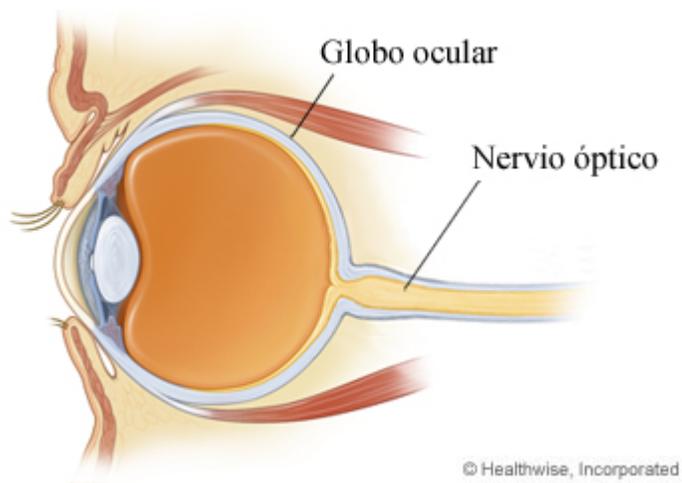


Vista reducida: Instrucciones de cuidado [Reduced Vision: Care Instructions]



Instrucciones de cuidado

La vista reducida puede ser causada por muchas cosas. Estas incluyen la degeneración macular y el glaucoma.

Cuando usted no puede ver tan bien como antes, la vida cotidiana puede resultar más difícil. Pero usted puede hacer algunas cosas para mantenerse independiente y seguir haciendo las actividades que disfruta.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

Utilice iluminación

- Dirija la iluminación a lo que quiere ver. No la dirija a los ojos.
- Añada lámparas donde necesite iluminación adicional.
- Use cortinas o persianas para ajustar el nivel de iluminación natural.
- Use buena iluminación en lugares donde pueda caerse con facilidad. Estos incluyen las entradas y escaleras.

Utilice etiquetas

- Etiquete cualquier cosa que sea difícil de reconocer o que se pueda confundir con otra cosa. Esto puede incluir medicamentos, especias y alimentos. Use letras en negro sobre un fondo blanco. O puede codificar los artículos con colores.

- Marque las posiciones de los valores de temperatura que más utiliza en su cocina (estufa) y horno. Marque también las posiciones "on" (encendido) y "off" (apagado).
- Marque las temperaturas del agua que utiliza en los grifos en la cocina y el baño. Para evitar que un fregadero o una tina (bañera) se desborden, marque el nivel de agua que desee con tiras de cinta adhesiva o marcadores resistentes al agua.

Evite caídas en su hogar

- Sustituya o elimine cualquier alfombra desgastada. Pegue al piso con cinta adhesiva o elimine los tapetes o alfombrillas.
- No encere los pisos. En pisos lisos, use productos de limpieza antideslizantes y que no brillen.
- Elimine los cables eléctricos de las áreas donde tiene que caminar. O péguelos al piso con cinta adhesiva para que no tropiece con ellos.
- Asegúrese de que los muebles no sobresalgan en las áreas donde camina. Mantenga las sillas arrimadas a mesas y escritorios. Mantenga cerrados todos los cajones.
- Mantenga las puertas ya sea totalmente abiertas o totalmente cerradas. No las deje abiertas o cerradas a medias.
- Use los pasamanos en escaleras y rampas. Asegúrese de que se extiendan más allá de los extremos superior e inferior de las escaleras. De este modo, evitará tropezar si olvida un escalón.

Ayúdese con tecnología

- Use una lupa. Puede comprar lupas portátiles de mano. O puede comprar otras que se ajustan a las gafas. Algunas tienen luces incorporadas.
- Si su presupuesto se lo permite, tal vez le convenga considerar un sistema de ampliación de video. Estos sistemas pueden ampliar algo impreso, imágenes u otros artículos en una pantalla.
- Si tiene una computadora:
 - Trate de ajustar la pantalla. A menudo se puede cambiar el tamaño del texto y de las imágenes. De ese modo, serán más fáciles de ver y leer.
 - Tal vez pueda probar programas informáticos (software) especiales. Ciertos programas pueden reconocer órdenes habladas o convertir un dictado en texto. Otros programas informáticos permiten a las computadoras emitir texto hablado y leer documentos.
- Use artículos con letras grandes. Estos incluyen libros, periódicos, revistas y etiquetas de medicamentos. También puede escuchar grabaciones de libros.
- Piense en usar dispositivos hechos para gente con vista deficiente. Los ejemplos incluyen relojes y relojes de pulsera que anuncian la hora. También existen relojes, teléfonos y calculadoras con teclas especialmente grandes.

Manténgase seguro mientras hace actividad

- Pregúntele a su médico qué actividades físicas son seguras para usted. Si usted se inclina, levanta objetos pesados o se mueve con rapidez, esto puede afectar su salud o su vista.
- Pídale a un amigo que le lea las instrucciones de un nuevo ejercicio y que compruebe su técnica.
- Camine con alguien que pueda ayudarle a ver cosas que pudieran presentar un peligro.
- Si hace largos, utilice una piscina que tenga cuerdas para separar las calles.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si:

- Tiene cambios en la vista.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **Q620** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Vista reducida: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.