

Macular Degeneration Support

Cuaderno de Ejercicios para Habilidades Visuales

**Para Personas con Degeneración Macular
Relacionada con la Edad**

Por Leslie Burkhardt, MSLVR

Traducido por Carmen E. Álvarez, OTR

Disponible en forma impresa y en línea gracias a:

MD Support

3600 Blue Ridge Blvd

Grandview Missouri 64030

(816) 761-7080

www.mdsupport.org

© 2007, Leslie Burkhardt

Permiso para ser copiado todo o en partes para uso inédito y sin fines de lucro

Cuaderno de Ejercicios para Habilidades Visuales

Para Personas con Degeneración Macular Relacionada con la Edad (DMRE)

Por Leslie Burkhardt, MSLVR

Prólogo

Adaptarse a la DMRE puede ser un gran reto. Los cambios en la visión pueden causar desorientación, especialmente cuando recién inician. Algunas veces ayuda el comprender mejor la visión y cómo usarla. Para lograr sus metas diarias, este libro presenta algunas maneras para que sean más óptimas tanto la forma de usar su visión como otros recursos.

Si usted está leyendo este libro en un monitor de computadora, quizá deseé aumentar o disminuir

el tamaño de la letra para que sea más fácil de ver. Para hacer esto, presione la tecla “CTRL” del lado inferior izquierdo de su teclado. Mientras la mantiene presionada, presione la tecla “+” (más) para aumentar el tamaño de la letra, o presione la tecla “-” (menos) para disminuir el tamaño de la letra.

Por Favor Envíenos Algún Comentario

¿Cree que este libro le fue de ayuda a usted o alguien que conozca que tiene DMRE? Si usó estas lecciones, por favor escríbanos una pequeña reseña para que otros puedan ser guiados por sus comentarios. ¿Qué le sirvió? ¿Qué no le sirvió? Sus comentarios quizá puedan ayudar a otros a decidir si este libro les puede ayudar con sus necesidades en particular. Puede enviarme un correo electrónico a:

leslieburkhardt@gmail.com

Gracias.

Leslie Burkhardt, MSLVR

Los Ángeles, California

Índice

Quién Puede Usar Este Cuaderno de Ejercicios, 6

Introducción, 7

Cómo Usar Este Cuaderno de Ejercicios, 10

Su Caja de Herramientas, 12

La Lista para Su Caja de Herramientas, 26

Lección 1: Ver Objetos, 27

Lección 2: Leer, 31

Encuentre la Mejor Posición del Ojo para Leer, 31

Leer de Renglón en Renglón, 34

Leer Palabras Fáciles, 36

Leer Palabras Difíciles, 38

Leer en el Mundo Real, 41

Leer con Sus Ojos u Oídos, 46

Lección 3: Escribir, 49

Ejercicio 1: Dibuje una “X” Grande en Cada Cuadro, 50

Ejercicio 2: Dibuje Líneas Zigzag Entre las Líneas, 52

Ejercicio 3: Practique Escribir en G-R-A-N-D-E, 54

Ejercicio 4: Practique Ejercicios de Matemáticas, 56

Ejercicio 5: Practique Su Firma, 59

Notas Finales, 61

Quién Puede Usar Este Cuaderno de Ejercicios

Las lecciones siguientes ayudan a las personas a usar mejor su visión para ver objetos, para leer y para escribir. Esto se logra ayudándoles a darse cuenta de nuevas formas de usar su visión. Este cuaderno de ejercicios es para personas que tienen degeneración macular relacionada con la edad y que:

1) han tenido en los últimos años un gran cambio en su habilidad para leer,

2) notan que las palabras o partes de las palabras a veces desaparecen o se oscurecen cuando están leyendo,

3) pueden leer más o menos bien el tamaño de letra en esta página, y en menos de cinco minutos, con o sin ayudas ópticas. (El servicio de rehabilitación para la visión baja puede ayudarle a encontrar la ayuda óptica que mejor le puede servir.)

Introducción

La Degeneración Macular Relacionada con la Edad (DMRE) afecta las habilidades visuales. Ocasiona en la persona un punto ciego (escotoma) en el centro del campo visual. Esa área central por lo general es el área en la que la visión es más clara, así que aún cuando se tiene un punto ciego muy pequeño en el centro de todos modos la visión es menos clara, hasta cuando la persona está usando lentes que le ayudan a enfocar su visión lo mejor posible. Entre más grande sea el punto central ciego, menos clara será la visión. Cuando el punto ciego sólo se tiene en un ojo, la persona usa el otro ojo para ver lo más claramente posible. Cuando el punto ciego está en ambos ojos y la persona está intentando ver algo con la mayor claridad posible entonces el cerebro por lo general usa sólo el ojo con el punto ciego más pequeño.

Cuando la DMRE afecta ambos ojos, nada puede hacer que la visión de la persona sea más

clara. Sin embargo, si le cuesta demasiado trabajo ver un objeto o ciertas letras entonces puede ser de ayuda que el objeto sea cambiado para que parezca ser más grande, más marcado y que resalte más al compararlo con su fondo.

La DMRE afecta especialmente la habilidad para leer. Aún con un punto ciego central pequeño en el mejor ojo, las personas por lo general tendrán dificultad para realizar tareas en las que se debe leer mucho, como el leer un periódico, algún artículo de revista o el capítulo de un libro. Leerán mucho más lento de lo que leían antes de tener DMRE y sus ojos se cansarán mucho más rápidamente aún cuando se haga que la letra sea del tamaño óptimo para la lectura. Esto sucede incluso después de que las personas han aprendido a usar su visión lo mejor posible, ya sea que lo hayan aprendido por su propia cuenta o usando las lecciones dadas por un especialista en rehabilitación para la visión baja. Si el punto ciego se vuelve más grande, la letra deberá hacerse más

grande para que la persona la pueda ver. Si el tamaño de la letra se hace más grande, la velocidad de la lectura se volverá más lenta y los ojos de las personas se cansarán más rápidamente.

Por lo general, una persona que tiene degeneración macular de moderada a severa todavía puede ver letras impresas si son muy grandes y si están bien remarcadas. Sin embargo, quizá use su visión para leer sólo cuando la actividad sea muy importante y muy breve, como para leer un número telefónico, una dirección o una etiqueta de precio. Aún así, actividades como estas se leen con gran esfuerzo. Algunas personas que pueden leer letras impresas en grande, de todos modos prefieren que alguien les lea sus cartas porque es mucho más sencillo y rápido. Para actividades de mayor lectura usan recursos parlantes como audio-libros o asistentes personales.

Cómo Usar Este Cuaderno de Ejercicios

Sus ojos pueden cansarse cuando esté usando este cuaderno de ejercicios, así que descanse con frecuencia:

Practique / Descanse / Practique / Descanse

Si practica tan solo de 10 – 15 minutos al día los ejercicios de este cuaderno, comenzará a aprender nuevos hábitos visuales.

Quizá también prefiera que algún amigo o pariente le lea en voz alta la parte del texto que le da información que debe aprenderse y luego usar esta copia impresa sólo cuando se le indiquen ejercicios visuales.

Quizá deseé poner este libro sobre un atril o sobre una tabla para sujetar papeles a la altura de su rostro, a su mejor distancia para poder leer y en

un buen ángulo de lectura. Procure sentarse erguido al estar leyendo.

Este cuaderno de ejercicios usa palabras cortas y sencillas con la intención de que lo pueda leer con mayor rapidez y con menor esfuerzo.

Lea este libro otra vez para volver a repasar y a practicar esas nuevas habilidades visuales, sobre todo si su visión vuelve a cambiar.

Es de mucha ayuda que todos los días use las habilidades visuales nuevas porque de otra manera usted puede comenzar a perderlas.

Su Caja de Herramientas

Para cada lección, use estas herramientas:

1. LA MEJOR ILUMINACIÓN CON EL MENOR ENCANDILAMIENTO

- Una buena luz alumbra lo que intenta ver, NO su rostro.
- La luz debe ser no muy tenue, pero tampoco muy fuerte. La cantidad de luz que necesitará variará de un momento a otro y de un lugar a otro.
- Cuando la fuente de luz se acerque al objeto, el objeto se verá más brillante.
- Mueva la luz a la izquierda o a la derecha, hacia arriba o hacia abajo para reducir el encandilamiento.

- Si usted está en el sol, siéntese con el sol a su espalda y que el sol brille sobre lo que está tratando de ver.
- Si usa lentes oscuros, los tintes oscuros reducen mejor el encandilamiento que los tintes claros, pero también pueden hacer que la visión sea menos clara. Los tintes cafés, anaranjados y amarillos hacen que los colores oscuros se vean más oscuros y que los colores claros no se oscurezcan tanto. Esto ayuda a mejorar el contraste. Pero estos tintes también distorsionan los colores y esto a veces puede hacer que los objetos sean muy difíciles de identificar. Los tintes grises no distorsionan los colores, pero dan menos contraste que los tintes cafés. Algunas personas tienen dos o más pares de lentes con diferentes tintes para adaptarse a diferentes niveles de encandilamiento. Quizá usen lentes con tintes grises para una luz muy brillante, café en días nublados y amarillos o

anaranjados para evitar el reflejo en interiores. El servicio de rehabilitación para la visión baja le puede ayudar a encontrar la mejor protección contra el encandilamiento.

- Cuando tenga problema con el encandilamiento, en interiores o exteriores, use una visera con o sin sus lentes oscuros.
- Trabaje sobre una superficie oscura y que no sea brillante para reducir que sea encandilado por una luz reflejada.

2. EL MEJOR TAMAÑO DE LOS OBJETOS

- Un objeto debe ser sólo tan grande como necesita serlo para que el objeto se vea con el mayor detalle posible.
- Si un objeto está a la mitad de distancia de usted, parecerá ser el doble de grande. Sin embargo, la mayoría de los adultos mayores a

40 años necesitan lentes para leer o una lupa para enfocar su vista en objetos que están más cerca que del largo de su brazo. Entre más cercano esté el objeto, más aumento deberá tener el lente que le ayudará.

- Las lupas, los lentes, los telescopios y los sistemas electrónicos de ampliación, tales como los televisores de circuito cerrado (CCTVs), pueden hacer que un objeto aparente ser más grande de lo que es para que sea más fácil de ver. El servicio de rehabilitación para la visión baja puede ayudarle a encontrar el mejor aparato para la actividad que desee realizar.
- Cuando un objeto es muy pequeño, puede ser visto en relación a los objetos a su alrededor y, a veces, esto puede ayudar a identificar el objeto.
- Cuando un objeto es muy pequeño, puede ser visto sin tener que mover mucho los ojos, así

que los ojos no se cansarán tan rápidamente. Esto también disminuye la posibilidad de marearse.

- Si está leyendo una letra grande y comienza a sentirse un poco mareado, deje de leer hasta que esa sensación pase. Para evitar esa sensación de mareo, mueva más lentamente la hoja frente a sus ojos.

3. LOS MEJORES LENTES

- Aprenda a encontrar la mejor distancia de enfoque cuando esté viendo algo cerca de usted con sus lentes para leer. Para los lentes bifocales, levante su barbilla para que vea a través del lente inferior. Use la letra “A” de abajo como su objetivo. Ponga la “A” en su nariz, luego lentamente aléjela de su rostro hasta que encuentre la distancia de enfoque más claro.

A

Ahora baje su barbilla de tal manera que esté viendo la “A” desde la mitad superior de sus lentes. ¿Se ve borroso? Si puede ver mejor usando los lentes para leer, recuerde usarlos encontrando esa distancia de mejor enfoque.

- Asegúrese de que sus lentes para ver de lejos le ayuden a ver lo mejor posible. Siéntese a un metro de la tele. Luego, vea la tele con y sin sus lentes para ver de lejos (o con la parte superior de sus bifocales). Intente esto también desde dos metros de la tele. Si la tele se ve más clara cuando está usando los lentes para ver de lejos, úselos cuando necesite ver objetos que estén lejos.

4. EL MEJOR CONTRASTE

- Los objetos se ven mejor cuando resaltan de su fondo.

- Si el objeto es de color claro, póngalo sobre un fondo oscuro. Si es oscuro, póngalo sobre un fondo claro.
- Evite los fondos que tengan algún diseño o estampado para el mantel o el plato.
- Elija plumines que pinten una línea negra y gruesa.

5. LOS DEMÁS SENTIDOS

- El cerebro encuentra e identifica más rápidamente y con menor trabajo los objetos si más de un sentido son usados al mismo tiempo para hacer el trabajo.
- Un objeto que emite un sonido es más fácil de localizar con sus ojos, que un objeto silencioso.

- Si toca lo que está intentando ver (como cuando sigue el renglón del texto con su dedo), el objeto es más fácil de localizar con sus ojos.

6. LA MEMORIA Y LA LÓGICA

- La visión es la vista, la memoria y la lógica trabajando juntos. Cuando la vista es menos clara, la memoria y la lógica tienen que trabajar más.
- Entre más practique identificar objetos que parezcan ser borrosos, mejor podrá identificarlos usando en conjunto sus ojos, su memoria y su lógica.
- Cuando no pueda identificar un objeto, pregúntese qué debe estar en el lugar que está buscando. (Por ejemplo, puede saber que un objeto es un tostador porque está en la cocina.)

7. LA AYUDA PERSONAL

Las personas le pueden ayudar a hacer ciertas cosas y a aprender nuevas habilidades. Existe una gran diferencia entre la dependencia y la interdependencia. Medite sobre la diferencia entre estas dos palabras. La interdependencia puede ser una habilidad útil de aprender. Ciertamente, es la base de todas las grandes naciones.

8. LA MEJOR POSICION DE LOS OJOS

- Si tiene un área ciega, borrosa o distorsionada en el centro de su campo visual, esa área puede bloquear lo que está tratando de ver.
- Algunas áreas de su campo visual pueden ver con mayor claridad que otras. Cuando su visión cambie, debe aprender a encontrar esas nuevas áreas de mejor visión. Debe recordar que estas áreas nunca serán tan claras como solía ser el área central.

- La visión más clara con frecuencia está al borde del punto central ciego.
- Entre más grande sea el punto ciego en el centro de su visión, menos clara será su visión y más grande tendrá que ser la letra impresa para que pueda verla. Cuando una persona tiene degeneración macular relacionada con la edad, el punto ciego central por lo general no llega a ser más grande que el 20% central del total del campo visual de la persona.
- Es fácil que su mirada se vaya alejando de la nueva área de mejor visión, pero entre más practique encontrar y quedarse en ese “mejor” punto, más fácil se volverá quedarse ahí.
- Aprender a encontrar su mejor área de visión es algo que será cubierto en las lecciones que siguen.

INTENTE ESTO:

□ Vea este libro usando las diferentes lámparas de su hogar. Acerque cada lámpara al libro y luego aléjela, póngala del lado izquierdo y luego del derecho. Vea el libro en el sol. ¿Dónde encuentra la mejor luz para poder leer?

□ Reúna todos los lentes oscuros, viseras y sombreros que tenga. Úselos en su hogar, en el mercado, cuando brille mucho el sol, cuando esté en la sombra y cuando vaya en el coche. ¿Qué tinte y tipo de luz le ayudan a ver mejor? Dese cuenta de cuáles lentes oscuros le dan la mejor protección contra el encandilamiento y cuáles le permiten ver más claro.

□ Párese un poco alejado de algún objeto, como de un florero o un cuadro. Mírelo, luego acérquese dos pasos y mírelo de nuevo. Siga haciendo esto hasta que esté justo en frente del

objeto. ¿Dónde tiene que pararse para ver con mayor claridad?

□ Ponga la mesa usando manteles individuales, platos y tazas de diferentes colores. Agregue diferentes tipos de alimentos: zanahorias, papas fritas, café o leche. ¿Qué combinaciones de colores le ayudan a ver con mayor claridad?

□ Siéntese a un metro de la tele. Con sus ojos cerrados, cambie el canal y luego escuche hasta que pueda hacer una imagen en su mente de lo que está escuchando. Abra sus ojos y compare la imagen que está viendo con la imagen en su mente. Haga esto otra vez con 2 o 3 canales.

□ Llame a un número telefónico que conozca bien. Use sólo el tacto para teclear el número. Recuerde que los números comienzan hasta arriba:

1	2	3
4	5	6
7	8	9
*	0	#

Puede pegar un punto de goma en el 5 y encontrar el punto con su dedo medio. Su dedo índice tecldea el 1, 4 y 7. Su dedo medio tecldea el 2, 5 y 8. Su dedo anular tecldea el 3, 6 y 9. El pulgar tecldea la fila de abajo: *, 0 y #. Intente esto muchas veces antes de que realmente llame. Si esto resulta ser muy trabajoso, puede tecldear el “0” y pedirle a la operadora que llame el número por usted. Este puede ser un servicio gratuito para personas con problemas visuales. Llame a su compañía de teléfono para que le den mayor información.

- Elija algo que ponerse. Luego vístase y arréglese. Ahora pregúntele a alguien cómo se ve. ¿Hay algo que deba corregir?

□ Vaya al supermercado e intente encontrar los alimentos que necesite. ¿Puede encontrar la catsup, la mostaza, la mayonesa y los pepinillos en vinagre? Todos estos están relacionados, así que estarán alrededor del mismo lugar. ¿Se acuerda en qué parte de la tienda los puede encontrar? ¿Los puede distinguir por el color o la forma de su frasco? Escanee las repisas lentamente de arriba a abajo y de izquierda a derecha para que no se le pase nada.

LA LISTA PARA SU CAJA DE HERRAMIENTAS

Tome en cuenta cada una de las siguientes herramientas y úselas durante cada lección. Repase esta sección cada vez que practique las lecciones para recordarle la información.

- La Iluminación
- El Tamaño del Objeto
- Los Lentes
- El Contraste
- Los Demás Sentidos
- La Memoria y la Lógica
- La Ayuda Personal
- La Posición de los Ojos

Lección 1: Ver Objetos

Para esta primera lección encuentre una taza con letras o con un dibujo.

1. Póngala sobre una mesa frente a usted, a la distancia de su brazo estirado.

2. ¿Necesita ajustar la iluminación o poner un mantel individual de diferente color bajo la taza para que se distinga del fondo?

3. Cubra con su mano el ojo que tiene peor visión. ¿Puede ver la taza con mayor claridad? Si es así, tápese este ojo cuando necesite ver con mayor claridad.

4. ¿Tiene puntos ciegos u oscuros en su campo visual que evitan que pueda ver la taza? El punto ciego se moverá conforme mueva el ojo.

Si mueve su mirada para arriba, cualquier punto ciego también se moverá para arriba.

5. Mire la taza conforme mueve su mirada hacia arriba, hacia abajo, a la derecha y a la izquierda de la taza. ¿Se ve más clara la taza cuando su ojo está en alguna posición en particular? Estará intentando evitar esas áreas ciegas u oscuras de la visión para encontrar las áreas más claras.

6. Intente recordar dónde debe mirar para ver la taza con la mayor claridad posible.

7. Sostenga la taza a unos 25 centímetros de sus ojos y repita los pasos del 3 al 6 mientras ve a través de sus lentes para leer.

INTENTE ESTO:

- En lugar de una taza, use como objetivo un plato para comida. Su cuchillo y tenedor o sus dedos podrán ayudar a dirigir su mirada.

- Mire el rostro de alguna persona desde un metro de distancia, luego de medio metro (o vea su propio rostro en un espejo a 25 centímetros o a medio metro de distancia del espejo). ¿Dónde debe ver para hacer que el rostro se vea con la mayor claridad posible?

- Intente encontrar la mejor posición del ojo para ver la tele. Siéntese a metro y medio de distancia, a un metro y luego a medio metro. Cuando se sienta a medio metro de distancia, siéntese a la derecha y a la izquierda de la tele. ¿Puede ver mejor si se sienta a la derecha o a la izquierda? El sentarse a un lado también hace que los objetos que se mueven en la tele parezcan moverse menos. Esto le ayudará a

disminuir la probabilidad de que se maree, que es ocasionado por sentarse demasiado cerca de la tele.

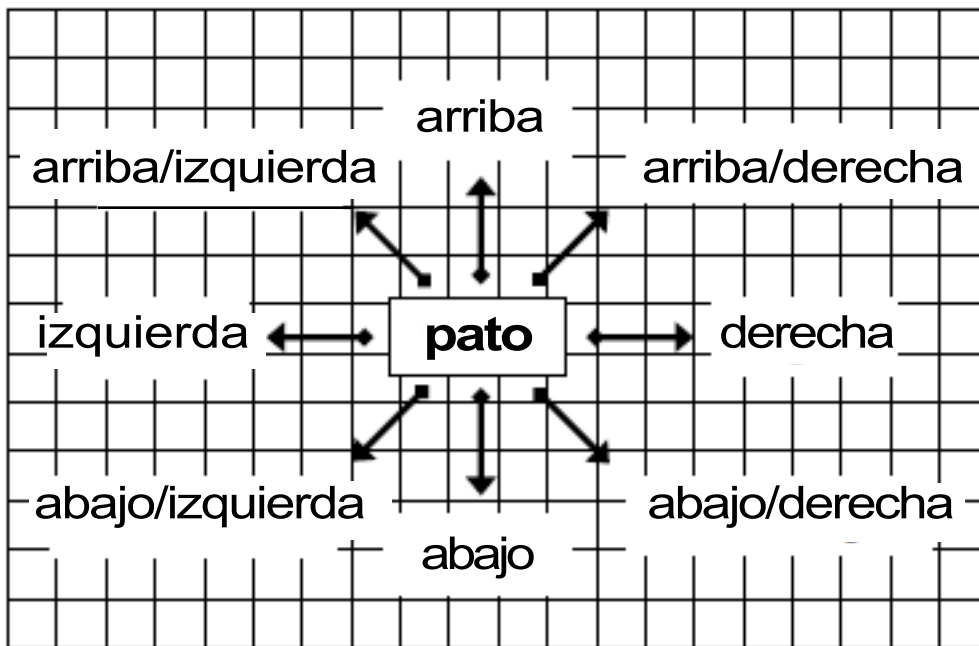
- Sentado en su sala, intente mover su mirada de un objeto a otro.

- Moviendo los ojos, intente encontrar y seguir a una persona que esté caminando, o seguir un coche o un avión u helicóptero que esté volando bajo.

Lección 2: Leer

ENCUENTRE LA MEJOR POSICIÓN DEL OJO PARA LEER PARA LEER

Use como objetivo la palabra en el centro de la cuadrícula.



1. ¿Puede usar el punto ciego o borroso en su campo visual para bloquear la palabra o parte de la palabra?

2. Intente hacer que el punto ciego quede justo arriba de la palabra dirigiendo su mirada ligeramente hacia arriba. ¿Ve la palabra con mayor

claridad cuando hace esto? *Debe poner atención a la palabra y no al punto ciego.*

3. En esa misma cuadrícula intente mover el punto ciego:

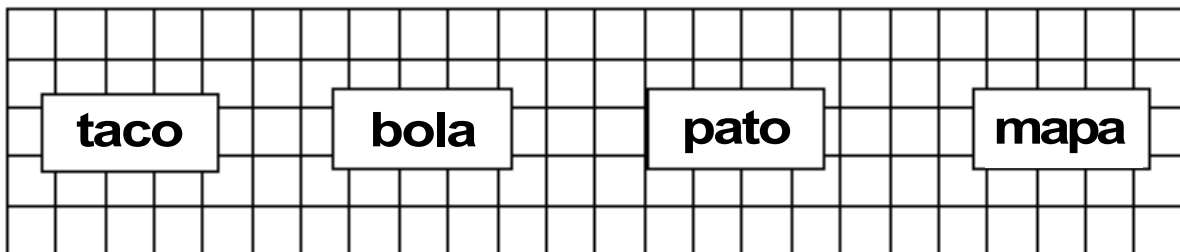
- Justo a la izquierda de la palabra
- Justo arriba y a la izquierda de la palabra
- Justo debajo y a la izquierda de la palabra
- Justo debajo de la palabra
- Justo debajo y a la derecha de la palabra
- Justo a la derecha de la palabra
- Justo arriba y a la derecha de la palabra

4. ¿Puede ver con mayor claridad si mueve el punto ciego a una de estas áreas? Recuerde dónde tuvo que mirar para ver la palabra mejor.

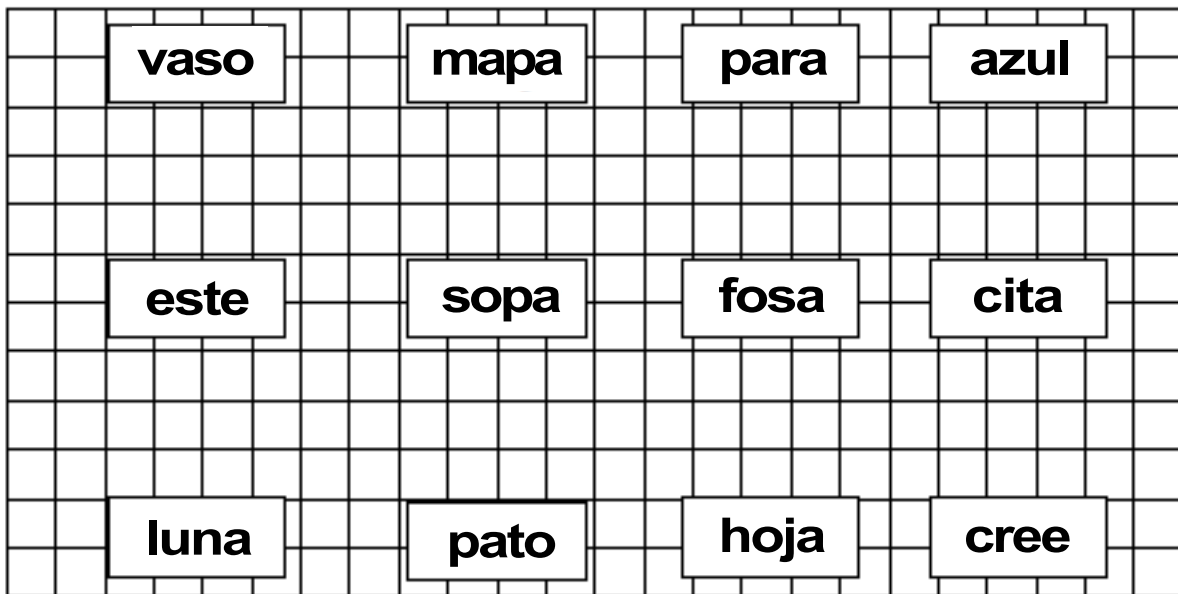
TIP: Si ve igual de claro sin importar en qué lugar pone su punto ciego entonces ponga el punto ciego justo arriba de la palabra. Esto le

permitirá leer de izquierda a derecha y de arriba de la página hacia abajo de la manera más sencilla.

5. En la siguiente cuadrícula, lea las palabras de izquierda a derecha. Intente ver cada palabra con la mayor claridad posible.



6. Lea cada palabra en la siguiente cuadrícula. ¿Dónde tiene que mirar para ver mejor cada palabra?



LEER DE RENGLÓN EN RENGLÓN

Cuando se tiene un punto ciego en el centro de la visión, quizá pierda su lugar al estar leyendo y se salte algunos renglones. Para evitar esto, intente leer de una manera nueva:

- 1. LEA EL PRIMER RENGLÓN DE UNA HISTORIA.**
- 2. REGRESE LA VISTA AL PRINCIPIO DE ESE MISMO RENGLÓN.**
- 3. BAJE LA VISTA AL SIGUIENTE RENGLÓN.**
- 4. LEA EL SIGUIENTE RENGLÓN.**

Si practica leer de esta manera, pronto estará leyendo de esta manera sin siquiera darse cuenta.

Use su dedo o la orilla de un peine negro de bolsillo para mantener su lugar, si cree que esto le ayude.

INTENTE ESTO:

□ Lea la siguiente historia usando los cuatro pasos anteriores. Como tendrá que pensar en **CÓMO** está leyendo y no en **LO** que está leyendo, no se preocupe si no entiende la historia tan bien como acostumbra:

Extracto del cuento “Rima y Razón”

Tomado de *La Caseta de Cobro Imaginaria*

© 1961 por Norton Juster

“Ha sido un largo viaje” dijo Milo, subiéndose al sofá donde estaba sentada la princesa; “pero habríamos llegado aquí mucho más pronto si no hubiera cometido tantos errores. Me temo que todo ha sido culpa mía.”

“Nunca debes sentirte mal por los errores,” explicó en voz baja Razón, “siempre y cuando te tomes la molestia de aprender de ellos. Porque muchas veces aprendes más si estas equivocado por las razones correctas que si estás en lo correcto por las razones equivocadas.”

LEER PALABRAS FÁCILES

Este libro quizá le sea más fácil de leer que la mayoría de los libros. Esto se debe a que la mayoría de las palabras son palabras sencillas y sólo debe echarles un vistazo para saber cuáles son.

- Entre más palabras o letras pueda leer de un vistazo, más rápidamente podrá leer.
- Cuando lea, practique ver cuántas palabras o letras puede leer de vistazos rápidos. Vea si con la práctica puede aumentar ese número.
- Adivine las palabras comunes que casi pueda ver. Con frecuencia puede estar en lo correcto. Requiere de menos esfuerzo leer de esta manera y con la práctica adivinará mejor.
- Cuánto podrá leer de un solo vistazo quizá esté limitado al tamaño y al número de puntos ciegos en su campo visual, así que use el número de vistazos rápidos que necesite para unir las palabras o los párrafos.

INTENTE ESTO:

- En la siguiente historia, intente leer grupos de palabras en vistazos rápidos:

Más de *La Caseta de Cobro Imaginaria*

© 1961 por Norton Juster

“Quizá no lo sepas ahora”, dijo la Princesa,
mirando a sabiendas el rostro confuso de Milo,
“pero todo lo que aprendemos tiene un propósito
y todo lo que hacemos afecta todo
y a todos los demás, hasta de la manera
más pequeña. Hasta cuando una mosca
aletea sus alas, una brisa le da
la vuelta al mundo; cuando una pizca
de polvo cae al suelo, todo el planeta
pesa un poco más; y cuando pisoteas el suelo
la tierra se mueve levemente de su curso.
Cuando te ríes, la alegría se esparce
como ondas en un estanque;
y cuando estás triste, nadie en ninguna parte

puede realmente estar feliz. Y es casi lo mismo con el conocimiento, ya que cuando aprendes algo nuevo, todo el mundo también se enriquece.”

LEER PALABRAS DIFÍCILES

Las palabras largas o las menos comunes con frecuencia no pueden ser leídas de un solo vistazo. Así que deben ser leídas letra por letra.

Quizá al leer quiera saltarse algunas palabras difíciles o regresar y leerlas al final de la idea principal.

Por ejemplo, quizá quiera leer:

“El Sr. Tochioka de Chatanika caminó hacia la multitud” como: “El Sr. T de C caminó hacia la multitud.”

INTENTE ESTO:

□ El siguiente ejercicio le ayudará a leer letra por letra cuando lo necesite. Cada renglón de letras tiene una letra al principio. Dibuje una línea debajo de cada una de esas letras conforme las vaya encontrando.

Dibuje una línea debajo de esta letra: n

n m m n n m n m m m n n m n n m m

Dibuje una línea debajo de esta letra: o

o u o u o u c o u u u o o u c u u c o u

Dibuje una línea debajo de esta letra: v

v y v v w y v w v w v v y v w w v y v w

Dibuje una línea debajo de esta letra: s

s a s a s s s a a a s a a s a s s a a s

Dibuje una línea debajo de esta letra: f

f f t t t t t f f t f t t f f f f t

Dibuje una línea debajo de esta letra: h

h h h b h b b h h h h b b b h h b h b

□ Cada renglón de números tiene un número al principio. Dibuje una línea debajo de cada uno de esos números conforme los vaya encontrando.

Dibuje una línea debajo de este número: 7

7 7 2 1 7 1 2 7 2 7 1 7 1 7 7 2 2 1 7 2

Dibuje una línea debajo de este número: 3

3 3 8 8 3 8 3 8 8 3 3 3 8 8 8 3 3 8 8 8

Dibuje una línea debajo de este número: 9

8 9 4 9 9 4 8 9 9 8 9 4 4 4 9 9 9 4 8 4

Dibuje una línea debajo de este número: 6

5 6 6 5 8 6 5 5 5 5 6 8 6 5 5 8 6 6 8 6

□ Entre más practique leer, menos tendrá que pensar en CÓMO está leyendo. Después podrá pensar más en QUÉ es lo que está leyendo.

LEER EN EL MUNDO REAL

Cuando esté tratando de leer cartas y otros tipos de materiales escritos, muchas cosas afectarán el que los pueda leer, tales como:

- Los espacios entre los renglones y entre las letras. Lea las siguientes palabras:

La valentía no siempre ruge. La valentía a veces es una voz suave al final del día que dice, "Mañana lo intentaré de nuevo."

Ahora lea las mismas palabras con más espacios entre cada renglón y cada letra:

La valentía no siempre ruge. La valentía a veces es una voz suave al final del día que dice, "Mañana lo intentaré de nuevo."

- Los espacios entre cada letra pueden ser comprimidos, normales o expandidos. Los espacios expandidos son los más fáciles de leer.
- El contraste también hará una gran diferencia. Aquí tiene un enunciado que quizá sea más difícil de leer debido a que las letras y el fondo son similares:

"Nada es contra tontos para un tonto muy listo."

La mayoría de las personas con visión parcial prefieren combinaciones de contraste que sean claros sobre fondos oscuros o viceversa, como el negro sobre el blanco o el amarillo sobre el negro.

INTENTE ESTO:

□ Algunos tipos de letras, llamados fuentes, son más fáciles de leer que otros. En la siguiente página hay un poema que está impreso en diferentes fuentes. Si lo ha leído antes, será más fácil que tengan sentido los tipos de fuente que son más difíciles de leer. Si no lo ha leído antes, las palabras que se repiten y las palabras que riman serán más fáciles de leer. El interlineado del poema por lo general es sencillo, así que quizá desee usar una regla, su dedo u otro tipo de guía para mantener su lugar. Recuerde: ¡Descanse sus ojos cuando se cansen!

EL ZANCUDO

(Nota: el tipo de fuente está al final de cada párrafo)

Eché mis perros al monte.
El uno latió muy duro.
El amo se fue a asomar.
Y era un infeliz zancudo.

(Arial)

Clavé mi rodilla en tierra.
Y apunté bien apunto.
Y fue tan grande el balazo,
Que quedó patarribiao.

(Times New Roman)

*Pa matar ese animal
Se tendió la infantería
Con quince ametralladoras
Y un cañón de infantería*

(Times New Roman, cursiva)

La carne de este animal
Lo mandaron para el Tabor.
Eso hace quinientos años,
Y todavía hay jabón.

(Courier New)

*Del cuero de ese animal
Salieron dos mil paraguas.*

(Script)

TIP: La mayoría de las cosas impresas no están en impresión grande. El servicio de rehabilitación para la visión baja puede ayudarle a encontrar una ayuda óptica que pueda ayudarle a leer letras de los siguientes tamaños:

Este es el tamaño estándar de 12 puntos. Un mayor espacio entre los renglones e iluminación sobre la tarea también pueden ayudar que se pueda leer.

Es común que las revistas y los periódicos usen fuente de tamaño de 10 puntos. ¡Es muy pequeño!

En los diccionarios, en las anotaciones de los CD, en las cláusulas de contratos legales o en las instrucciones de las medicinas el tamaño de la fuente puede ser de 8 puntos o más pequeño.

INTENTE ESTO:

- Vea su correo todos los días. ¿Sabe de quién viene? ¿Puede localizar y leer las partes más importantes?

- Intente leer un teleguía. El tamaño de la letra es muy pequeño y las letras están muy juntas.

- Intente leer el menú que recibe a domicilio de algún restaurante antes de ir a él.
- Lleve a la tienda una lupa para leer las etiquetas y los precios. Úselo sólo en última instancia. Los artículos que compra una y otra vez serán fáciles de reconocer y quizá no necesite ver los precios.

¿LEER CON SUS OJOS U OÍDOS?

Muchas personas con DMRE dicen que sólo leen la información que necesitan y que debe ser leída con los ojos. Este tipo de información quizá incluya cartas, etiquetas y precios. Cuando se tiene DMRE cuesta mucho trabajo leer y entre más grande sea el punto ciego central, más trabajo le costará a la persona leer. Debido a esto quizá descubra que, para obtener grandes cantidades de información, dependerá más de escuchar libros grabados, la tele o la radio. ¡Esto está bien! De todos modos use sus ojos lo suficiente como para que pueda mantener las habilidades que ha aprendido para esas

actividades que debe hacer. Por lo menos un total de cinco minutos de lectura y escritura al día le ayudarán a mantener esas habilidades.

Recuerde que leer con los oídos también requiere de práctica hasta que pueda hacerlo sin siquiera pensarlo. Practique hábitos de lectura activa cuando escuche un libro. Presione el botón de pausa cuando su mente divague o cuando necesite pensar sobre lo que acaba de escuchar. Quizá necesite releer ciertas partes para realmente comprenderlas. Lea un audio libro de la misma manera que solía leer libros impresos.

INTENTE ESTO:

- Localice el servicio de biblioteca gratuita para personas con deterioro visual más cercana a usted llamando al 1-800-882-1629. Solicite el servicio y pida un libro grabado. Pida un libro que haya leído hace mucho tiempo, pero que desee volver a leer. Este es un buen primer proyecto. Use audífonos si desea oírlo en

privado o para escucharlo mejor. Quizá no disfrute los primeros dos o tres libros que lea porque estará aprendiendo nuevos hábitos de lectura.

- Vea tres programas en la tele: las noticias, un concurso y alguna comedia o drama.

¿Cuánta información pudo conseguir de cada programa? ¿De cuánto se perdió? ¿Qué tan cerca debe sentarse de la tele para ver mejor? ¿Se le hace mejor si a veces sólo cierra los ojos y escucha?

- Si realmente extraña la información de un periódico, llame al servicio gratuito “Newslines” de la Federación Nacional para los Ciegos al 1-888-882-1629. Usando el teclado de su teléfono, usted podrá seleccionar escuchar entre unos 200 periódicos. Se requiere de práctica acostumbrarse a una voz que no es humana y a aprender a usar este servicio.

Lección 3: Escribir

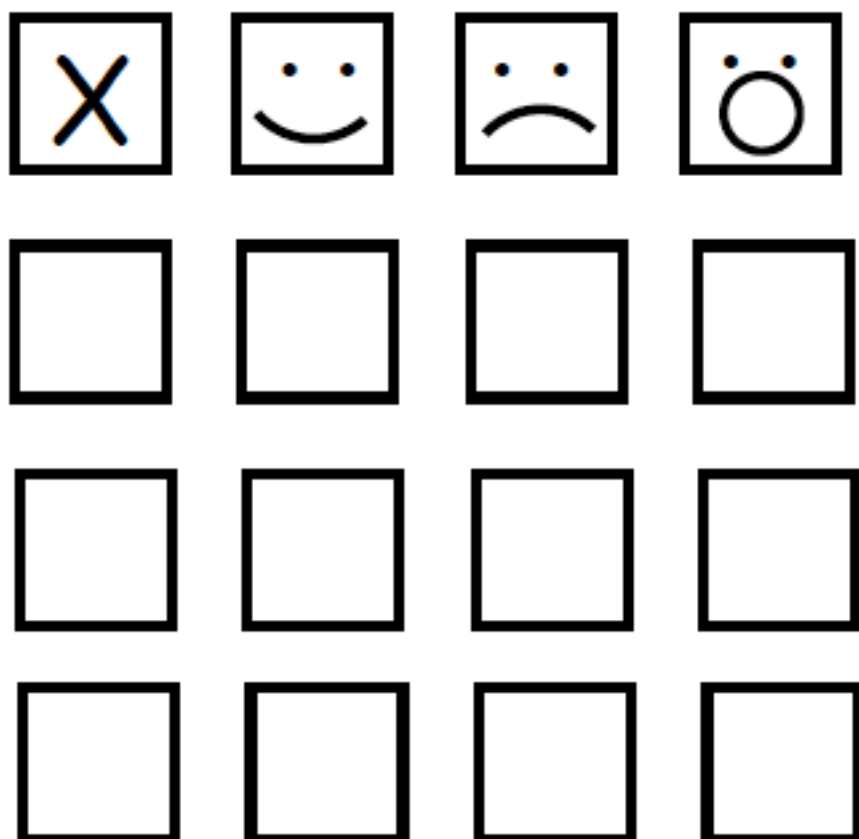
El escribir es una habilidad muy útil. Además, debido a que al escribir el sentido del tacto trabaja junto con la visión, un sentido le ayuda al otro. Esta lección tiene ejercicios para ayudarlo a mejorar sus habilidades de escritura.

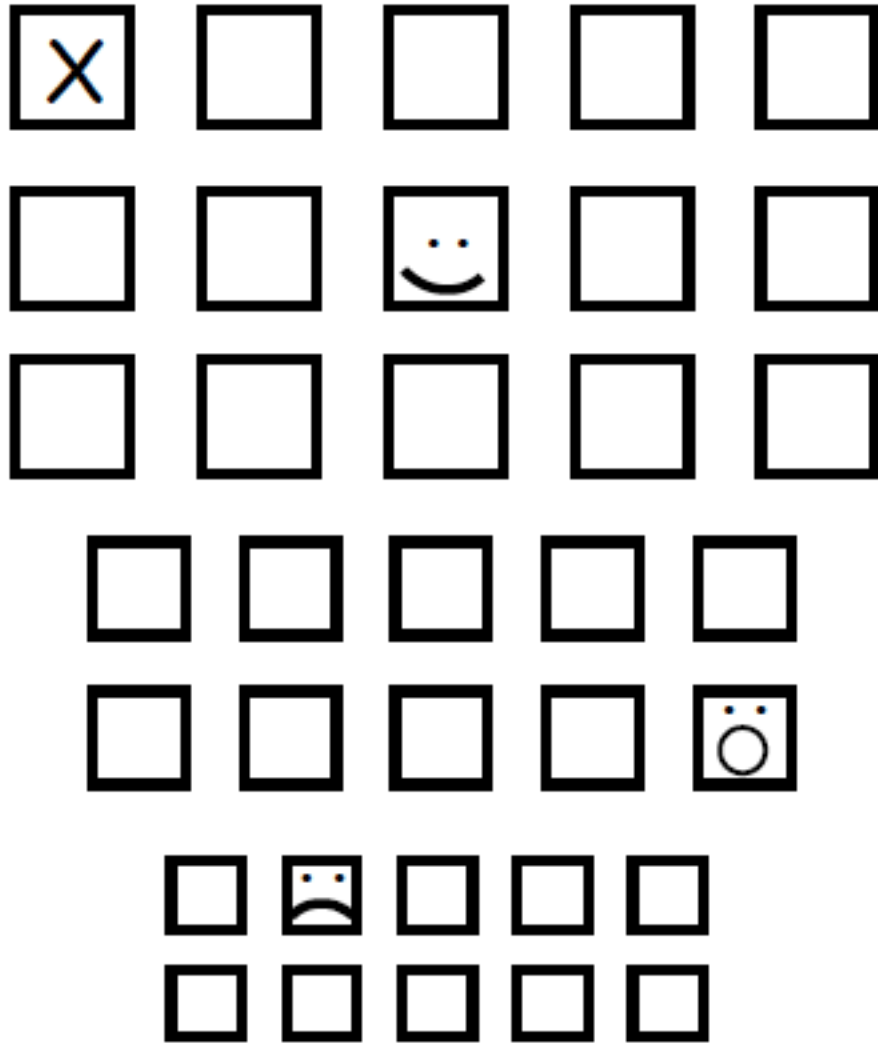
Cuando haga los ejercicios, use un plumín negro que pinte oscuro y grueso. Para escribir con letra grande, use algo similar al plumín “20/20” marca Sanford o al Sharpie. Estos dos hacen una línea gruesa y negra. Si usa un Sharpie ponga una hoja debajo de la hoja en la que va a escribir para evitar que la tinta se traspase. Cuando necesite una línea más delgada, use un plumín de punto mediano con punta de nylon.

Si ve mejor cuando está muy cerca, ponga almohadas o directorios telefónicos debajo de la superficie donde va a escribir para elevarlo más cerca de su rostro, o use una tabla para sujetar papeles o un atril para música para elevar la actividad.

Ejercicio 1: Dibuje una “X” Grande en Cada Cuadro

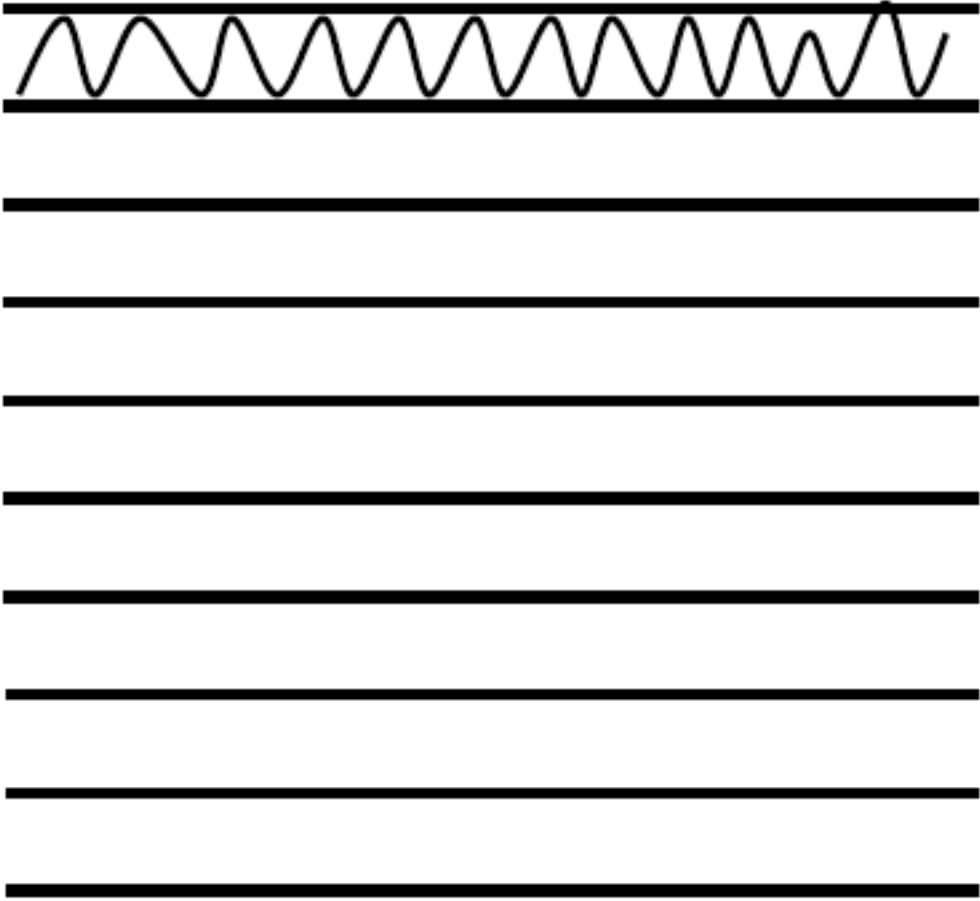
Si se aburre de las X, intente dibujar una carita feliz, triste o de sorpresa. En la siguiente página, quizá desee intentar usar un plumín de punto mediano y una ayuda óptica o CCTV. Ejemplos:

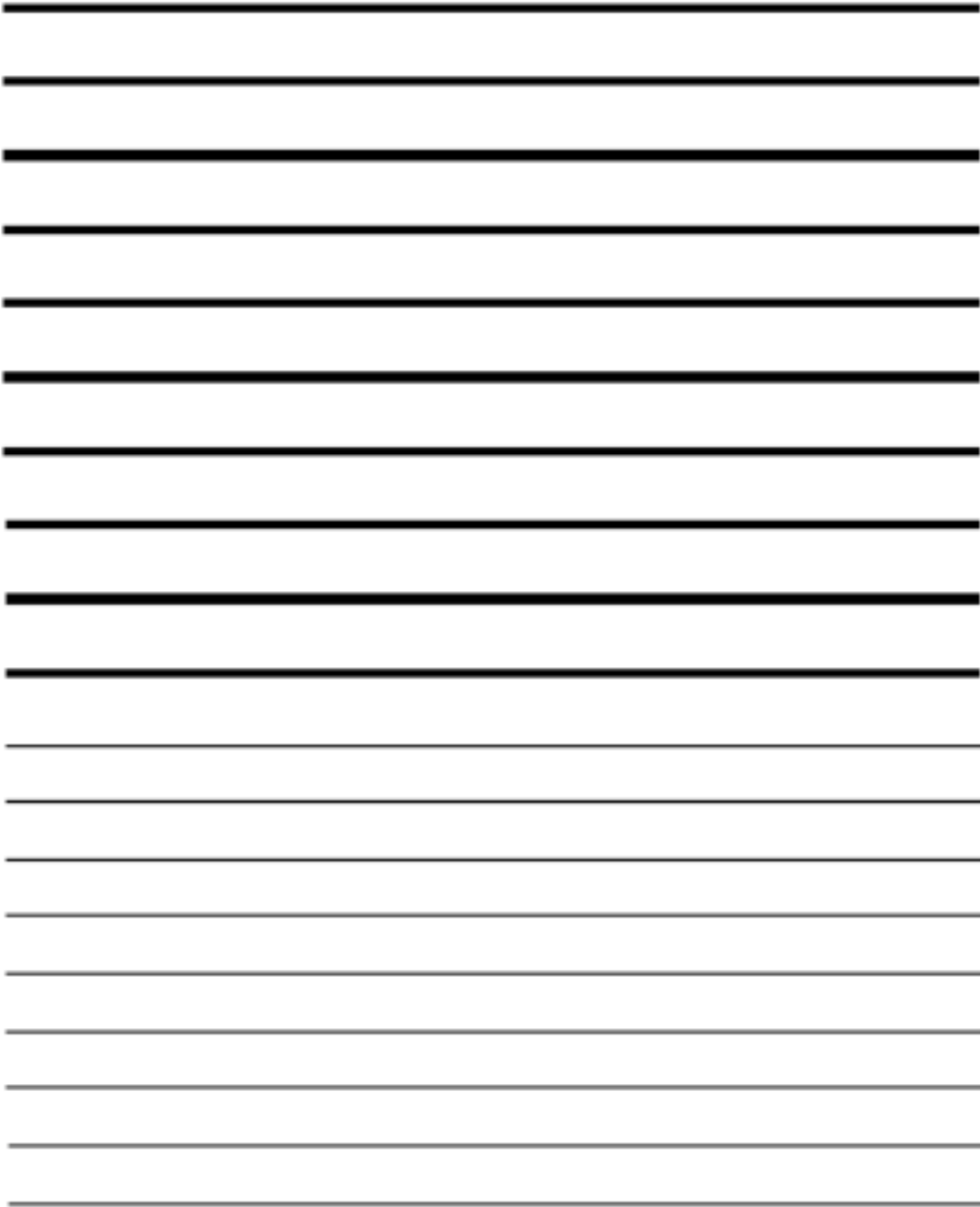




Ejercicio 2: Dibuje Líneas en Zigzag Entre las Líneas

En la siguiente página, quizá desee intentar usar un plumín de punto mediano y una ayuda óptica o CCTV. Ejemplo:



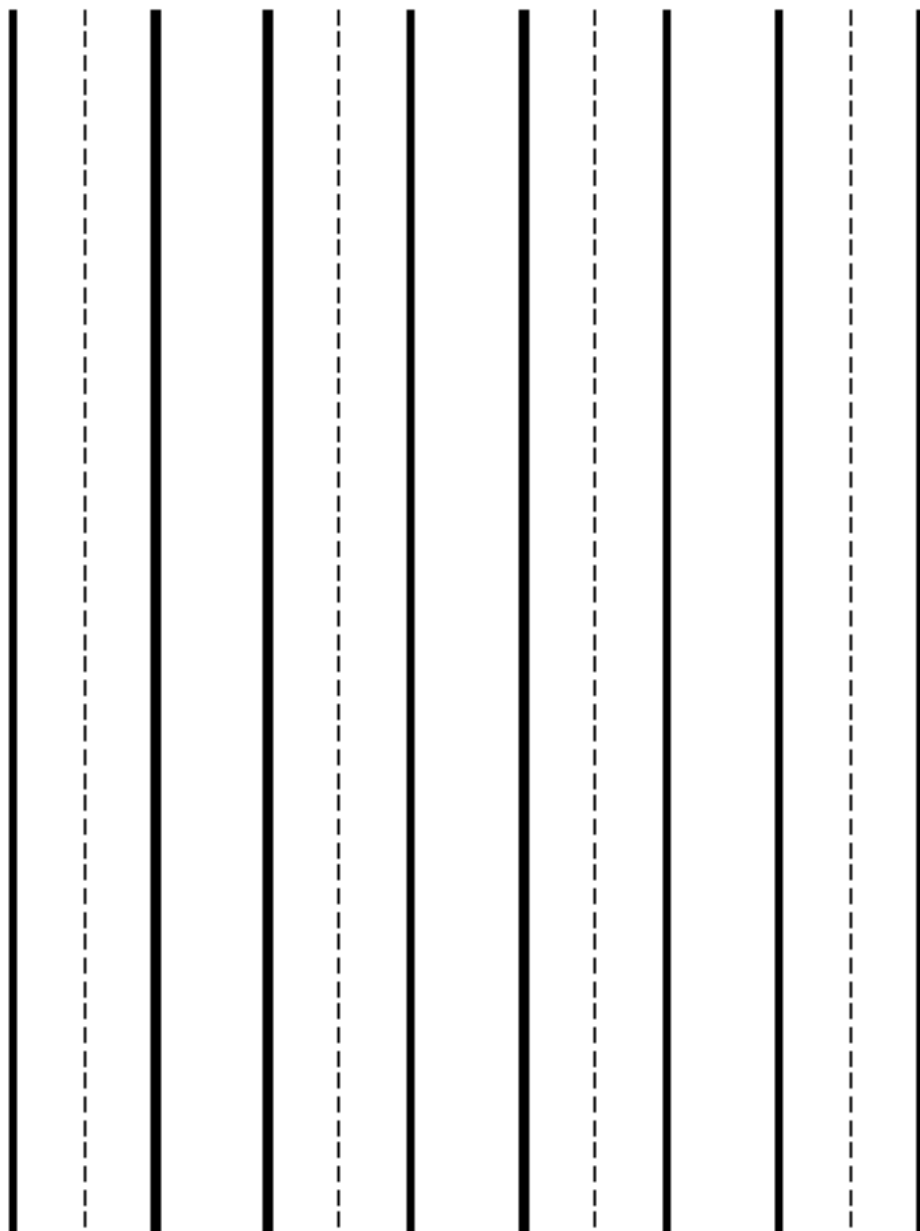


Ejercicio 3: Practique Escribir en G-r-a-n-d-e

Si usted ha escrito de un sólo tamaño y de un sólo estilo toda su vida, tendrá que practicar escribir en grande. Escribir en letra de molde puede ser difícil para alguien que le gusta escribir en manuscrito, pero con frecuencia es más fácil de leer. Use un plumín de punto grueso para el siguiente ejercicio. Copie esto en el segundo renglón:

Escriba grande.

Tiene más lugar para escribir en grande si gira el papel a lo ancho. Escribese una nota a sí mismo.



Ejercicio 4: Practique Ejercicios de Matemáticas

Aquí tiene algunos ejemplos de ejercicios de matemáticas. Invéntese usted algunos en la siguiente página.

SUME

5	4
2	2
<hr/>	

	1	6	3
		4	2
<hr/>			

RESTE

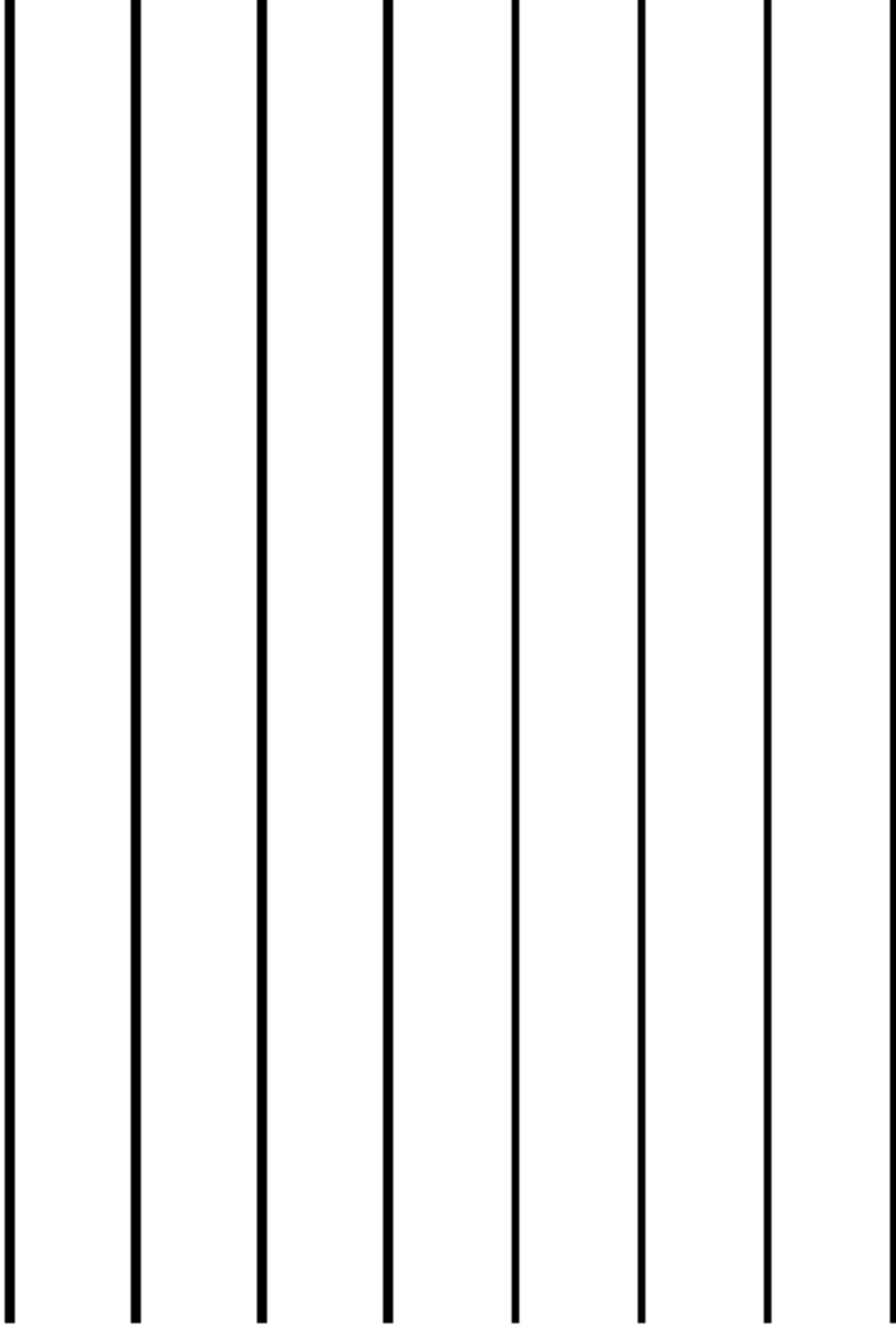
7	6
2	1
<hr/>	

	4	6	3
	3	7	2
<hr/>			

MULTIPLIQUE

3	2
	2
<hr/>	

	2	4	5
		7	3
<hr/>			



Ejercicio 5: Practique Su Firma

Cuando haga su firma, ésta debe de:

1. Estar sobre o cerca de la línea para firmar.
2. No ser muy fácil, para que no sea copiada.
3. Ser igual cada vez que la haga.
4. Poder hacerse con rapidez.

Practique una y otra vez hacer su firma. Quizá desee usar una guía o el borde de una tarjeta de crédito arriba o debajo de su firma para guiarlo. Si su firma ha cambiado mucho desde que cambió su visión, dele a su banco una copia de su nueva firma.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

INTENTE ESTO:

- Haga una lista de mandado. Escríbala en letra grande y más tarde intente leerla.

- Escríbale un recado a alguien. Pregúntele a la persona si pudo leer el recado. Siga escribiendo recados hasta que la gente pueda leerlos.

- Pregunte a su banco sobre los cheques impresos en letra grande. La mayoría de los bancos los tienen. Su banco puede ordenar por usted cheques en letra grande llamando a **Deluxe Check Printing Company** al **800-335-8931**, y pidiendo “Guideline Checks” [Cheques Pautados].

Notas Finales

Síndrome de Charles Bonnet

Esta nota se incluye porque la gente con DMRE o con algún otro problema visual puede tener algo que se llama Síndrome de Charles Bonnet (SCB). La persona que tiene SCB “ve” imágenes visuales que por lo general sabe que no son reales. Algunas personas quizá no deseen decirle a nadie que están teniendo visiones extrañas por temor a que alguien pueda pensar que tienen un trastorno mental. El SCB ocurre como en el 20 por ciento de la gente que tiene pérdida visual. Aunque no existe ninguna teoría aceptada de por qué ocurre esto, **se sabe que está relacionada con la pérdida visual y no con un trastorno mental.** Las imágenes sólo son visuales, no se pueden controlar y varían en cuanto al tiempo y a la frecuencia con la que ocurren.

Las imágenes que se han reportado incluyen flores de colores muy brillantes, formas y diseños, paisajes, animales, paredes de ladrillo, personas

uniformadas y ¡hasta duendes! Si tiene alguna pregunta sobre el SCB, lleve este libro a su médico oftalmólogo, quien podrá darle más información.

Envíenos Algún Comentario De Este Libro

¡Felicidades! Ha terminado este libro. Ahora consérvelo cerca y léalo de nuevo de vez en cuando, especialmente si su visión vuelve a cambiar.

También recuerde que el servicio de rehabilitación para la visión baja le puede ayudar a encontrar las mejores maneras de hacer las actividades que desee hacer. Para encontrar un servicio cerca de donde usted vive...

llame al:

1-816-761-7080

o

visítenos en línea en:

www.mdsupport.org/resources.html