

## **Lección 11: Técnicas de manejo personal, aseo y alimentación**

### **Introducción**

Muchos adultos con deficiencia visual reciente pueden estar preocupados por su aspecto. Afeitarse, maquillarse, cuidarse y peinarse pueden parecer tareas imposibles sin uso de la vista. Incluso mantener la pasta de dientes en el cepillo o mantenerse orientado cuando usa el baño puede ser un reto. Además, los adultos con deficiencia visual reciente pueden sentirse avergonzados cuando cenan en público, lo que los lleva a pedir comidas que pueden comer con las manos, como sándwiches, para evitar el uso de cubiertos. La falta de confianza en estas tareas diarias puede dañar la autoestima de una persona con una nueva deficiencia visual.

Muchas personas que entran en la capacitación de rehabilitación visual se avergüenzan de decir a sus instructores que tienen problemas con estas tareas personales. Es posible que usted sienta lo mismo. En esta lección compartiremos sugerencias y estrategias que funcionan para otras personas que experimentaron la pérdida de la visión. Estas técnicas pueden servirle para recuperar la confianza en el manejo de la apariencia y la capacidad de disfrutar de salir a cenar.

### **Objetivos de la lección**

- Identificar las técnicas de adaptación para poner la pasta de dientes en el cepillo.
- Usar la orientación y organización espacial para moverse con libertad y encontrar y usar con confianza los artículos del baño.
- Afeitarse la cara o las piernas con seguridad aplicando las competencias aprendidas en la Lección 3 o las técnicas de baja visión.
- Identificar formas de hacer más manejable el cuidado del pelo.
- Describir las formas de organizar y etiquetar los productos para el cuidado de la piel y los cosméticos.
- Aplicar la base de maquillaje, la máscara de pestañas, el rubor y el delineador de ojos con las técnicas de la Lección 3.



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

- Cuidar las uñas de forma independiente con cuatro sencillos pasos.
- Evaluar la seguridad de la bañera y la ducha.
- Desarrollar técnicas para comer en casa y en un restaurante.

### **Cepillarse los dientes y usar el hilo dental**

No perdió la capacidad de cepillarse los dientes, pero puede tener dificultades para medir la cantidad correcta de pasta de dientes o la capacidad de ponerla en el cepillo. Una técnica que puede servir es poner el dedo índice en las cerdas del cepillo de dientes. Sin apretar, arrastre la pasta de dientes por las cerdas a lo largo del lado de su dedo. Hágalo varias veces hasta tener una idea del tamaño de las cerdas. Después, apriete con suavidad el tubo mientras lo arrastra por las cerdas junto a su dedo. También puede poner el dedo índice en un lado de las cerdas y el pulgar en el otro y arrastrar la pasta de dientes entre el dedo índice y el pulgar. Si tiene dificultades para mantener el cepillo de dientes nivelado cuando aplica la pasta, exprima un poco de pasta en su dedo índice y luego páselo en su boca con los dientes. Otra técnica consiste en echar un poco de pasta de dientes directo en la boca; eche pasta de dientes en la lengua para sentir cuándo tiene la cantidad adecuada. Presione las cerdas del cepillo de dientes en la pasta y luego cepílese.

Otra estrategia que usan las personas con cierta visión es comprar un cepillo de dientes de colores vivos. El color oscuro que contrasta con el borde de las cerdas blancas puede facilitar la aplicación de la pasta de dientes. Guardar la pasta y el cepillo de dientes en un envase más oscuro o más claro que la pared del baño y la encimera puede facilitar su localización. Si comparte el portacepillos con otras personas y le cuesta identificar su cepillo de dientes, puede poner una banda elástica alrededor del mango para identificarlo.

Si tiene problemas para medir la cantidad correcta de hilo dental, pruebe enrollarlo tres o cuatro veces alrededor de dos dedos de una mano y luego dos o tres veces alrededor de dos dedos de la otra. Su mano no dominante mantendrá el hilo dental tenso mientras usted desenrolla un poco a la vez de su mano dominante.

### **Orientación espacial**

En la Lección 4 se habló de cómo moverse con seguridad en un área de la casa u otro espacio. Esta técnica se denomina orientación espacial. Esta técnica puede servir para encontrar objetos grandes en el baño, como la bañera o el cesto de basura, o para objetos más pequeños en la encimera. Por ejemplo, el espacio de la encimera alrededor del lavabo puede dividirse en secciones, con los artículos de higiene bucal en una esquina, el equipo de rasurado en otra, etcétera. Con el tiempo, se encontrará alcanzando esos artículos como si los viera.

Las técnicas de orientación espacial también pueden servirle para encontrar y usar con confianza los objetos del baño. Una técnica puede ser especialmente útil para que los hombres se orienten mientras están de pie para usar el inodoro. Pruebe imaginar los lugares alrededor del borde del inodoro como la cara de un reloj, con las 6:00 más cerca de usted (en la parte de delante del inodoro) y las 12:00 más lejos (cerca de la parte de atrás del inodoro). Ponga la pierna izquierda en torno a la posición de las 8:00 y la derecha en torno a la posición de las 4:00, con ambas piernas tocando el borde del inodoro. Luego, mueva la pierna izquierda un poco hacia la izquierda de la posición de las 8:00, aproximadamente medio paso. Después, con la pierna derecha, dé un paso hacia atrás aproximadamente un paso desde la posición de las 4:00. Esta técnica les ayudó a algunos hombres para mantenerse orientados mientras usan el inodoro de pie. Es posible que deba ajustar un poco esta técnica para adaptarla a su altura.

### **Cómo rasurarse**

De la Lección 3, sabe que su cuerpo sigue recordando cómo hacer tareas que ha hecho repetidamente, con o sin visión. Este tipo de memoria se llama memoria muscular. En la Lección 4 se explicó que para rasurarse solo necesita tres competencias, y que esas mismas se usan para aplicar el maquillaje y hacer otras tareas similares. Las tres competencias son el uso de puntos de referencia, el solapamiento de trazos y la técnica del patrón de cuadrícula.



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

Antes de perder la visión, es posible que se rasurara la cara de pie frente a un espejo, controlando el progreso de modo visual. Si no tiene visión utilizable, puede seguir poniéndose delante del espejo mientras se rasura si lo prefiere. Una estrategia es visualizar su cara antes de empezar a rasurarse. Piense en las partes de la cara como puntos de referencia: cada mejilla, la nariz, el labio superior, la barbilla, la frente y las orejas. Después, mueva la mano derecha sobre la mejilla derecha y luego la mano izquierda sobre la mejilla izquierda. Esta técnica le permite tener una idea no visual del tamaño y la forma de las mejillas y le permitirá usar movimientos solapados para eliminar el vello facial. Aplique un movimiento circular y solapado cuando use una rasuradora eléctrica.

Del mismo modo, explore el labio superior y el mentón. Determine la longitud de las patillas comparando los bordes inferiores con la parte inferior de los lóbulos de las orejas. No importa qué parte de la cara se rasure primero, pero intente empezar siempre por la misma zona, para no perderse ninguna.

Si prefiere usar una rasuradora eléctrica, es posible que deba recorrer la cara con más cuidado, haciendo movimientos circulares más pequeños. Recuerde que no ocurre nada si pasa dos veces por la misma zona.

Antes de aplicar la crema de afeitar, si usa una rasuradora de seguridad, mantenga el protector de seguridad en la rasuradora y practique haciendo movimientos solapados en cada mejilla, labio superior y barbilla. Practicar puede servirle para sentirse cómodo con el proceso antes de empezar a rasurarse. Cuando se rasure las patillas, pruebe comenzar con la zona que las rodea cubriendo los bordes inferiores con un dedo. Después de rasurar cada zona, use los dedos para encontrar las zonas con crema de rasurar.

Si tiene algo de visión útil, pruebe colgar una toalla oscura o clara en una puerta o en un toallero detrás de la cabeza para perfilar la cara. Si no puede ver su cara con claridad en el espejo del baño, pruebe usar un espejo de aumento a unas 12 a 14 pulgadas de su cara. Ajustar la luz también puede facilitar ver lo que está haciendo. La iluminación en el centro del techo puede provocar sombras y luces en las encimeras,



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

creando resplandor, distorsiones visuales y sensibilidad ocular. Una luz que ilumine la cara, pero que no apunte directo a los ojos puede servir.

Si es una mujer que está acostumbrada a rasurarse en la ducha sin espejo, esta tarea puede no ser demasiado difícil de completar con la pérdida de la visión. Es probable que no pueda vigilar visualmente el rasurado de las axilas incluso con visión completa debido a la naturaleza del ángulo en el que se rasura. Estos tres pasos pueden ser útiles a la hora de rasurarse:

1. Cubra la pierna con una cantidad suficiente de crema de rasurar o de gel de ducha para evitar una quemadura por rasurado.
2. Use un patrón de cuadrícula solapada mientras se rasura alrededor de la pierna.
3. Compruebe con los dedos si eliminó todo el vello. Si no es así, repase las zonas que se saltó.

Una nota de precaución al rasurarse las piernas de pie en la ducha: el suelo de la ducha puede ser resbaladizo, y algunas personas se marean cuando se agachan. Puede probar sentarse en una silla de ducha y apoyar el pie en un pequeño taburete a prueba de agua.

### **Cuidado del pelo**

Para los hombres y las mujeres, el cuidado del pelo comienza con un estilo y un corte complementarios para su cara. Si tiene problemas para manejar su estilo actual, pida al peluquero que le sugiera un estilo más fácil que siga siendo complementario. Además, pregúntele cómo puede peinarse usted solo.

Cuando esté en la ducha, pruebe guardar artículos como el champú, el acondicionador, el gel de ducha y el jabón en un organizador para ducha que cuelgue sobre el cabezal o la puerta de la ducha. Algunas duchas tienen lugares empotrados para estos artículos. Los productos para el pelo pueden ponerse en un estante y los productos de baño en otro. Si el champú y el acondicionador están en frascos similares, pruebe poner una banda elástica alrededor de uno de ellos para poder distinguirlos.



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

## **Cómo maquillarse**

Empiece por organizar y etiquetar los productos de cuidado de la piel y el maquillaje. Los productos de cuidado de la piel suelen venir en frascos, tubos y botellas que no se distinguen entre sí. Los usuarios de Braille pueden hacer etiquetas con palabras para estos productos. Si usted tiene visión útil, puede crear etiquetas con letra grande y en negrita. Otra técnica que puede probar es la de crear etiquetas con una sola letra a partir de materiales que pueda sentir al tacto, como cinta aislante, pintura dimensional o pegamento. Por ejemplo, ponga la letra "L" en el limpiador y una "C" en la crema hidratante. Use una cesta, bandeja o bolsa para mantener juntos los artículos de cuidado de la piel y el maquillaje. Tal vez prefiera usar un dispositivo de etiquetado electrónico o un lector. Etiquete el maquillaje a menos que un artículo sea fácil de identificar al tacto, como la máscara de pestañas. Etiquete cada color de sombra de ojos, rubor y labial.

Una forma de organizar el maquillaje es acomodar los artículos en el orden en que los usa. Si usa rímel, considere ponerlo primero. De este modo, si accidentalmente se toca el puente de la nariz o la mejilla con el aplicador, podrá quitarlo antes de aplicar la base de maquillaje o el rubor. Si tiene uveítis, glaucoma, iritis o sufre infecciones oculares, es mejor para los ojos que no use rímel.

Puede intentar usar puntos de referencia faciales, como la frente, los párpados, la nariz, las mejillas y el mentón, mientras aplica la base de maquillaje, el rubor y la sombra de ojos. Además, con una esponja o brocha de maquillaje puede difuminar la base de maquillaje con suavidad. Pruebe aplicar una presión constante y contar el número de pasadas que usa para cargar la brocha con el rubor o la sombra de ojos, y luego golpee la brocha contra el lateral del lavabo antes de aplicarla en las mejillas o los párpados. Puede ser necesario practicar para aplicar la misma cantidad tanto en las mejillas como en los párpados de forma similar.

Puede ser útil hacer un trabajo de preparación antes de ponerse rímel o el delineador de ojos. Use la uña de la mano dominante y dibuje una línea



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

justo debajo de las pestañas inferiores. Practique esto durante unos días para desarrollar regularidad. Después, use un lápiz delineador de ojos con la tapa puesta para practicar el trazado de líneas bajo las pestañas inferiores. Repita estas acciones para desarrollar la memoria muscular. Cuando pueda mantener el lápiz debajo de las pestañas, podrá quitar la tapa del delineador. Puede ser útil poner el dedo índice de la mano no dominante en el raballo del ojo para que sirva de tope mientras se delinea el párpado inferior. Si es diestra, ponga el dedo índice izquierdo en la esquina externa del ojo izquierdo y ponga la punta del delineador a su lado antes de empezar a trazar la línea. Después, ponga el dedo índice izquierdo en la esquina interna del ojo derecho. Si es zurda, invierta este procedimiento.

Cuando se prepare para aplicar rimel, pruebe usar el dedo índice como cepillo del rimel y acaricie con suavidad las pestañas superiores. Practique esto a menudo hasta que pueda acariciar las pestañas sin tocarse el ojo. Luego, practique acariciando las pestañas con la tapa del cepillo. Por último, retire la tapa y ponga el dedo índice de la mano no dominante en el raballo del ojo para protegerlo de la punta del cepillo mientras acaricia las pestañas. Use el mismo procedimiento descrito antes para el delineador de ojos. Algunas personas prefieren sostener el cepillo justo debajo de las pestañas superiores y parpadear para cubrirlas. Si tiene algo de visión residual, puede usar la iluminación de fondo para alinear el cepillo del rimel con las pestañas.

Es posible que prefiera usar tonos más suaves y sutiles de cosméticos para evitar aplicar demasiado. Puede ser útil comunicarse con un asesor cosmético y pedirle que le haga un cambio de imagen. Pídale que la observe aplicando el maquillaje nuevo varias veces hasta que se sienta segura con las competencias nuevas.

### **Cuidado de las uñas**

Las uñas limpias y limadas o cortadas causan una impresión positiva. Si siempre mantuvo las uñas limadas o cortadas, es probable que pueda continuar con esta tarea con la pérdida de la visión sin mucho problema. Si

tiene diabetes, puede considerar la posibilidad de que un profesional o un podólogo le cuide las uñas de los pies. Medicare cubre el costo de las citas con el podólogo para cortar las uñas de los pies.

Si está orgullosa de tener unas uñas bonitas, cuidadas y pintadas, aún puede hacer esta tarea si hace algunos ajustes y practica. Si tiene algo de visión útil, ponga una toalla de un color que contraste bajo su mano. El contraste permitirá resaltar el contorno de cada dedo y así le ayudará ver dónde aplicar el esmalte.

Si siempre se pintó las uñas, considere la posibilidad de probar estos pasos:

- Tome un pincel de esmalte seco y páselo por las uñas como si las estuviera pintando. Hágalo varias veces, sintiendo el pincel al tocar cada uña y familiarizándose con la memoria muscular que se desarrolla.
- Aplique un esmalte transparente. Practique con el esmalte transparente hasta que se sienta segura de su competencia.
- Guarde el esmalte en el refrigerador. Es más fácil sentir el esmalte frío al aplicarlo en las uñas; además, esmalte frío se extiende más despacio.
- Por último, pruebe pintarse las uñas con un color brillante. Use un palito de manicura humedecido en quitaesmalte en caso de que le quede algo de esmalte en el borde del dedo o necesita limpiar alrededor de una uña. No se avergüence si se equivoca. ¡Incluso los profesionales tienen que limpiar un poco!

No pasa nada si no se siente segura pintándose las uñas. ¡Considere consentirse con una manicura profesional y hágase una pedicura de vez en cuando!

### **Cómo bañarse**

Quizás no tenga dificultades para bañarse debido a la pérdida de la visión, pero algunos recordatorios de seguridad pueden ayudar. La ducha y la bañera, así como el piso que las rodea, son algunas de las zonas más peligrosas de la casa. Siempre ponga una alfombra de baño lo suficientemente grande como para cubrir la zona en la que podría gotear el



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

agua al entrar y salir de la bañera o la ducha. Algunas puertas de ducha tienen canaletas a lo largo del borde inferior que recogen el agua del cabezal de la ducha. Al abrir la puerta para entrar en la ducha, el agua de la canaleta puede filtrarse al suelo. Asegúrese de que la alfombra de baño sea lo suficientemente ancha como para absorber el agua.

Independientemente de la edad y de la cantidad de visión utilizable, es una buena idea tener instaladas barras de seguridad en las duchas y bañeras. Se recomienda tener algo de donde agarrarse al entrar y salir de la bañera o la ducha. También deben instalarse barras de seguridad en las paredes de la ducha para poder sujetarse mientras se baña. Además, para aumentar la seguridad, se recomienda usar material antideslizante en los suelos de las duchas y bañeras o alfombras pesadas y antideslizantes con agujeros que permitan el flujo de agua hacia el desagüe. Haga un inventario de la bañera y la ducha y añada estos elementos de seguridad para reducir el riesgo de un resbalón o una caída accidental.

¿Recuerda la sección de la Lección 5 sobre la técnica de protección superior? Esta técnica le protege la cabeza, la cara y el pecho de las puertas y los armarios abiertos y de cualquier otra cosa con la que pueda toparse a la altura de la cara. Es importante evitar agacharse sin usar la técnica de protección superior. Las personas ciegas o con baja visión deben usar la técnica de protección en la ducha para evitar golpearse la cabeza o sufrir moretes a la cara con los grifos de la bañera u otros elementos que sobresalgan.

### **Técnicas para comer en casa y fuera de ella**

Si es un persona con deficiencia visual reciente, puede que tenga dificultades para hacer algunas de estas tareas comunes a la hora de comer:

- Encontrar la comida en el plato
- Empujar la comida fuera del plato
- Cortar carne y verduras grandes, como espárragos o brócoli
- Usar condimentos
- Untar panecillos y otros tipos de pan con mantequilla



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

- Comer ensalada con trozos grandes de lechuga
- Encontrar una bebida sin derramarla

Aunque estos problemas pueden producirse en casa o en un restaurante, es más fácil mejorar la situación mientras está en casa. Por ejemplo, una mala iluminación puede ayudar a encontrar la comida en el plato o a apartar la comida si tiene baja visión. Puede aumentar la cantidad de luz con bombillas más brillantes o poniendo una lámpara en la mesa de su casa. Puede solucionar el problema de que la comida se caiga del plato con un mantel individual de un color que contraste con el plato. Por ejemplo, un mantel individual oscuro debajo de un plato blanco ayuda a ver el borde del plato con más claridad. Algunas personas incluso llevan un mantel individual oscuro cuando comen fuera porque la mayoría de los platos de los restaurantes son blancos. Los platos de color sólido también facilitan la visión de la mayoría de las comidas. A algunas personas con baja visión les resulta útil servir el café en una taza de color claro para poder ver mejor el borde de la taza cuando el nivel de café se acerca a la parte superior.

Si no tiene visión utilizable, pruebe poner menos cosas en su plato. Después de unos cuantos bocados, rodee el borde de su plato y empuje la comida restante hacia el centro con el tenedor. Cuando coma alimentos que sean fáciles de empujar fuera del plato, como frijoles o maíz, use un trozo de pan o la hoja del cuchillo como "tope".

Independientemente de la visión que tenga, puede resultarle difícil encontrar la bebida en una mesa. Una estrategia consiste en cerrar el puño y ponerlo con la palma hacia abajo en el borde de la mesa. Sin levantar la punta de los dedos, mueva con suavidad la mano alrededor del borde del plato para encontrar el vaso. Una vez que encuentre la parte de abajo del vaso, estire los dedos y agárrelo. Es probable que nunca tire un vaso si usa esta técnica, y funciona tanto en casa como en un restaurante.

Algunas personas que acaban de sufrir una deficiencia visual dejan de comer ensalada por el reto que supone. Este reto es comprensible en un restaurante, donde los ingredientes de la ensalada suelen ser grandes. En



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

En casa, puede partir la lechuga en trozos más pequeños, cortar los tomates en gajos pequeños y rebanar otras verduras o frutas en trozos del tamaño de un bocado. Cuando se come fuera, algunos restaurantes ofrecen ensaladas cortadas. Puede preguntar al camarero cómo se sirve la ensalada y, si viene en trozos grandes, pedir que la corten antes de servirla.

Incluso en casa, los condimentos pueden ser un reto. Distinguir el salero y el pimentero es una queja habitual y fácil de solucionar. La sal es más pesada que la pimienta. A no ser que el pimentero esté lleno y la sal casi vacía, puede comparar los dos recipientes e identificar rápido la sal. La sal hará un poco de ruido si la agita y la pimienta es silenciosa cuando se agita. Puede etiquetar los frascos poniendo una marca táctil, como una banda, en el que use más a menudo. Otro método consiste en medir la cantidad de sal o pimienta que quiere añadir a la comida, agitarla en la palma de la mano, palparla para asegurarse de que es la cantidad deseada y luego espolvorearla sobre la comida. Si tiene demasiada, deseche la que sobre en un lado de su plato o en un plato aparte.

Por lo general, es más fácil controlar el aderezo de la ensalada, el ketchup, la mostaza y la mayonesa si se usan frascos exprimibles. Muchos restaurantes sirven el aderezo de la ensalada en pequeños vasos; puede servirlo sobre la ensalada o mojar cada bocado en el vaso. Si le gusta el ketchup y la mostaza en la hamburguesa y los envases que tiene en la mesa no son botellas exprimibles, sirva un poco en el plato y use una cuchara para ponerlo en la hamburguesa. O puede pedir al camarero que le traiga la hamburguesa con los condimentos añadidos.

Cortar un filete, una pechuga de pollo, una chuleta o un filete de pescado puede requerir práctica. Cuando pruebe las siguientes técnicas, visualice lo que está haciendo. En primer lugar, use el tenedor para recorrer el exterior del trozo de carne. Esta técnica de rastreo le da una idea del tamaño. Después, córtelo al medio y aparte una mitad. Ahora tiene la opción de cortar una mitad entera o cortar un bocado a la vez. Busque un extremo de la carne con el tenedor. Colóquelo en la carne a una pulgada



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

del borde aproximadamente. Ponga el cuchillo detrás de los dientes del tenedor y corte como lo haría si tuviera visión. Recuerde que todavía tiene la memoria muscular para hacer esta tarea. Una vez que cortó la carne, levante ligeramente el tenedor y deslice el cuchillo por debajo del bocado que acaba de cortar. Si se cortó por completo, el cuchillo se deslizará por debajo.

En un restaurante, es posible que no se sienta cómodo cortando la carne hasta que tenga suficiente práctica. En este caso, puede pedir al camarero que le traiga la comida con la carne cortada. No es raro que incluso la persona más segura de sí misma que es ciega o tiene baja visión haga este pedido. Pídale con confianza y no se sienta avergonzado. Puede pedir verduras que sepa que serán fáciles de comer o pedir que le corten los espárragos o las judías verdes por la mitad.

Cuando se sirve en casa, sabe dónde colocó el rollo de carne al horno, el puré de papas y las verduras. Cuando un camarero de un restaurante le pone el plato delante, puede decirle que el plato está caliente, pero no le dirá que la carne está a las 6:00, la papa a las 12:00, los frijoles a las 3:00 y el pan a las 9:00 (según las posiciones de la caratula del reloj). Puede pedir al camarero o a un acompañante que le diga dónde está cada cosa, o puede usar el tenedor para recorrer el plato e identificar cada alimento por su textura.

A la hora de untar el pan con mantequilla, algunas personas ciegas o con baja visión optan por comer el panecillo sin mantequilla o solo lo usan como tope. Otros practican en casa para dominar la técnica de untar el pan con mantequilla. Una forma de hacerlo es usar una cuchara para medir la cantidad de mantequilla que desea. De este modo, puede poner una cucharada en el pan y luego usar el cuchillo o el dorso de la cuchara para extender la mantequilla. Poner la mantequilla en el centro del pan y untarla hacia usted suele ser lo más fácil. Una vez que untó parte de la mantequilla, gire el pan un cuarto de vuelta hacia la derecha y repita el proceso para cubrir todo el pan. Este método también es útil para untar



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

mantequilla de cacahuete, mermelada o jalea, mostaza, mayonesa y otros condimentos.

### **Resumen**

Esperamos que muchas de las técnicas de esta lección le sean más fáciles de lo que esperaba. Esperamos que estas técnicas le sirvan para ganar confianza en usted mismo y le permitan disfrutar de la socialización en torno a una comida con amigos y familiares en casa o en su restaurante favorito.

### **Actividades sugeridas**

- Identifique una tarea en la que pueda aumentar el contraste de los objetos que usa. Después de probar la tarea con el contraste aumentado, busque otras oportunidades para poner en práctica esta estrategia.
- Pruebe dos métodos diferentes para aplicar la pasta de dientes en el cepillo.
- Revise la organización y seguridad del baño. Ajuste al menos dos cosas para mejorar la organización o la seguridad.