al especialista en baja visión

Lámina 27: Tome control

Lámina 28: ¿Qué aprendimos hoy?

Lámina 29: ¿Preguntas?

Lámina 30: Dónde obtener más información

Láminas y texto para el presentador



Instrucciones para el presentador

- Dé la bienvenida al grupo.
- Preséntese ante el grupo. Diga su nombre y el nombre de su organización.
- Diga el título de la presentación y cuánto tiempo va a durar.
- Pida a los participantes que.
 - Digan su nombre.
 - Mencionen una cosa que les gustaría aprender durante la presentación.

Objetivos

Después de esta presentación, podrán:

- Decir qué es la baja visión.
- Reconocer las señales de la pérdida de la visión.
- Describir los beneficios de la rehabilitación visual.
- Aprender cómo y dónde pueden buscar ayuda.



NIH
National Eye Institute

National Eye Health
Education Program
NEHEP
Un programa de los Institutos
Nacionales de la Salud

2



Texto para el presentador

El propósito de esta presentación es:

- Informar sobre la baja visión.
- Enseñar qué puede hacer si tiene baja visión y dónde puede encontrar más información.

Después de esta presentación, ustedes podrán:

- Decir qué es la baja visión.
- Reconocer las señales de la pérdida de la visión.
- Describir los beneficios de la rehabilitación visual.
- Aprender cómo y dónde pueden buscar ayuda.

La visión puede cambiar a medida que envejecemos

- La pérdida de la visión no es parte normal del envejecimiento.
- La ceguera tampoco es parte normal del envejecimiento.



3



Texto para el presentador

La visión puede cambiar a medida que envejecemos.

- A medida que envejecemos, ocurren muchos cambios en nuestra visión. Éstos cambios son normales y es común que los tengamos.
- Sin embargo, la pérdida de la visión y la ceguera no son parte normal del envejecimiento.

¿Cuáles son los cambios normales?

- Tener dificultad para enfocar en los objetos que están más cerca.
- Confundir algunos colores.
- Notar una menor habilidad para distinguir el contraste.
- Requerir más luz para ver bien.
- Necesitar más tiempo para ajustarse a cambios de iluminación.



4



Texto para el presentador

Entre los cambios normales que ocurren en la visión a medida que envejecemos están:

- Tener dificultad para enfocar la visión en los objetos que están más cerca.
- Confundir algunos colores. Por ejemplo, el azul con el negro.
- No poder distinguir dónde termina un objeto y comienza el otro.
- Necesitar más luz para ver bien.
- Necesitar más tiempo para adaptarse a los cambios en los niveles de iluminación. Por ejemplo, le cuesta ajustar su visión al pasar de un sitio oscuro a otro bien iluminado.

Pero tener estos cambios en la vista no quiere decir que se tiene baja visión.



Instrucciones para el presentador

- Antes de seguir, pregunte a los participantes si alguien sabe qué es la baja visión.

¿Qué es la baja visión?

- Una condición de los ojos que no se puede corregir con:
 - Anteojos
 - Lentes de contacto
 - Medicinas
 - Cirugía
- Puede hacer difícil realizar las actividades diarias.



5



Texto para el presentador

¿Qué es la baja visión?

- La baja visión es una condición que no se puede corregir con anteojos, lentes de contacto, medicinas o cirugía.
- Esta condición puede hacer difícil realizar las actividades diarias.

¿Cuáles son las causas de la baja visión?

- En algunos casos se debe a:
 - Lesiones en los ojos
 - Defectos de nacimiento
- La mayoría de las personas desarrolla la baja visión debido a:
 - Degeneración macular relacionada con la edad
 - Retinopatía diabética
 - Glaucoma
 - Catarata



Texto para el presentador

¿Cuáles son las causas de la baja visión?

- Algunas personas desarrollan baja visión después de sufrir lesiones en los ojos.
- Otros tienen baja visión por defectos de nacimiento.
- La mayoría desarrollan baja visión debido a enfermedades o condiciones en los ojos como:
 - Degeneración macular relacionada con la edad
 - Retinopatía diabética
 - Glaucoma
 - Catarata
- Cuando estas enfermedades y condiciones se diagnostican en las primeras etapas, se puede recibir tratamiento a tiempo.
- El tratamiento a tiempo, algunas veces, ayuda a evitar o demorar la pérdida de la visión.

¿Cuáles son las señales de la baja visión?

- Aún con anteojos o lentes de contacto, le es difícil:
 - Reconocer caras conocidas
 - Leer
 - Cocinar
 - Seleccionar y coordinar los colores de su ropa
 - Leer las señales de tránsito
 - Leer los letreros de las tiendas y las etiquetas



7



Texto para el presentador

¿Cuáles son las señales de la baja visión?

- Hay señales que le indican si tiene baja visión. Por ejemplo, aun con anteojos o lentes de contacto, es difícil:
 - Reconocer las caras de personas conocidas.
 - Hacer cosas que requieran ver bien de cerca, como leer o cocinar.
 - Seleccionar y coordinar los colores de su ropa.
 - Leer las señales de tránsito.
 - Leer los letreros de las tiendas o las etiquetas.

¿Qué puede hacer si nota cambios en su visión?

- Hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas regularmente.
- Incluir este examen en su rutina de cuidado médico.



NIH
National Eye Institute

National Eye Health
Education Program
NEHEP
Un programa de los Institutos
Nacionales de la Salud

8



Texto para el presentador

¿Qué puede hacer?

- Vaya al oculista para que le hagan un examen completo de los ojos.
- Pida que le dilaten las pupilas.
- Incluya este examen en su rutina de cuidado médico.

¿Cuándo debe hacerse un examen de los ojos?

- Si nota cambios en la visión
- Si tiene una enfermedad del ojo
- Si tiene más de 50 años

Su oculista puede decirle con qué frecuencia necesita hacerse un examen de los ojos.



Texto para el presentador

¿Cuándo debe hacerse un examen de los ojos?

- Si nota cambios en la visión, debe ir a su oculista lo antes posible.
 - Tener cambios en la visión, puede ser un aviso de una enfermedad del ojo.
- Si tiene una enfermedad del ojo, pregunte a su oculista cada cuánto necesita hacerse un examen de los ojos.
- Si tiene más de 50 años, debe hacerse este examen aun cuando no tenga problemas de la vista.

¿Cómo sabe si tiene baja visión?

- Su oculista es la única persona que le puede decir si tiene baja visión.



  10



Texto para el presentador

¿Cómo sabe si tiene baja visión?

- El oculista es la única persona que le puede decir si tiene baja visión.
 - Los oculistas también se conocen como oftalmólogos y optómetras.
 - Su oculista puede referirlo a un especialista en baja visión.
- Su oculista le dirá si necesita una evaluación de baja visión.



Información opcional

La siguiente información es útil si los participantes quieren saber la diferencia entre un oculista, un oftalmólogo y un optómetra.

- Un oculista puede ser un oftalmólogo o un optómetra.

Lámina 10

- Un oftalmólogo es un médico especializado en la salud de los ojos. Detecta, trata y, si es necesario, opera todas las enfermedades y condiciones del ojo. Receta anteojos y lentes de contacto.
- Un optómetra u optometrista es un profesional del cuidado de los ojos. Diagnostica y trata algunas condiciones y enfermedades del ojo. También receta anteojos.

¿Qué es una evaluación de baja visión?

- Es una evaluación que ayuda a:
 - Saber el grado de pérdida de la visión.
 - Conocer las posibilidades de rehabilitación de la visión.



Texto para el presentador

¿Qué es una evaluación de baja visión?

- La evaluación de la baja visión ayuda a saber si tiene esta condición. También indica:
 - El grado de pérdida de la visión.
 - Cuáles son las opciones para la rehabilitación de la visión.
- Esta evaluación la hace un especialista en baja visión.
- El especialista le dice qué servicios de rehabilitación necesita.
- Si tiene baja visión, los servicios de rehabilitación le ayudan a:
 - Adaptarse a la pérdida de la visión.
 - Continuar con sus actividades diarias.

¿Qué es una evaluación de baja visión?

- Un especialista en baja visión evalúa:
 - Su historial médico general y el de sus ojos
 - Su agudeza visual
 - Otras funciones de los ojos
 - El tipo de actividades que realiza a diario



Texto para el presentador

¿Qué es una evaluación de baja visión?

- Un especialista en baja visión evalúa:
 - Su historial médico general y el de sus ojos.
 - La claridad de la visión y otras funciones de los ojos.
 - El tipo de actividades que realiza a diario.

La rehabilitación visual puede ser más efectiva si la empieza tan pronto le detectan la baja visión.

¿Qué puede hacer si tiene baja visión?

- Tome las riendas de su situación.
- Vaya al oculista o a un especialista en baja visión.
- Pregunte sobre la rehabilitación visual.
- Infórmese sobre los aparatos y servicios para la baja visión.



13



Instrucciones para el presentador

- Pregunte a los participantes qué pueden hacer si tienen baja visión.



Texto para el presentador

- Si tiene baja visión, tome las riendas de la situación:
 - Aprenda sobre su problema.
 - Pida que lo dirijan a los servicios de rehabilitación. Así podrá seguir llevando una vida independiente.
- Vaya al oculista o a un especialista en baja visión y pregunte sobre su condición.
- Pregunte sobre la rehabilitación visual.
- Busque programas que ofrezcan una variedad de servicios como:
 - Las evaluaciones de baja visión.
 - Asistencia especial para aprender a usar aparatos de adaptación y ayuda visual.
 - Consejos sobre cómo adaptar su casa.
 - Grupos de apoyo para personas con baja visión.

¿Qué es la rehabilitación visual?

- Incluye:
 - Información sobre aparatos y servicios de ayuda visual.
 - Ayuda para adaptarse a la pérdida de la visión.
 - Apoyo para continuar llevando una vida independiente.



NIH
National Eye Institute

National Eye Health
Education Program
NEHEP
Un programa de los Institutos
Nacionales de la Salud

14



Texto para el presentador

- La rehabilitación visual incluye:
 - Información sobre los aparatos y servicios de ayuda visual.
 - Ayuda para adaptarse a la pérdida de la visión.
 - Apoyo para llevar una vida independiente.
- No es posible recuperar la visión perdida.
 - Aun así, la rehabilitación visual y los aparatos de adaptación pueden ayudar a las personas con baja visión.
 - De esta manera pueden aprovechar al máximo la visión que les queda.

¿Cuáles son los aparatos para la baja visión?

- Algunos ejemplos de aparatos visuales son:
 - Anteojos con lentes de alta potencia
 - Lentes o lupas de aumento
 - Programas especiales para computadoras
 - Otros aparatos



Instrucciones para el presentador

- Pregunte a los participantes si conocen algún aparato para ayudar con la baja visión.



Texto para el presentador

- Existen muchos aparatos o dispositivos para las personas con baja visión.
- Algunos ejemplos de estos aparatos son:
 - Anteojos con lentes de alta potencia
 - Lentes telescópicos para ver a distancia
 - Programas especiales para la computadora
 - Otros aparatos
- Pregúntele al especialista en baja visión cuáles aparatos son los mejores para usted.
- Muchas personas con baja visión requieren más de un aparato visual.



Texto para el presentador

- Las personas con baja visión necesitan aparatos de ayuda para leer, escribir y hacer las actividades diarias en sus hogares.



Señale la lámina mientras lee a continuación

- Estos aparatos incluyen:
 - Anteojos recetados con lentes de alta potencia.
 - Lentes de prismas para la lectura.



Texto para el presentador

- Si tiene baja visión, otros aparatos que lo pueden ayudar son:
 - Lentes binoculares.
 - Magnificador portátil.
 - Lentes telescópicos.
- Estos aparatos ayudan a aumentar el campo visual y deben ser recetados por el oculista.
- Las personas necesitan aprender cómo usarlos.
- Si le recetan uno de estos aparatos, pida que le enseñen cómo usarlo.

Programas especiales para computadoras



Televisión de circuito cerrado



Programa de computador de amplificación

18



Texto para el presentador

- Otros aparatos para la baja visión incluyen:
 - Los programas especiales para las computadoras le ayudan a hacer actividades donde usted tiene que leer y escribir.



Señale la lámina mientras lee a continuación

- Esta tecnología aumenta el tamaño del texto en la pantalla de la computadora.
- El programa permite que la computadora “lea” en voz alta lo que aparece en la pantalla.



Texto para el presentador

- Hay otros aparatos útiles que le ayudan con las actividades diarias.



Señale la lámina mientras lee a continuación

- Entre estos se incluyen:
 - Lupas de aumento para la lectura.
 - Identificador de colores con audio.

¿Dónde puede obtener servicios?

- Oficinas de oftalmología u optometría especializadas en baja visión.
- Clínicas especializadas de los hospitales.
- Agencias estatales y organizaciones sin fines de lucro o privadas con servicios de rehabilitación visual.
- Centros que ayudan aprender a llevar una vida independiente.



20



Instrucciones para el presentador

- Pida a los participantes que mencionen dónde creen que pueden obtener servicios para la baja visión.
- Distribuya la hoja *Organizaciones locales que ofrecen servicios para el cuidado de la visión*.



Texto para el presentador

- Hay muchos lugares que tienen servicios de rehabilitación visual. Algunos de estos lugares son:
 - Oficinas de oftalmología, optometría o clínicas que atienden a personas con baja visión.
 - Agencias estatales y organizaciones sin fines de lucro o privadas con servicios de rehabilitación visual.

¿Cómo encontrar un especialista?

- Pregunte a su oculista sobre los recursos locales.
- Visite: www.nei.nih.gov/lowvision/espanol



Texto para el presentador

¿Cómo encontrar un especialista?

- Pida a su oculista que le ayude a encontrar un especialista en baja visión.
 - Un especialista en baja visión lo puede dirigir a servicios locales donde lo pueden ayudar.
 - El especialista en baja visión o su oculista lo ayudarán.



Señale la lámina mientras lee a continuación

- También puede visitar esta página web para aprender sobre recursos adicionales:
www.nei.nih.gov/lowvision/espanol

Sea el mejor aliado en el cuidado de su salud

- Investigue y aprenda todo lo que pueda.
- Haga preguntas sobre la rehabilitación visual.
- Pida que lo refieran a los servicios que usted necesita.
- Pregunte dónde puede obtener más información.



22



Texto para el presentador

Sea el mejor aliado en el cuidado de su salud

- Comience por investigar y aprender lo más que pueda. Esto es importante si le han dicho que es posible que siga perdiendo su visión.
- Haga preguntas sobre la rehabilitación visual.
- Pida que lo refieran a los servicios que usted necesita.
- Pregunte dónde puede obtener más información.
- Recuerde que hay muchos servicios, programas y aparatos que lo pueden ayudar.

**Sea el mejor aliado
en el cuidado de su salud**

- Infórmese sobre programas, aparatos y tecnología para la baja visión.
- Obtenga el apoyo de su familia y amigos.
- Establezca una buena comunicación con su oculista y con el especialista en baja visión.



Texto para el presentador

- Recuerde lo siguiente:
 - Los programas de rehabilitación, los aparatos y la tecnología pueden ayudarlo a adaptarse a la pérdida de la visión. Infórmese sobre estos programas.
 - Su familia y sus amigos pueden darle apoyo. No tema pedirles ayuda.
 - Establezca una buena comunicación con su oculista y el especialista en baja visión.



Información opcional

- Si desea, también puede mostrar estos videos de dos personas con baja visión que han recibido servicios de rehabilitación visual:
 - Conozca a Graciela Castañeda:
<https://youtu.be/8BTe5T7lv-k>
 - Conozca a César Baena:
<https://youtu.be/9RHEJZ8NKL8>

Consejos para tener una buena consulta con su oculista

- Haga las preguntas necesarias.
- Tome notas.
- Pida las instrucciones por escrito.
- Pregunte si tienen material impreso.
- Hable con otros profesionales de la salud.



24



Texto para el presentador

- Para tener una buena consulta con su oculista, usted puede seguir estos consejos:
 - Haga preguntas y pida la información que necesita para el cuidado de sus ojos.
 - Tome notas o pídale a un amigo o familiar que lo haga por usted.
 - Pida al oculista que le dé todas las instrucciones por escrito.
 - Pregunte al oculista si tiene folletos sobre la baja visión.
 - Haga preguntas a otros profesionales de la salud, tales como:
 - Las enfermeras
 - Los farmacéuticos
 - Los especialistas en baja visión



Información opcional

- Otras sugerencias que le pueden ayudar son:
 - Lleve una grabadora.
 - Pida permiso para grabar las respuestas.
 - Después de la consulta, escuche la grabación. Esto le ayudará a recordar lo que le dijeron.

Preguntas para hacerle a su oculista

- ¿Qué cambios puedo esperar en mi visión?
- ¿Mejorará mi visión con el uso de anteojos regulares?
- Si no es posible corregir mi visión, ¿puede dirigirme a un especialista en baja visión?
- ¿Dónde puedo hacerme una evaluación de baja visión?
- ¿Dónde puedo obtener servicios de rehabilitación visual?



25



Texto para el presentador

- Estas son algunas preguntas que puede hacerle a su oculista acerca de su visión.



Señale en la lámina mientras lee a continuación

- ¿Qué cambios puedo esperar en mi visión?
- Mejorará mi visión con el uso de anteojos regulares?
- Si no es posible corregir mi visión, ¿puede dirigirme a un especialista en baja visión?
- ¿Dónde puedo hacerme una evaluación de baja visión?
- ¿Dónde puedo obtener servicios de rehabilitación visual?



Instrucciones para el presentador

- Reparta la hoja *Preguntas para hacerle al oculista* a los participantes.

Preguntas para hacerle al especialista en baja visión

- ¿Cómo puedo continuar mis actividades diarias?
- ¿Existen recursos que puedan ayudarme en mi trabajo?
- ¿Existen aparatos que me ayuden a hacer las tareas diarias en casa?
- ¿Qué capacitación y servicios hay disponibles para ayudarme a vivir mejor y de manera más segura?
- ¿Dónde puedo encontrar apoyo para afrontar la pérdida de la visión?



26



Texto para el presentador

- Aquí hay una lista de preguntas que puede hacer cuando visite al especialista en baja visión.



Señale la lámina mientras lee a continuación

- ¿Cómo puedo continuar mis actividades diarias?
- ¿Existen recursos que puedan ayudarme en mi trabajo?
- ¿Existen aparatos que me ayuden a hacer las tareas diarias en casa?
- ¿Qué capacitación y servicios hay disponibles para ayudarme a vivir mejor y de manera más segura?
- ¿Dónde puedo encontrar apoyo para afrontar la pérdida de la visión?



Información opcional

- Pida a los participantes que mencionen otras preguntas que podrían tener.

Tome control

- Hoy en día, las personas tienen mayor participación en el cuidado de su salud.
- Usted puede participar activamente en el cuidado de sus ojos.
- ¡Pida la información que necesita!



   27



Texto para el presentador

- Hoy en día, las personas participan más en el cuidado de su salud.
- Usted puede participar activamente en el cuidado de sus ojos.
- ¡Pida la información que necesita!

¿Qué aprendimos hoy?

- La pérdida de la visión no es parte normal del envejecimiento.
- La baja visión es una condición que no se puede corregir.
- Las personas con baja visión pueden aprovechar al máximo la visión que les queda.
- Los servicios de rehabilitación visual pueden ayudar a llevar una vida independiente.



28



Texto para el presentador

- Repasemos algunos puntos clave sobre la baja visión que aprendimos hoy.



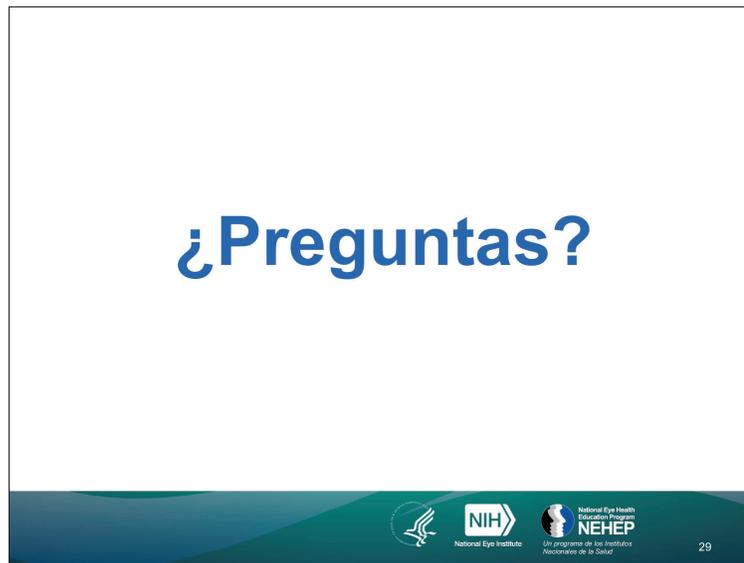
Señale la lámina mientras lee a continuación

- La pérdida de la visión no es parte normal del envejecimiento.
- La baja visión es una condición que no se puede corregir con anteojos, lentes de contacto, medicina o cirugía.
- Las personas con baja visión pueden aprovechar al máximo la visión que les queda.
- Los servicios de rehabilitación visual pueden ayudar a llevar una vida independiente.



Instrucciones para el presentador

- Reparta las siguientes hojas a los participantes:
 - Las partes del ojo.
 - Consejos para identificar sus medicinas.
 - La importancia de hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas.
 - La visión puede cambiar con la edad.
 - El cuidado de la visión a medida que pasan los años.



Instrucciones para el presentador

- Deje un tiempo para que los participantes hagan preguntas.
- Recuerde a los participantes que hablen con su oculista sobre cualquier cambio en su visión.
- Reparta la hoja de *Evaluación de la presentación* a los participantes.
- Lea las instrucciones en voz alta y recoja las hojas cuando hayan terminado.

Dónde obtener más información



Visite al Instituto Nacional del Ojo (NEI)
www.nei.nih.gov/lowvision/espanol



O llame al: 301-496-5248

 30



Texto para el presentador

- A nombre del Programa Nacional de Educación sobre la Salud del Ojo y de (mencione su organización), les agradezco su asistencia a esta presentación.



Señale la lámina mientras lee a continuación

- Por favor, visiten el sitio web del Instituto Nacional del Ojo para aprender más sobre la baja vision.
www.nei.nih.gov/lowvision/espanol
- También pueden llamar al 301-496-5248 para obtener más información
- Pueden comunicarse conmigo o visitar nuestro sitio web (mencione el sitio web de su organización) para más información.
- También pueden comunicarse con una agencia de servicios de rehabilitación visuales.
- Muchas gracias por su atención.

Agradecimientos

Los profesionales de la salud, educadores y promotores de la salud son importantes en la educación de los adultos mayores. NEHEP agradece su ayuda para crear conciencia sobre la salud de los ojos y para enseñar a las personas cómo proteger su visión a medida que envejecen.