

Lección 6: Guía humana

Introducción

En la quinta lección, se presentaron las técnicas de orientación ambiental para moverse con seguridad en la casa o la oficina. En esta lección, se tratarán los desplazamientos fuera de la casa. Una forma de que una persona con deficiencia visual se desplace con independencia es usar un bastón largo. Un especialista en orientación y movilidad (O&M) enseña a usar este dispositivo de movilidad. El segundo modo de desplazamiento independiente que utilizan algunas personas es un perro guía. Sin embargo, antes de que se enseñe cualquiera de estos modos de movilidad, las personas suelen aprender a desplazarse en entornos desconocidos con la técnica de la guía humana. En ocasiones, esta técnica también puede denominarse guía vidente. Aunque la guía suele ser vidente, se prefiere el término guía humana, ya que una persona con deficiencia visual también puede hacerlo.

Objetivos de la lección

- Desplazarse con seguridad y confianza con la Técnica Básica de la Guía Humana.
- Trasladarse con seguridad por pasajes estrechos, como puertas abiertas y cerradas, con la ayuda de una guía humana.
- Abrir y cerrar las puertas del vehículo con independencia cuando se mueve con una guía humana.
- Sentarse en restaurantes, consultorios médicos, entre otros, con la ayuda de una guía humana.
- Subir y bajar con seguridad bordes y escaleras con la ayuda de una guía humana.
- Hablar e instruir a quienes deseen guiarlo sobre la técnica adecuada.

Técnica básica de guía humana

Tal vez haya sido guiado por personas con buenas intenciones que lo empujan o tiran de usted, lo agarran por ambos brazos e intentan sentarlo en una silla, o le abren una puerta y quieren que usted se dirija hacia una zona poco iluminada en la que nunca ha estado. Desplazarse con una guía



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

humana familiarizada con la técnica eliminará estos escenarios y le dará una mayor sensación de seguridad y confianza. Estas técnicas de guía pueden enseñarse a familiares, amigos o a cualquier persona que pueda servir de guía en lugares conocidos o desconocidos.

Al principio, las personas con deficiencias visuales pueden comprobar que practicar con un amigo o familiar de confianza les permite establecer lo que funciona mejor. Cada persona es única en cuanto a sus preferencias y necesidades, por lo que puede ser necesario hacer algunos ajustes en la técnica estándar. Una vez que se identificaron las prácticas seguras y cómodas, la persona puede encontrar útil pedir a otros que la guíen con estas estrategias. Hay que tener en cuenta que algunas personas pueden no necesitar este tipo de ayuda en todas las circunstancias. Es posible que algunas personas solo necesiten esta ayuda por la noche o en zonas poco iluminadas. Las personas que entiendan sus dificultades funcionales se beneficiarán cuando expliquen estas dificultades a los demás y pidan ayuda para esas situaciones difíciles. Recuerde la caja de herramientas. Puede que no sea necesario utilizar cada herramienta todos los días, pero añadirla a la caja permite al usuario estar más preparado para afrontar una mayor variedad de situaciones.

Todas las técnicas de guía parten de una posición natural de marcha. La persona guiada debe doblar su brazo en un ángulo de 90 grados, agarrar el brazo de la guía justo por encima del codo, dejar el pulgar en la parte exterior del brazo de la guía y el hombro justo detrás del hombro de la guía. La guía puede elegir si prefiere mantener su brazo colgando recto junto al cuerpo o doblado en el codo. El brazo de la guía debe mantenerse en una posición natural cerca de su cuerpo para poder detectar los cambios en el ritmo y la dirección de la marcha y saber cuándo hay que subir o bajar el pie. Esta configuración sitúa a la guía medio paso por delante, lo que permite a la persona guiada percibir cualquier cambio en el ritmo o el terreno de la guía, como subir, bajar o inclinarse de forma gradual.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Una forma fácil de conectar con el codo de la guía es que esta toque el dorso de la mano de la persona. La persona puede seguir el brazo de la guía hasta por encima del codo.

Una vez que se agarra el codo de la guía, como si se sujetara una lata de refresco, la persona puede deducir la altura de la guía. La altura de la guía es importante sobre todo si la persona a la que se guía es más alta. Cuando este sea el caso, será necesario que la persona pida a la guía que le haga saber si necesita agacharse para evitar un obstáculo que sobresale. También puede ser útil pedir a la guía que dé una señal verbal antes de empezar a caminar. Si la guía es mucho más baja, por ejemplo, si se trata de un niño, una alternativa es poner la mano en el hombro de la guía.

Las personas con dificultades para mantener el equilibrio o caminar a un ritmo constante pueden utilizar una técnica modificada para tener más apoyo. Esto puede hacerse colocando el brazo de la persona a través del brazo doblado de la guía y agarrando su antebrazo. Si se necesita más apoyo, junte los dedos. El apoyo del brazo de la guía puede estabilizar y ayudar al equilibrio. Si es necesario, la guía puede sostener más con la otra mano. El método anterior solo debe usarse cuando la guía es fuerte y estable en los pies. De lo contrario, la persona que está siendo guiada podría hacer que la guía se cayera, lo que podría provocar lesiones en la persona y la guía.

A las personas que experimentan inestabilidad al caminar o que tienen problemas de equilibrio les puede resultar útil usar un bastón de apoyo o una andadera en lugar de esperar que una guía humana las sostenga si pierden el equilibrio.

Comunicación

La comunicación es vital para la seguridad y las transiciones suaves cuando se usa una guía humana. Es esencial que la persona guiada comparta información con la guía, como su preferencia sobre el lado en el que debe estar o su velocidad al caminar. Si, por ejemplo, una persona tiene dificultades de audición en su oído izquierdo, es posible que quiera



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

caminar por el lado izquierdo de la guía para poner su oído bueno en la mejor posición para escuchar las indicaciones verbales de la guía. Tal vez, una persona necesite más apoyo en su lado izquierdo para sentirse más segura caminando por el lado derecho de la guía. También puede ser útil hacer saber a la guía qué señales verbales se prefieren y cuánta información se desea sobre el entorno. Hay que tener en cuenta que algunas personas que hacen de guía humana también pueden tener preferencias, y deben atenderse sus necesidades. Es importante encontrar lo que funciona lo mejor acuerdo para ambas personas.

Si una guía necesita alejarse un momento, puede ser conveniente encontrar un lugar cómodo para que la persona guiada espere. Cada persona tiene sus preferencias, así que hay que identificar si es preferible una silla o un banco, o si es preferible apoyarse en una pared o en un mostrador. Esperar en una zona abierta sin un punto de referencia puede ser problemático para las personas con visión limitada. La guía debe avisar a la persona con deficiencia visual de que se va o regresa utilizando la comunicación verbal para evitar malentendidos.

Pasajes estrechos

Los métodos básicos se utilizan cuando se camina por espacios lo suficientemente amplios como para que entren las dos personas con facilidad. Sin embargo, habrá ocasiones en las que un entorno más estrecho obligue a cambiar de posición. Esto ocurre con frecuencia cuando se camina por un restaurante o una tienda. Con la técnica de la guía humana, la guía puede avisar a la persona que está siendo guiada de un pasaje estrecho con señales verbales o cambiando la posición de sus brazos. Al indicar un pasaje estrecho, la guía debe poner su brazo de guía detrás de ella con el brazo inferior en la parte baja de la espalda. Esto da a la persona guiada la señal de caminar directamente detrás de la guía, indicando que la persona guiada debe deslizar su mano hacia la muñeca de la guía y extender más su brazo para evitar pisar los talones de la guía.

Una versión modificada consiste en deslizar la mano hasta la muñeca y sujetar la muñeca de la guía con ambas manos. Algunas personas



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

prefieren situarse detrás de la guía y poner su mano en el hombro de esta si tienen que caminar detrás de ella durante un periodo prolongado, como en el pasillo de un avión. Según el entorno, la guía y la persona guiada pueden encontrar posiciones diferentes y más cómodas. Mientras la posición sea segura y la persona esté justo detrás de la guía, depende de las preferencias individuales. Después de atravesar el espacio estrecho, la guía devuelve su brazo a la posición normal indicando a la persona que vuelva a caminar a su lado. Hay que tener en cuenta que tomarse de la mano con la guía no es tan seguro como tomarse del brazo o del hombro. Los movimientos de la guía, subiendo o bajando, son más evidentes, ya que la parte superior del brazo se moverá con la guía. La mano está más alejada del cuerpo y el codo o la muñeca pueden doblarse en posiciones que esconden estas señales de posición.

Puertas cerradas

Al acercarse a una puerta cerrada, puede ser necesario ajustar la posición de la guía. En primer lugar, la guía debe identificar verbalmente si la puerta se abre hacia la línea de desplazamiento o en dirección contraria y en qué lado se abrirá. Por ejemplo, "la puerta se abre hacia nosotros a la izquierda". Esta información determinará la posición adecuada. La persona guiada debe situarse en el lado de la puerta con bisagras. Al acercarse a la puerta, si la persona está en el lado de la manija, la guía debe detenerse y dejar que la persona con deficiencia visual pase detrás de ella y se cambie al otro lado.

Cuando se atraviesan puertas que se abren hacia fuera, la guía empuja la puerta y la persona guiada estira la mano libre para mantener la puerta abierta mientras pasan. Si la puerta se abre hacia la pareja, la guía abre la puerta, y la persona con deficiencia visual extiende su brazo libre doblado para que el borde de la puerta toca su antebrazo. De este modo, pueden agarrar el borde de la puerta y mantenerla abierta mientras pasan, cerrándola detrás de ellos si es necesario. Visualizar estos escenarios y practicar puede ayudar a desplazarse sin problemas.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Puertas del auto

Es habitual que la gente quiera ser cortés y abrir la puerta del auto a una persona con deficiencia visual. Sin embargo, es más fácil y seguro que lo hagan ellas mismas. Si una guía humana u otra persona que ayuda abre la puerta, no hay forma de saber dónde está la puerta, hasta dónde está abierta o dónde está la esquina superior afilada. La forma más segura y eficaz de manejar este escenario es que una guía ponga su mano en la manija de la puerta del auto y luego permita que la persona utilice su brazo como guía y lo arrastre hacia abajo para agarrar la manija por sí misma. Después, la persona da un pequeño paso atrás al abrir la puerta para evitar golpearse con el borde. Puede ser una buena idea utilizar la técnica de protección superior con la mano libre en un auto desconocido para evitar lesiones. Una vez situada en el auto, la persona puede estirar la mano y cerrar la puerta.

Cómo sentarse

La comunicación es crucial para que la transición de estar de pie a estar sentado sea suave. La guía puede describir la escena, dando información breve, pero esencial. ¿Qué altura tiene la silla? ¿Tiene brazos o ruedas? ¿Es giratoria? ¿Está la silla debajo de una mesa? En un restaurante, ¿hay una o dos sillas a cada lado de la mesa? ¿Están las mesas muy juntas y hay gente sentada cerca? Al acercarse a la silla por detrás, la guía debe poner su mano en el respaldo de la silla. La persona con deficiencia visual pasa de la posición de guía a seguir el camino hacia el respaldo de la silla. Después, puede tirar de la silla por sí misma. Si la persona no tiene fuerza para sacar la silla, la guía puede sacar la silla con su mano libre antes de que la persona se arrastre hasta encontrar el respaldo. Para evitar problemas, la guía debe comunicar verbalmente si movió la silla o no.

Al pasar a una cabina, la guía coloca su mano en una esquina de la mesa para que la persona pueda deslizar su mano desde el brazo hasta la mesa. El lugar y la forma de la esquina de la mesa informarán sobre el lado de la cabina. La otra mano puede deslizarse por el asiento de la cabina como guía para sentarse.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Los asientos en los centros médicos pueden ser diferentes, en particular cuando la sala de espera está llena. Con frecuencia, las sillas están distribuidas en filas consecutivas con varias sillas en cada fila. Si hay tres o cuatro sillas consecutivas disponibles, la guía puede dirigirse directamente a una de las sillas del centro. Dando pequeños pasos, encuentre el borde de delante de la silla haciendo contacto con la parte de delante de las patas. Gire y siéntese. Si el equilibrio es un problema, la persona debe seguir agarrada al brazo de la guía hasta que esté totalmente sentada. Cuando solo haya sillas individuales, la guía debe dirigirse hasta una silla con el lado del cuerpo de la persona perpendicular a la silla. Esto permite que la guía lo ayude a sentarse sin situarse directamente frente a la persona sentada en la silla de al lado. Una vez más, una buena comunicación hace la diferencia en el funcionamiento de este sistema.

En todos los casos, la guía debe comunicar si hay una revista, un gato o cualquier otro objeto sobre el asiento. Por si acaso, es mejor que la persona con deficiencia visual barra el asiento con una mano mientras utiliza la técnica de protección superior con la otra antes de sentarse.

Bordes y escaleras

El primer paso al ser guiado para subir o bajar bordes y escaleras es una comunicación breve, pero eficaz. Al encontrarse con un borde, la guía debe indicar si el paso es hacia arriba o hacia abajo, bajo o alto, y qué hay después del borde, como césped, calle o acera. ¿Habrá una pendiente o un declive después? Toda esta información puede comunicarse en una frase breve mientras nos acercamos al borde. Por ejemplo, "nos acercamos al borde y subimos a la acera". Entonces la guía hace una pausa antes de subir o bajar para dar tiempo a la persona a prepararse. La guía siempre sube o baja primero porque da información táctil sobre la altura del escalón antes de continuar. Al subir y bajar bordes y escaleras, es importante siempre hacer una pausa en la parte superior e inferior cada vez antes de avanzar.

Dar información sobre las escaleras también es útil. ¿Suben o bajan? ¿Hay un pasamanos? ¿Los escalones tienen bordes de textura contrastada que permitan a las personas con baja visión ver y a las



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

personas sin visión sentir a través de sus zapatos? ¿Hay pocos escalones o es un tramo largo de escaleras? La guía debe conducirlo al pasamanos y puede que sea necesario cambiar de lado antes de acercarse. La guía debe hacer una pausa mientras está el pasamanos y luego dar el primer paso. Siempre deben ir un paso por delante y hacer una pausa al final para dar tiempo a acomodarse. A algunas personas les resulta más cómodo bajar las escaleras sin sujetarse de la guía. Esto está bien siempre y cuando no haya problemas de equilibrio y la persona se sujete del pasamanos.

Consejos de seguridad

Las técnicas en esta lección se consideran las formas más seguras y eficaces de ser guiado por otra persona. Una guía humana da a la persona con deficiencia visual una sensación de control. Si se siente incómodo, lo único que tiene que hacer es soltar a la guía. Cuando la persona guiada se suelta de la guía, esta suele detenerse, escuchar sus comentarios y poner en práctica sus sugerencias para mejorar la experiencia de la persona guiada.

Educar a los demás sobre cómo pueden ayudar los tranquiliza, ya que les da una forma práctica de ayudar. Muchos familiares o amigos quieren ayudar, pero no quieren avergonzar a la persona y no saben cómo tratar el tema de la ayuda.

A las personas con deficiencias visuales les puede resultar útil tener una estrategia para enfrentarse a las personas que se acercan y ofrecen una ayuda no deseada o incorrecta. Una forma de manejar estas situaciones es hablar y explicar la forma correcta de ayudar. Por ejemplo, cuando alguien toma el brazo de la persona y empieza a empujarla o a tirar de ella, esta puede detenerse, plantar los pies y pedirle que tome su brazo. Si se puede usar humor, eso puede relajar la situación. Un comentario como: "Si me tomas del brazo, eso me convierte en la guía y podría ser peligroso", podría ayudar a comunicar la idea.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Resumen

En esta lección se presentaron técnicas para desplazarse con seguridad y confianza con la ayuda de una guía humana. Estos métodos dan estrategias de desplazamiento seguro a través de puertas, subiendo y bajando escalones, y encontrando y sentándose en una silla. Las personas que usan una guía humana pueden caminar con dignidad y confianza. Practicar para determinar cuándo y cómo se pueden aplicar estas estrategias añadirá otra herramienta a su caja para afrontar y adaptarse a la vida con una deficiencia visual.

Actividades sugeridas

Pruebe las siguientes actividades para sentirse cómodo con las técnicas de esta lección:

- Enseñe las técnicas de guía humana a un familiar o amigo cercano.
- Practique estas técnicas en su casa, donde se sienta cómodo.
- Pruebe las técnicas de guía humana en un lugar fuera de su casa sin aglomeraciones ni ruidos fuertes para ganar confianza.
- Pida a otras personas con problemas de visión que compartan sus estrategias para tratar con personas que ofrecen una ayuda no deseada o incorrecta.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



ON BLINDNESS & LOW VISION



BLIND.MSSTATE.EDU