

Lección 5: Orientación y seguridad en la casa

Introducción

A muchas personas con deficiencia visual reciente les preocupa ir de un sitio a otro con seguridad y evitar accidentes en casa. Estas dos preocupaciones son fundamentales para casi cualquier otra actividad diaria. En esta lección se presentan varias técnicas para desplazarse por la casa sin lastimarse. En muchas de estas técnicas se usan los sentidos y otras competencias analizadas en las lecciones 3 y 4. En esta lección también se incluyen muchos consejos para prevenir accidentes.

Objetivos de la lección

- Demostrar cómo proteger la parte superior e inferior del cuerpo en al menos dos situaciones.
- Recorrer la casa de forma segura con técnicas de protección, de seguimiento y de cuadrar.
- Comparar y contrastar los métodos de localización de objetos caídos y de búsqueda sistemática de objetos en una encimera, una mesa, un escritorio, entre otros.
- Liste formas de hacer una casa más segura para una persona con deficiencia visual.

Orientación y movilidad

La orientación y la movilidad, conocido habitualmente como O&M, son una capacitación especializada que ayuda a las personas con deficiencia visual a aprender o reaprender las competencias necesarias para desplazarse de forma segura e independiente en la casa y la comunidad. La importancia de estas competencias no puede ser exagerada; afecta todas las áreas de la vida diaria. Los instructores de O&M enseñan a maximizar el uso de todos los sentidos para saber dónde está y llegar a donde quiere ir.

Cuando es necesario, estos especialistas enseñan a las personas a usar un bastón largo para desplazarse con seguridad por las aceras, cruzar las calles y viajar en el transporte público. Si las competencias de desplazamiento al aire libre son beneficiosas, se recomienda conseguir los servicios de un especialista en O&M. No se aconseja y puede ser inseguro



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

comprar un bastón largo y usarlo sin la capacitación adecuada de un especialista en orientación y movilidad. Existen técnicas y competencias particulares necesarias para usar de forma segura y eficaz un bastón largo como persona con deficiencia visual.

En esta lección se tratarán otras competencias de orientación y movilidad relacionadas con la orientación y la seguridad en interiores y en la casa. No es necesario tener los servicios de un instructor de O&M para aprender estas otras competencias.

La orientación y la movilidad en interiores también son esenciales. Las Técnicas para Personas con Deficiencia Visual para la seguridad en interiores se tratarán en la siguiente sección, pero muchas de ellas pueden adaptarse también para el desplazamiento en exteriores.

Técnicas de protección

Las técnicas de protección superior e inferior son esenciales para su seguridad cuando se desplaza por la casa. Con estas técnicas evita heridas en la cabeza, la cara y el torso por choques con cajones y puertas abiertas o con mesas, sillas y cualquier otro objeto que pueda aparecer. Al aprender estas técnicas, tenga en cuenta que solo un bastón largo sostenido en diagonal delante de usted o el uso de una andadera protegerán los pies, las pantorrillas y las rodillas. Recuerde que solo un bastón largo o un perro guía ayudarán a la persona a detectar escaleras u otros desniveles.

Además de aplicar estas técnicas, es esencial asegurarse de que todas las puertas de los gabinetes superiores e inferiores y todos los cajones estén totalmente cerrados en todo momento en su casa. Dejar las puertas de los gabinetes y los cajones entreabiertos puede hacer que se golpee la cabeza o se lastime el cuerpo. Las puertas interiores deben mantenerse totalmente cerradas o abiertas. Pocas cosas son más peligrosas para una persona con deficiencia visual que una puerta parcialmente abierta. Es importante pedir a todos los que viven en la casa que sigan estas normas para asegurar la seguridad.

La técnica de protección de la parte superior del cuerpo

Al agacharse, usando la técnica de protección de la parte superior del cuerpo evita accidentes como golpearse la cara con una encimera, una



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

mesa, la puerta de un gabinete abierta o un objeto similar. Incluso si una persona tiene una visión utilizable, no vale la pena arriesgarse. Es mejor convertir en un hábito esta técnica siempre.

Para aprender la técnica de protección superior, comience colocando uno de sus brazos en paralelo al suelo desde el hombro hasta el codo. Después, doble ese brazo por el codo, llevando el antebrazo en diagonal a través del cuerpo y colocando la mano a unas diez pulgadas delante de la cara, con el dorso de la mano hacia la cara y la palma hacia fuera. Apunte los dedos en un ligero ángulo hacia la cara para protegerlos de heridas. Al mantener esta posición cuando se inclina hacia delante, el antebrazo sirve de amortiguador en caso de que choque con alguna superficie u objeto. Si la artritis o la falta de fuerza impiden a una persona mantener esta posición, puede modificarse o se puede usar un sombrero o una visera para proteger la cara.

La técnica de protección inferior

Para proteger el torso usando la técnica de protección inferior, empiece extendiendo el brazo hacia delante en un ángulo de aproximadamente 45 grados, como si fuera a darle la mano a alguien. Mientras lo mantiene extendido, incline el brazo a través de su cuerpo en diagonal y alejándolo un pie aproximadamente. Dirija la palma de la mano hacia el cuerpo justo por debajo de la cintura con los dedos doblados ligeramente hacia dentro. El dorso del antebrazo y la mano protegerán la parte central de su cuerpo del contacto con sillas, mesas y otros objetos a la altura del muslo. Si una persona no puede extender el brazo para proteger su cuerpo con cualquiera de estos métodos, se pueden usar objetos como un tubo de toallas de papel, una revista enrollada o una regla para una cobertura completa.

Seguimiento

El seguimiento es una técnica que permite a una persona mantenerse orientada permaneciendo en contacto con una pared u otra superficie del entorno. Puede ser útil en situaciones como caminar en línea recta por un pasillo o desplazarse alrededor de la encimera de la cocina. El seguimiento también da cierta protección contra objetos inesperados. Para utilizar la técnica de seguimiento, colóquese a unas seis pulgadas de una pared. Extienda el brazo más cercano a la pared aproximadamente a un pie por



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

delante del cuerpo a la altura de la cadera. Mantenga la mano con la palma hacia el suelo y, después, cierre los dedos en un puño suelto hacia la palma para protegerlos de cualquier objeto que puedan encontrar. Ponga el lado de esta mano contra la pared y permita que se mueva ligeramente a lo largo de esta mientras camina hacia delante.

Oriéntese visualizando cualquier punto de referencia que pueda encontrarse a lo largo de la pared. Tal vez haya una puerta de armario o un objeto que sobresalga y que su mano pueda encontrar en el camino. Los puntos de referencia, como la puerta de un armario, pueden ser útiles para desplazarse. Por ejemplo, si hay dos pasillos similares, pero solo uno de ellos tiene un armario, es una forma fácil de diferenciarlos. Cuando llegue a una puerta abierta, mantenga su dirección y siga adelante. Con un par de pasos, llegará al otro lado y podrá continuar siguiendo la pared. Por motivos de seguridad durante el seguimiento, se recomienda utilizar la técnica de protección superior con el otro brazo para evitar choques accidentales mientras explora las distintas partes de su casa. Una vez más, utilice algo como extensión de su brazo si es necesario.

Cuadrar

Esta técnica puede ser beneficiosa cuando se va de un lugar a otro en un espacio grande y abierto. Cuadrar consiste en alinear o poner el cuerpo en relación con un objeto o lugar específico de un cuarto y, luego, caminar en línea recta hacia el objeto o lugar. Por ejemplo, esta técnica puede utilizarse cuando el refrigerador está a más de tres pasos de la estufa. Ponga su espalda contra la puerta del refrigerador y camine en línea recta hacia la estufa, visualizándola frente a usted. Al acercarse a la estufa, aplique la técnica de protección inferior para evitar que su cuerpo choque con esta. Pruebe esta técnica en otras habitaciones de su casa además de la cocina. Este método tendrá que ajustarse según el punto de referencia que se use para cuadrar. A veces, puede ser necesario alinear el lado del cuerpo o la parte posterior de las piernas con un objeto antes de atravesar el espacio abierto. Esta técnica es útil cuando se conoce un nuevo entorno o se adapta a una disminución de la visión. Tenga en cuenta que es esencial usar los otros sentidos y conceptos como la ecolocalización, que se trataron en lecciones anteriores, para orientarse. Con el tiempo, y a



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

medida que se desarrolla la confianza, caminar en diagonal de un lugar a otro por un espacio abierto sin esta técnica puede resultar cómodo.

Familiarización con la habitación

La técnica de familiarización con el cuarto puede aplicarse en entornos nuevos o en lugares en los que la persona no está acostumbrada a desenvolverse de forma independiente con pérdida de la visión. No es raro utilizar esta técnica en la casa después de una disminución de la visión. En primer lugar, colóquese en la puerta y visualice la habitación si le resulta familiar o pida a alguien que le describa la distribución si se trata de un entorno nuevo. A medida que se describan o que recuerde los artículos de el cuarto, señálelos con una mano mientras permanece en la puerta. Una vez que se pueda visualizar un mapa claro del espacio, recorra el perímetro de la habitación. En el caso de las personas que usan un bastón largo, se recomienda que lo sostengan con una mano en diagonal a lo largo de su cuerpo mientras aplican la técnica de seguimiento con la otra. Los elementos del cuarto, como los muebles colocados contra la pared, un armario o una ventana, pueden servir de puntos de referencia para orientarse. Cuando localice un mueble durante el seguimiento, deténgase y examínelo con atención, usando las competencias táctiles. Aplique las técnicas de búsqueda y el patrón de cuadrícula descrito en la lección anterior para determinar si los objetos están colocados sobre las superficies de los muebles. Continúe alrededor de la habitación hasta que haya identificado todo lo que hay a lo largo del perímetro de esta. Luego, diríjase al centro del cuarto y explore todo lo que hay allí. Si una habitación tiene muebles en el centro, como un comedor o una sala de estar, use la técnica de cuadrar junto con la del bastón o la de la protección inferior hasta que ubique los muebles.

Cómo encontrar objetos caídos

Muchas personas con deficiencia visual o ciegas experimentan la frustración cuando intentan encontrar objetos que se les han caído en un mostrador, una mesa o, sobre todo, en el suelo. Para ello, pueden aplicarse los métodos de búsqueda descritos en la lección anterior, como el método de la cuadrícula o del círculo concéntrico. La técnica del abanico descrita abajo también es una estrategia eficaz. Es útil conocer todas estas

herramientas para poder utilizar la más adecuada según las circunstancias.

Técnica del abanico

Cuando caiga algo, escuche inmediatamente dónde cae. Según el objeto que caiga y del tipo de superficie sobre la que lo haga, el sonido será diferente. También hay que escuchar es si el objeto rueda o se desliza una vez que toca el suelo u otra superficie. Cuando identifique el sonido, acérquese y señale con el dedo en esa dirección. Señalar con el dedo puede ayudar a encontrar el lugar y a mantener la orientación cuando empiece a moverse. Dé unos pasos hacia el posible lugar.

Después, con la técnica de protección de la parte superior del cuerpo, doble con seguridad y precaución las rodillas, póngase en cuclillas o arrodílese para alcanzar el suelo con las manos. Comience a hacer movimientos circulares pequeños, y de a poco más grandes, con las manos en el suelo directo frente a usted, y luego hacia la izquierda y la derecha. Avance, continuando con un patrón en forma de abanico hasta que encuentre el objeto. Se puede utilizar una escoba para encontrar el objeto en el caso de las personas que se sientan incómodas o no puedan agacharse o ponerse en cuclillas. Cuando sienta resistencia o escuche que la escoba mueve el objeto, barra despacio y con suavidad el objeto hacia un gabinete o mueble estable, sujételo y luego recupérela. También puede utilizar la escoba y un recogedor de mango largo para recoger el objeto o barrerlo y permitir que alguien lo recoja más tarde. Las personas con deficiencias auditivas que no pueden encontrar un objeto caído mediante el sonido pueden usar una escoba con movimientos solapados en la zona donde cayó el objeto. Cuando se sienta resistencia contra la escoba, compruebe si el objeto la generó. Practique dejando caer varios objetos y encontrándolos para adquirir práctica con esta técnica.

Consejos de seguridad

Se pueden desarrollar varias modificaciones y hábitos básicos en la casa para que una persona con deficiencia visual esté más segura en su entorno familiar. Estas son algunas sugerencias según lo que funciona bien para muchas personas. Sin embargo, cada persona debe determinar cuáles son las más beneficiosas según las circunstancias individuales.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Las alfombras antideslizantes pueden usarse de varias maneras para la orientación en la casa. Pueden servir como marcador táctil, ya que contrastan con la textura del suelo, pero si se utilizan colores de alto contraste, también pueden servir como señal visual para destacar una zona. Las alfombras pueden ponerse bajo grupos de muebles para dar una señal táctil al caminar por la habitación. Algunas personas también usan alfombras pequeñas delante de las puertas, los lavabos y otras zonas de uso habitual de la casa. Al usar alfombras para orientarse, lo más importante es asegurarse de que no se conviertan en un peligro de tropezar. Todas las alfombras deben ser antideslizantes y estar sujetas con tachuelas en los bordes. Puede que no sea recomendable usar este método para las personas que necesitan ayuda para la movilidad, como las andaderas.

Las escaleras, los pasillos y los caminos más transitados deben mantenerse despejados y libres de todo desorden. Muchas personas tienen la costumbre de dejar en las escaleras algo que piensan subir o bajar con ellas la próxima vez que vayan. Estos pueden ser hábitos peligrosos. La seguridad debe ser lo primero, así que tómese el tiempo necesario para identificar los pasillos que están desordenados. Los métodos de organización se tratarán en una lección posterior, así que el primer paso es quitar los objetos del suelo.

La iluminación, el contraste de colores y las texturas también pueden usarse en la casa de diversas maneras para crear un entorno más seguro. En el caso de las personas a las que les queda algo de visión, se debe usar la iluminación suficiente arriba de las escaleras y otras zonas que supongan un peligro para la seguridad. También pueden usarse colores de alto contraste y diversas texturas en zonas estratégicas. Por ejemplo, se puede poner cinta antideslizante de color contrastado en el borde de los escalones para hacerlos más visibles. Hay un tipo de cinta, que al tacto se siente muy parecido al papel de lija y que puede usarse en exteriores para los porches o las plataformas.

Hablar sobre cuestiones de seguridad con las personas de la casa y describir los retos relacionados con la pérdida de la visión puede ser beneficioso. La mayoría de los familiares serán más conscientes si entienden qué cambios hay que hacer. Puede ser útil que los familiares

participen en clases de capacitación o hagan una actividad con los ojos vendados para entender mejor. Sin embargo, en las casas en las que las personas se olvidan a menudo de cerrar los gabinetes, las puertas del lavavajillas o de empujar sus sillas en la mesa, puede ser necesario aplicar métodos para mantener la seguridad. Las técnicas de protección mencionadas antes en esta lección son útiles, pero la gente rara vez las usará cuando camine por su casa una vez que se sienta cómoda. Se pueden poner algunos dispositivos en las puertas de los gabinetes, que avisarán si una puerta se ha dejado abierta durante más tiempo del programado. Los topes magnéticos para puertas pueden usarse en las puertas interiores que no se mantienen abiertas con total independencia. Esto facilitará que las puertas se mantengan totalmente abiertas o cerradas y evitará que alguien choque con una puerta parcialmente abierta.

Como medida de seguridad adicional, las personas pueden usar su bastón largo en la casa si saben que las cosas se dejan fuera o se cambian de sitio con frecuencia. Esta es una precaución habitual cuando los niños pequeños de la casa dejan los juguetes en el suelo.

En otras lecciones se tratarán otras medidas de seguridad sobre tareas concretas, como cocinar o las tareas domésticas. Un concepto básico es que los objetos afilados, como los cuchillos y las tijeras, no deben dejarse nunca donde las hojas o las puntas puedan entrar en contacto accidental con cualquier parte del cuerpo. Por ejemplo, los cuchillos afilados deben ponerse detrás de la tabla de cortar, no sobre ella, cuando se cortan verduras, o ponerse detrás del grifo de la cocina, no en el fregadero cuando se lavan los platos. Habrá más información sobre este tema en lecciones posteriores.

El consejo más importante es recordar la regla: "Todo tiene un lugar y cada cosa en su lugar". Esta regla se describirá en detalle en la lección 9, pero se menciona aquí porque puede evitar accidentes.

Resumen

Es comprensible que, como una persona con una nueva deficiencia visual, le preocupe ir de un sitio a otro con seguridad y evitando accidentes. La orientación y la movilidad, conocido habitualmente como O&M, son un



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

entrenamiento especializado que ayuda a las personas con deficiencia visual a aprender o reaprender las competencias necesarias para desplazarse de forma segura e independiente en la casa y la comunidad. En esta lección se revisaron varias técnicas de orientación que pueden servir para asegurar la seguridad en la casa y otros entornos. Entre ellas están la técnica de protección, el seguimiento, los métodos para encontrar objetos caídos y la familiarización con la habitación. Una vez más, es importante señalar que un bastón blanco largo o un perro guía es una herramienta de movilidad esencial para asegurar la independencia y la seguridad en zonas desconocidas cuando no se puede utilizar la visión funcional de forma eficaz. Un O&M cualificado debe enseñar el uso del bastón y las competencias de movilidad. Con la capacitación y la práctica adecuadas, una persona con deficiencia visual, incluyendo alguien sin visión restante, puede moverse con independencia.

Actividades sugeridas

Para empezar a incorporar estas técnicas en su vida diaria, pruebe estas actividades:

- Con lo que se trató en esta lección, identifique cualquier problema de seguridad en o alrededor de su casa.
- Comente cualquier hábito problemático o preocupación con otras personas de la casa.
- Pruebe usar una de las técnicas de protección la próxima vez que entre en la cocina.