

Lección 4: Herramientas en su caja de herramientas: técnicas para hacer las tareas diarias

Introducción

¿Le resulta difícil introducir la llave en la puerta de su casa? ¿Le cuesta encontrar los botones del control remoto del televisor? ¿Se pregunta si los platos están limpios después de lavarlos? Al principio de la Lección 3 se plantearon preguntas similares y aprendió que podía utilizar los sentidos para hacer las tareas diarias. En la Lección 4 se presentarán técnicas que podrá sumar a la caja de herramientas. Algunos de los métodos que se tratan en esta lección son la visualización, la orientación espacial, los patrones de búsqueda sistemática, los puntos de referencia y, sobre todo, la organización.

Objetivos de la lección

- Identificar y describir las técnicas básicas para las tareas diarias.
- Recopilar ejemplos de formas de utilizar estas técnicas básicas en la vida diaria.

Visualización

La visualización no forma parte del sentido de la visión. Sin embargo, es fundamental para aprender a vivir con la pérdida de la visión. Las personas con pérdida de la visión en la edad adulta tienen muchos recuerdos visuales que pueden utilizar. Por ejemplo, una persona que vivió en la misma casa antes de perder la visión puede utilizar la memoria visual para recordar la distribución y los detalles de la casa. Esto puede ser muy útil cuando se desplaza por la casa o realiza actividades en ella. Practique la visualización empezando por una habitación o sección de esta y recuerde todo lo que pueda sobre ese espacio. Piense en la cocina. ¿Cómo está distribuida? ¿Es cuadrada o larga y estrecha? ¿Dónde está la estufa en relación con el fregadero? ¿Hay una ventana? ¿De qué color son las encimeras, los pisos, los gabinetes y los electrodomésticos? ¿Qué hay en las encimeras? Entre en todos los detalles posibles y trate de visualizar



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

cada aspecto. Esto puede hacerse para cada zona frecuente para practicar el uso de la visualización como herramienta.

Otra técnica consiste en visualizar una tarea. Elija una tarea que realizaba con frecuencia antes de perder la visión, como andar en bicicleta, cocinar o lavar los platos. Ahora, imagine que realiza esa tarea y, al mismo tiempo, imagine cómo se sintió al hacerla. Sea lo más detallado y minucioso posible. Esta técnica lo ayudará a hacer tareas habituales de una manera nueva. La visualización también puede utilizarse en espacios o tareas desconocidas. La única diferencia es que la información no vendrá de la memoria, sino de la exploración o la descripción de la disposición y los detalles que dé otra persona. La técnica para ello se tratará en una lección posterior.

Orientación y organización espacial

La orientación espacial es la capacidad de una persona ciega para desarrollar movimientos fluidos al hacer una tarea en un espacio determinado sin la visión. Cuando alguien tiene una excelente orientación espacial, los movimientos son muy fluidos y naturales, y puede parecer que ve perfectamente bien mientras realiza la tarea. Esta capacidad no debería sorprender. La gente puede hacerlo con frecuencia sin esfuerzo. Muchas personas que llevan gafas pueden buscarlas en la mesa de noche sin mirar ni encender la luz. En entornos o situaciones familiares, las personas pueden saber dónde están en relación con los objetos que las rodean sin necesidad de utilizar la visión.

El concepto de organización espacial está asociado a la orientación espacial. Esta técnica se refiere a la organización de un espacio de trabajo para moverse en él con eficacia. Por ejemplo, al hacer galletas, use una bandeja para reunir los ingredientes y el equipo necesarios. La bandeja da un límite definido, que crea una organización espacial para hacer las tareas. Ponga el tazón, las cucharas y las tasas medidoras sobre la bandeja. Con la orientación espacial, ponga los ingredientes necesarios alrededor del exterior de la bandeja en el orden en que aparecen en la receta. Este método permite pasar fácilmente de un elemento a otro,



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

evitando que se caiga algo. A medida que use cada ingrediente, guárdelo. Esta misma técnica puede usarse para muchas tareas, como ordenar los artículos para un proyecto de costura, pagar las facturas o cambiar una bombilla.

Otra técnica asociada a la orientación espacial es el "espacio del tamaño del cuerpo". La mayoría de las tareas pueden hacerse con comodidad en un espacio del tamaño del cuerpo o en una serie de espacios del tamaño del cuerpo. Un espacio del tamaño del cuerpo es aquel en el que las tareas pueden hacerse al alcance cómodamente. Por ejemplo, la bandeja que acabamos de mencionar es un espacio del tamaño del cuerpo. La estufa es apenas más ancha que el cuerpo humano promedio y todas las partes están al alcance para usarlas cómodamente. Las cocinas suelen estar distribuidas en una serie de espacios del tamaño del cuerpo. La estufa, algunos refrigeradores, el lavavajillas y el microondas están orientados hacia la zona que una persona puede alcanzar con comodidad. Los cajones, las puertas de los gabinetes y los fregaderos y otros electrodomésticos, los espejos, las ventanas, las puertas y la mayoría de los muebles también tienen aproximadamente el mismo tamaño.

Si combina el espacio del tamaño del cuerpo, la orientación espacial, la organización espacial y la memoria muscular, tiene las herramientas fundamentales necesarias para hacer la mayoría de las tareas. Por ejemplo, barrer el suelo de la cocina es más fácil si lo divide en pequeñas secciones del tamaño del cuerpo y luego barre cada una de ellas con movimientos solapados. Los espejos, las ventanas y las puertas correderas de cristal pueden limpiarse con estos mismos métodos. Estas mismas técnicas también pueden aplicarse a las tareas de exterior. Por ejemplo, el césped del jardín es más fácil de cortar si lo divide en pequeñas secciones con marcadores de sección fácilmente visibles.

Patrones de búsqueda sistemática

Para algunas personas con deficiencia visual, la localización de objetos perdidos o caídos puede ser un reto. La gente está acostumbrada a buscar con la vista y encontrar el objeto antes de moverse para alzarlo. Esto no es



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

eficaz si la persona tiene baja visión. Por ello, se enseñan patrones de búsqueda sistemática para facilitar esta tarea. Al buscar una taza sobre la mesa, un frasco de pastillas en la encimera del baño o un calcetín en la secadora, es fundamental buscar con las manos siguiendo un patrón sistemático.

La mejor técnica para buscar en una superficie plana es el patrón de cuadrícula, que nos permite buscar de modo sistemático en una mesa o encimera, moviéndonos de delante a atrás y de izquierda a derecha, garantizando una cobertura completa de la zona. Esta técnica es la versión de la persona con deficiencia visual de escanear visualmente el entorno. Lo mejor es cerrar el puño y mantener la mano en contacto con la superficie de la zona en la que se busca para evitar problemas como golpear algo.

Esta técnica debe modificarse un poco cuando busca en superficies que no son planas o cuando revisa aparatos como una lavadora, una secadora, un microondas o un horno. Se pueden utilizar círculos concéntricos en lugar del patrón de cuadrícula cuando corresponde. Para ello, hay que empezar en el centro de un espacio y luego hacer círculos solapados con la mano hasta cubrir toda la superficie, o área seccionada. También es posible utilizar ambas manos para cubrir la superficie más rápido, siempre que esto no afecte al equilibrio.

Las mismas técnicas pueden utilizarse para limpiar y hacer otras tareas. Por ejemplo, al limpiar el suelo, se puede dividir en una cuadrícula de la misma manera que se describió para buscar. Cuando se utilizan estos patrones para lavar los platos, el patrón de círculos concéntricos suele ser más eficaz. Mueva el paño o la esponja con movimientos circulares sobre un lado de un plato. A medida que se desplaza por la superficie, asegúrese de que los movimientos de limpieza solapen a los anteriores. Voltee el plato y use la misma técnica en el otro lado. El sentido del tacto puede utilizarse para encontrar las manchas faltantes; se sentirán pegajosas, grasientas o sucias. Vuelva a lavar esas manchas y enjuague.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Coordinación de las manos

La coordinación de las manos es la alternativa de la persona con deficiencia visual a la coordinación de los ojos y las manos. Se realiza con ambas manos, una como guía y la otra para hacer la tarea. Por ejemplo, para introducir una llave en una cerradura, encuentre y ponga el dedo índice de la mano no dominante sobre el ojo de la cerradura. Con la mano dominante, acerque la llave al dedo sobre el agujero. Retire el dedo e introduzca la llave. Esta misma técnica puede usarse para cambiar una bombilla, introducir un destornillador en un tornillo, introducir el pan en una tostadora y otras tareas similares. ¿Qué tareas se le ocurren en las que la coordinación de las manos podría ser útil?

Puntos de referencia y pistas

La definición estándar de punto de referencia es cualquier objeto permanente que permita identificar dónde está una persona, como una boca de incendios o las vías del tren situadas a una calle de la oficina de correos local. Una pista es similar a un punto de referencia, pero puede moverse o funcionar de forma intermitente. Por ejemplo, encontrar la farmacia por el aroma del café de la cafetería de al lado no funciona si la cafetería está cerrada.

Los puntos de referencia y las pistas suelen considerarse técnicas que utiliza cuando va a lugares fuera de casa. Sin embargo, pueden utilizarse con la misma frecuencia en la casa. En casa, la puerta principal, la estufa o la chimenea pueden servir como puntos de referencia para orientarse en el interior. Los sonidos de la casa o las cosas que pueden moverse, como los muebles de la sala, siguen siendo útiles, pero se consideran pistas porque no son permanentes. Todo lo que cambie, como un sonido o un objeto movable, es una pista útil pero no se puede considerar del mismo modo que con un punto de referencia. Por ejemplo, el refrigerador sirve de punto de referencia, pero el sillón reclinable de la sala de estar es solo una pista. Las campanas de viento que se utilizan para orientarse en el patio trasero no son útiles si no hay viento, pero el gran árbol que hay cerca de los escalones traseros puede considerarse un punto de referencia.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

El concepto de orientación por pistas y puntos de referencia no solo sirve para orientarse. También puede utilizarse para objetos pequeños y para localizar algo en particular respecto a los objetos que lo rodean. Por ejemplo, si le resulta difícil orientarse e identificar los botones del control remoto, pruebe con puntos de referencia. En primer lugar, explore todo el control remoto, utilizando los dedos en un patrón de búsqueda sistemática. Preste atención a la distribución de los botones. ¿Están organizados en grupos? ¿Hay alguno que nunca utilizó? ¿Dónde están estos grupos, en el centro, en la parte superior o en la inferior? ¿Algunos de los botones son cuadrados mientras que otros son redondos o tienen forma de flecha? ¿Hay grupos distribuidos como un teclado telefónico?

Puede ser útil que alguien con visión lo ayude a aislar los botones que se utilizan con más frecuencia. Márquelos con un trozo de cinta adhesiva, una banda elástica o alguna otra marca táctil. Muchas personas marcan el número cinco del teclado con un punto en relieve y lo utilizan como punto de referencia para pasar a los demás números. No marque todos los botones, solo los que permitan identificar los demás.

Organización

La organización es una de las herramientas más esenciales para una persona ciega o con deficiencia visual. Piense en la vieja expresión "cada cosa tiene un lugar y cada cosa en su lugar". Seguir esta regla ahorra tiempo, reduce la frustración, mejora la seguridad y es esencial para las personas con pérdida de la visión. Algunos de los métodos de organización son diferentes para las personas con pérdida de la visión porque el objetivo de la organización es reducir la confusión y ayudar a identificar los objetos. Los artículos deben agruparse por varias categorías, como organizar la ropa por colores en lugar de por estilos o por artículos que combinan. Los recipientes para guardar los artículos también son vitales para la organización de las personas con pérdida de la visión. Puede que no sea útil tener todos los calcetines juntos en un cajón si no puede distinguirlos. El uso de bolsas, cestas, contenedores de plástico y separadores mejorará la organización. Los métodos de organización se tratan con más detalle en la Lección 9.



Older Individuals who are Blind
Technical Assistance Center

WWW.OIB-TAC.ORG



BLIND.MSSTATE.EDU

Resumen

En esta lección se tratan varias herramientas que las personas con deficiencia visual pueden utilizar en sus tareas diarias. En la mayoría de las actividades y tareas se utilizan varias herramientas al mismo tiempo. Algunos conceptos, como la orientación espacial, se utilizan en todas las tareas, pero a veces son más críticos. Los métodos como la visualización son probablemente familiares y tendrán que usarse con más frecuencia. Para la coordinación de las manos se requiere más práctica. La última herramienta y la más importante que hay que agregar es el sentido común. Tiene una caja de herramientas llena de ellas. Use todas y siga ampliando la caja de herramientas. Es probable que desarrollara adaptaciones a medida que aprendió a enfrentarse a la pérdida de la visión. Si estas funcionan y son seguras, siga usándolas y siga creando estrategias de adaptación adicionales. Con la práctica, sean cuales sean las tareas que quiera hacer, dispondrá de las herramientas necesarias para hacerlo posible.

Actividades sugeridas

- Practique la visualización de zonas de su casa o de sus alrededores que sean difíciles de recorrer. Dedique 10 minutos a repasar todos los detalles.
- Pruebe utilizar las herramientas descritas en esta lección con sus tareas diarias. Identifique cuáles son las que aplica para cada actividad.
- Haga una lista de las áreas de la casa que deben organizarse para estar preparado cuando llegue a esa lección.