



La rehabilitación visual es la clave para sobrellevar la Baja Visión

LA BAJA VISIÓN ABARCA UNA DISCAPACIDAD VISUAL MODERADA O GRAVE, SIN LLEGAR A PERDER DEL TODO LA VISIÓN. CON LO CUAL, Y A PESAR DE NO TENER CORRECCIÓN POSIBLE, SÍ QUE SE PUEDE TRABAJAR CON LA POCA VISIÓN QUE QUEDA, PARA AYUDAR A LOS PACIENTES A LLEVAR UNA VIDA LO MÁS NORMAL POSIBLE.



Aislamiento social, sensación de incompreensión, movimientos lentos, dificultad de realizar tareas cotidianas o comportamiento extraño son algunas de las consecuencias que sufre un paciente con Baja Visión. Un problema que afecta a cerca de un millón de españoles y que se define como una pérdida de la capacidad visual, que no puede ser corregida con gafas, lentes de contacto, cirugía o fármacos.

La Baja Visión impide a aquel que la padece realizar tareas de la vida cotidiana tan simples como leer, escribir, ver la televisión, conducir, reconocer rostros o moverse con facilidad, provocando la pérdida de independencia personal y, por tanto, acentuando la probabilidad de aislamiento socialmente.

Si tomamos como medida la agudeza visual, que es la capacidad de distinguir las formas de los objetos a cierta distancia, según los parámetros de la OMS, una persona con Baja Visión tendría igual o menos de 0,3 de agudeza visual en el mejor de los ojos. Y si hablamos de campo visual, que es el ángulo que el ojo ve, estaríamos hablando de uno inferior a 20°.

No debe confundirse con la ceguera. La Baja Visión abarca una discapacidad visual moderada o grave, sin llegar a perder del todo la visión. Con lo cual, y a pesar de no tener corrección posible, sí que se puede trabajar con la poca visión que queda, para ayudar a los pacientes a llevar una vida lo más normal posible.

No hay prevención, ni solución

No hay prevención posible para la Baja Visión, pero sí que se pueden aprovechar las zonas de la retina en mejor estado para potenciarlas, a través de rehabilitación visual, para facilitar la independencia cotidiana a las personas afectadas, pudiendo llegar a realizar hasta el 90% de ellas, con prácticamente total normalidad.

**AUNQUE LA BAJA VISIÓN NO PUEDE
CORREGIRSE CON GAFAS, LENTES DE
CONTACTO, CIRUGÍA O FÁRMACOS, HAY
ALGUNAS AYUDAS VISUALES QUE PUEDE
FACILITAR LAS TAREAS COTIDIANAS**

Tampoco hay solución al problema. Cuando se pierde la visión no se puede recuperar. Por eso es importante que, ante posibles cambios en la visión, se acuda rápidamente al oculista. Al notar síntomas como visión borrosa, dificultad al leer, escribir o ver la televisión, problemas para conducir o dificultades para reconocer rostros, entre otros.

Demográficamente no existe una tipología de pacientes. La Baja Visión afecta a cualquier edad. Aunque es más prevalente en la población de mayor edad, debida a las enfermedades oculares con las que está asociada la Baja Visión. Enfermedades como la degeneración macular debido a la edad, cataratas, diabetes, miopía magna, glaucoma o enfermedades congénitas.

Estas enfermedades afectarán de forma diferente e intensidad a cada paciente, perdiendo cada uno de ellos habilidades muy distintas. Se puede perder la visión central, la visión periférica, tener una visión parcheada, falta de contraste, problemas de deslumbramiento o ceguera nocturna, por ejemplo. Según sea el caso, las necesidades y las rehabilitaciones visuales a realizar serán diferentes.

Pruebas diagnósticas

Sea como sea, y al menor síntoma, lo primero que se debe hacer es acudir al especialista. Él será el encargado de realizar diferentes pruebas médicas para diagnosticar la posible Baja Visión. Pruebas en las que se medirá la agudeza visual de cerca y de lejos, si hay errores de refracción, la velocidad de lectura, la sensibilidad al contraste, la visión del color, los campos visuales y la sensibilidad a los deslumbramientos.

Una vez diagnosticada la Baja Visión, hay algunos factores a tener en cuenta para sobrellevar el diagnóstico. Por una parte, contar con un excelente grupo de profesionales que ayuden al paciente a mejorar su cotidianidad. Por supuesto un oftalmólogo, pero también un terapeuta especializado en baja visión, un especialista en movilidad y orientación, un terapeuta ocupacional y especialistas en rehabilitación visual. Estos profesionales ayudarán al paciente a aprovechar al máximo la poca visión que le queda y le facilitarán los medios para que pueda ser independiente, a pesar de tener Baja Visión.

Rehabilitación visual personalizada

Además, con el apoyo de centros especializados en Baja Visión se elabora un programa de rehabilitación específico para cada paciente, en función de su deficiencia visual. Si el problema es

el en campo central, la rehabilitación puede enseñarle a mirar por la zona periférica a la mácula. O si hay una pérdida de campo visual, se enseña a recoger la información de una forma más eficaz mediante un rastreo visual, que se aprende con mucha repetición, hasta conseguir automatizarlo.

Esta rehabilitación visual también puede complementarse con algunas ayudas técnicas. De esta forma, por ejemplo, se entrena al paciente a usar determinados aparatos, como lupas o telescopios. Se adapta la iluminación a las características del paciente, adaptándola a cada actividad diaria, con el uso de lentes con filtros que controlan el deslumbramiento, por ejemplo.

Pero también a saber gestionar aspectos tan cotidianos como saber escoger la ropa para vestirse, cocinar sin riesgos, no tener problemas al coger un transporte público, realizar las tareas domésticas, reconocer el dinero, usar el móvil sin problemas o a cruzar la calle con seguridad.

Ayudas visuales: ópticas, no ópticas y electrónicas

Aunque la Baja Visión no puede corregirse con gafas, lentes de contacto, cirugía o fármacos, hay algunas ayudas visuales que puede facilitar las tareas cotidianas. Se trata de ayudas que se dividen en ayudas ópticas, no ópticas y electrónicas.

Entre las ayudas ópticas encontramos la lente magnificadora, capaz de ampliar la imagen hasta un 9% e incluso recolocar la imagen en la retina para obtener una visión más estable y que el paciente pueda ver de lejos. Filtros terapéuticos que mejoran el contraste y protegen de los deslumbramientos y de la luz solar. O telescopios, lupas, telemicroscopios o microscopios, que se pueden montar a las gafas para su uso puntual, para visión cercana o lejana, según sea la necesidad.

Baja Visión infantil

Unas ayudas y rehabilitaciones que en el caso de la Baja Visión infantil debe ser más específica. En el caso de los niños es fundamental atacar al problema lo antes posible, ya que la Baja Visión crea dificultades en el esquema corporal y espacial, y puede acarrear problemas de atención y aprendizaje.

Mientras que en los adultos la Baja Visión se trabaja en base a los objetivos que quiere conseguir el paciente, en el caso de los niños, la rehabilitación debe centrarse en la habilidad motora y visual. El niño ha de aprender pronto a utilizar todas las ayudas ópticas, no ópticas o electrónicas, que estén a su disposición para conseguir el nivel de aprendizaje de cualquier niño de su misma edad. Y, del mismo modo, que le ayuden a realizar sus tareas cotidianas, tanto de ocio, como familiares o escolares. De otro modo puede sentirse aislado, incomprendido o con dificultades para realizar cualquier tarea diaria.

Las ayudas no ópticas son aquellas que facilitan en el día a día de estos pacientes con determinados objetos. Por ejemplo, bastones para la movilidad, relojes adaptados en Braille, enhebradores para facilitar la costura o teléfonos con la numeración más grande, por ejemplo.

Dispositivos electrónicos

Después están las ayudas electrónicas. Aquellas que han llegado gracias al avance de las nuevas tecnologías y que se han hecho imprescindibles para los pacientes con Baja Visión. No solo hablamos de dispositivos de uso común, sino también de aparatos desarrollados específicamente para estas personas con discapacidad visual.

Así, por ejemplo, los móviles, tabletas y ordenadores llevan incorporado sistemas que ayudan a la accesibilidad para estas personas con Baja Visión. Se puede cambiar el tamaño de los caracteres, hacer zoom a textos e imágenes, asistentes de voz que ayudan a realizar tareas o cambios de color del fondo de pantalla para facilitar la lectura. Así como otras aplicaciones específicas que, aunque no vengan de fábrica, pueden descargarse y que pueden ayudar al usuario en sus carencias.

Del mismo modo, las pantallas de plasma y LCD también contribuyen a facilitar mejoras para los pacientes de Baja Visión. Así como las gafas de realidad virtual, que puede ayudar a visualizar el ordenador o ver una película con más facilidad. Más allá de estos productos tecnológicos al alcance de toda

la población, también existen otros dispositivos electrónicos que se han desarrollado específicamente para personas con discapacidad visual. Desde dispositivos que traduce los textos o imágenes a sonidos, a gafas de realidad aumentada que amplían el tamaño de los textos y los objetos, con una mejor calidad de imagen, o ayudan a personas con campo visual reducido, situando esa información, que de normal no obtiene, en una zona en la que el paciente la puede reconocer fácilmente. Lo principal en todos estos casos es aportar ayuda para que el paciente no tenga ninguna limitación de convivencia en una sociedad en la que la gran mayoría tiene visión normal. Será el profesional en Baja Visión el que mejor le aconsejará y guiará sobre cuál dispositivo es más idóneo para cada caso. ■

**LA REHABILITACIÓN VISUAL
PERSONALIZADA AYUDARÁ AL PACIENTE A
APROVECHAR AL MÁXIMO LA POCA VISIÓN
QUE LE QUEDA Y LE FACILITARÁ LOS MEDIOS
PARA QUE PUEDA SER INDEPENDIENTE**