



La educación  
es de todos

Mineducación

# ADULTO MAYOR

Cómo Ayudar al  
Adulto Mayor con  
Discapacidad Visual

Prohibida  
★ SU ★  
venta

.....  
**INCI** | INSTITUTO  
NACIONAL  
PARA CIEGOS



La educación  
es de todos

Mineducación

# ADULTO MAYOR

Cómo Ayudar al

Adulto Mayor con

**Discapacidad Visual**

---

**Carlos Parra Dussan**  
Director General

**Gustavo Pulido Casas**  
Subdirector General

**Darío Javier Montañez Vargas**  
Secretario General

**Carmen Libia Ospina Grajales**  
**Martha Inés Peñuela Poveda**  
**María Cristina Posada Rojas**  
Universidad San Buenaventura - Sede Bogotá

**Luz Marleny Correa**  
Proyecto de grado

**Patricia Montoya Falla**  
Aportes y actualización

**Juan Esteban Gómez Ramírez**  
Equipo de Comunicaciones

**Viviana Marcela Pinzón Pacanchique**  
Diseño y Diagramación

Imprenta Nacional para Ciegos  
Carrera 13 N° 34 - 91  
Teléfono: 384 6666 Ext. 307  
Correo electrónico: [mercadeosocial@inci.gov.co](mailto:mercadeosocial@inci.gov.co)  
Bogotá D.C., Colombia  
Marzo 2020

---

## Tabla de contenido

Presentación .....	5
1. ¿Qué puedo hacer para ayudar a un adulto mayor con discapacidad visual? .....	6
2. ¿Cómo motivar el desarrollo de habilidades y destrezas en el adulto mayor con discapacidad visual? .....	8
3. ¿Cómo facilitar el desplazamiento del adulto mayor con discapacidad visual para que sea más funcional? .....	10
4. ¿Cómo puedo ayudar al adulto mayor con discapacidad visual a continuar realizando las actividades de su vida diaria?.....	13
5. ¿Qué actividades se pueden proponer al adulto mayor con discapacidad visual para el uso de su tiempo libre? .....	17
6. ¿Qué ayudas ópticas y tecnológicas puede usar el adulto mayor con baja visión y ceguera para sus actividades cotidianas?.....	21
7. ¿Qué ayudas ópticas y no ópticas y tecnológicas puede usar el adulto mayor con baja visión irreversible y ceguera para sus actividades cotidianas?.....	23
Glosario .....	26
Bibliografía .....	29

## PRESENTACIÓN

**E**n la Política Nacional de Envejecimiento y Vejez (PNEV) de Colombia se reconoce que “la manera como envejecemos y la calidad de nuestras vidas en la vejez se relaciona con los recursos intelectuales, sociales, biológicos y materiales acumulados durante el ciclo vital”<sup>1</sup>.

El INCI ha querido aportar con esta cartilla información básica que oriente al cuidador, a las familias y a la comunidad en la atención del adulto mayor con discapacidad visual (con ceguera o con baja visión). Se pretende contribuir al mejoramiento de su estilo, condición y calidad de vida, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

La discapacidad visual en los adultos mayores se presenta por varios factores: como consecuencia de enfermedades, de un estilo de vida deficiente o por el mismo proceso de envejecimiento.

El hecho de tener una baja visión o ceguera no puede ser sinónimo de soledad, aislamiento, inactividad o abandono.

El estado de ánimo es determinante para que el adulto mayor logre su rehabilitación.

La promoción de las actividades que fomenten la capacidad funcional en adultos mayores con discapacidad visual, mejora la calidad de vida y de sus cuidadores.

El conocimiento integral (área familiar, social, intelectual, emocional, ecológica, de sexualidad, sueño, hambre, entre otras) del adulto mayor, de su contexto, intereses y expectativas, es necesario para brindarle una atención eficiente.

El uso de ayudas ópticas, no ópticas y tecnológicas aportan al mejoramiento de la calidad de vida y fortalecen su autonomía.

El conocimiento de los derechos no solo por parte del adulto mayor, sino de toda la comunidad, es indispensable para promover su participación e inclusión social en diferentes escenarios.

---

<sup>1</sup> Zapata, Hernán. Adulto mayor, participación e identidad. P 4.

---

# 1

## ¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA AYUDAR A UN ADULTO MAYOR CON DISCAPACIDAD VISUAL?

*Se debe realizar un Prediagnóstico basado en la observación*



Lo primero que usted debe hacer es un prediagnóstico. Esta tarea consiste en observar con atención si la persona percibe tamaños, formas y colores de los objetos; si le resulta más fácil ver objetos pequeños, grandes o los situados a cierta distancia o lugar, si intenta diferenciarlos mediante el tacto o el oído o si tropieza repentinamente con objetos de un color determinado.

Cuando se está al cuidado de una persona mayor es importante identificar

algunos cambios que permiten evidenciar una alteración de la agudeza visual, aspectos como: si la persona utiliza diferentes posturas al caminar, como inclinarse mucho hacia adelante; si camina rápido o lento; si vacila en situaciones de subir o bajar escaleras; si tiene problemas de equilibrio.

Observar también los movimientos que la persona realiza con su cabeza para poder encontrar su mejor ángulo de visión; si solo ve luz, sombras o bultos. Igualmente si la persona lee, alejando o acercando el texto de manera no usual; si mira directamente los objetos, si los mira hacia un lado, o ligeramente por encima o por debajo de ellos. Si utiliza señales para orientarse y si éstas son principalmente visuales, auditivas, olfativas o táctiles.

Esta información debe ser suministrada al médico o especialista al momento de la consulta con el fin de facilitar la evaluación médica y el tipo de tratamiento que mejore el grado de agudeza visual, y se obtengan las ayudas ópticas pertinentes de acuerdo al diagnóstico y se puedan sugerir los apoyos y ajustes razonables para mejorar la calidad de vida de la persona mayor.

Para el caso del adulto mayor institucionalizado (hogar geriátrico, ancianato, Centros de vida, etc.) se recomienda que el cuidador informe oportunamente al director(a) a la familia y al profesional médico, para que se haga el trámite correspondiente.

Después de ello, adelantar las recomendaciones establecidas y efectuar las adecuaciones indicadas que permitan fortalecer la autonomía de la persona mayor y promover su participación.

## 2

# ¿CÓMO MOTIVAR EL DESARROLLO DE HABILIDADES Y DESTREZAS EN EL ADULTO MAYOR CON DISCAPACIDAD VISUAL?



Fuente: arteyterapia.wordpress.com

Una vez diagnosticada o detectada la discapacidad visual, se debe motivar al adulto mayor para que conserve su independencia, su autonomía, sus habilidades y destrezas a través de diferentes actividades que estimulen su capacidad motriz, la memoria, el lenguaje, las destrezas y habilidades. No olvidar que la persona tiene sus gustos e intereses, que son importantes como elementos de motivación.

Invite al adulto mayor a identificar objetos de diferentes tamaños, formas, pesos y texturas, a explorarlos, se le debe preguntar lo que siente, que lo identifique y diga para qué sirve. Otra actividad puede ser realizando a través de grabaciones o con música donde el adulto mayor pueda ubicar la fuente del sonido y determine qué escucha (campanas, pájaros, agua, entre otros).

Recuérdale frecuentemente en qué fecha se encuentra, con día, mes y año. Fomente la práctica de ejercicios donde el adulto mayor pueda orientarse (arriba, abajo, adelante, atrás, a los lados, izquierda y derecha.) Tenga en cuenta por supuesto su grado de funcionalidad. Recuerde que el valor agregado de los ejercicios es fomentar la relación con los otros, trabajar su parte emocional, hacerlo sentir querido e importante.

Refuerce actividades como: lecturas cortas, estimule la memoria y concentración, que cuente historias y las ubique en el tiempo. Motívalo a conservar sus amistades, a hacer nuevos amigos y a participar en actividades culturales, sociales y recreativas. No olvide pedirle su opinión frente a las actividades y tenga en cuenta sus propuestas. Hay que hacerlo sentir parte del proceso e importante.



Organice actividades en sus instituciones o en el hogar en donde participen todos, impulse espacios de lectura en voz alta, que lean, que opinen, que compartan con otros miembros noticias de interés, que se sientan parte de la familia, léale las facturas de los servicios, los periódicos, folletos, revistas, artículos, entre otros.

Recuerde que involucrar a la persona mayor en las decisiones y actividades del hogar, o de la institución en la que se encuentra, es muy importante para la persona, pues se va a sentir parte de la familia, que lo tienen en cuenta, que él o ella son importantes, no como un estorbo, pregúntele su opinión, involúcrelo en las actividades.

Acompáñelo y motívelo a realizar pequeños paseos en su entorno. Esto le ayudara a tener seguridad en sus desplazamientos. Descríbale lo que está a su alrededor con un lenguaje sencillo y dele la información suficiente para que se sienta seguro.

Motívelo a participar en los diferentes espacios, culturales, o siendo parte de algún Comité o Consejo en donde se tomen decisiones, al igual motivarlos a que participen en actividades recreativas de las cajas de compensación familiar o casas de la Cultura u otra entidad competente. Para el caso de las instituciones o centros que albergan personas mayores con discapacidad, regístrelos en los diferentes programas del gobierno.

### 3

## ¿CÓMO FACILITAR EL DESPLAZAMIENTO DEL ADULTO MAYOR CON **DISCAPACIDAD VISUAL** PARA QUE SEA MÁS FUNCIONAL?



**S**e debe orientar la forma de hacer el desplazamiento e informar al adulto mayor sobre lo que se encuentra en el espacio, la ubicación de los objetos, que conozca algunos puntos de referencia que lo puedan orientar, de tal manera que le facilite su desplazamiento de una forma autónoma, y de acuerdo a sus necesidades e intereses, que le ayude a disminuir las dificultades, suministrándole el tipo de ayudas que requiera (óptica, no ópticas o tecnológicas).

Es importante y teniendo en cuenta las particularidades de cada persona, la frecuencia de realización de los ejercicios si se hacen continuos y repetitivos, utilizar técnicas de protección, puntos de referencia y manejo del bastón de apoyo. Lo más importante al iniciar, es motivarlo para facilitar su desplazamiento de manera segura.

Ante todo se debe hablar con la persona adulta mayor, se le debe escuchar y procurar que éste pueda expresar sus emociones, temores y dudas sobre el desplazamiento; despejar sus inquietudes y manifestarle interés por apoyarlo y colaborarle en las actividades que iniciará. Involucrar a la familia en todo el proceso es clave y si la persona está institucionalizada debe hacerse partícipe e involucrar a sus compañeros; esto le brindará apoyo emocional y seguridad, lo cual es fundamental en la rehabilitación y dará un mejor resultado en la labor propuesta.

## ***¿Cómo orientar a la persona adulta mayor con ceguera o con algún residuo visual para que realice sus desplazamientos?***

**Primero:** Se debe estimular el uso de los demás sentidos: oído, olfato y tacto; que identifique elementos sonoros, ejercicios de ubicación de sonidos, el tipo de sonido que se está escuchando y compare cuál es el más fuerte o el menos fuerte, de qué lugar proviene.



Para entrenar el sentido del tacto se deben realizar ejercicios de clasificación de texturas, de la más suave a la más áspera y viceversa; para esto se pueden utilizar recortes de telas o lijas de diferentes grados; realizar ejercicios de identificación de grosor, por ejemplo utilice cartas de juego de póquer, en donde se pegan dos, luego tres, luego cuatro y así sucesivamente; la persona ciega deberá ser capaz de clasificar las cartas de menor a mayor grosor. Se puede trabajar la barognosia (percepción de peso), con almohaditas de 10cm X 10cm rellenas de algún material que permita diferentes pesos; realizar diversos ejercicios de clasificación.

El sentido del olfato le permite distinguir y conocer ciertos elementos del espacio para reconocer y ubicar un lugar (por ejemplo una panadería, por el olor que desprende), esto ayuda a estimular el sentido de orientación. Cuando asociamos un elemento ambiental, o un olor determinado, el recuerdo parece ser perdurable. Para el entrenamiento del sentido del olfato se pueden realizar diversos ejercicios de clasificación de olores, depositando en frascos pequeños diferentes esencias, fragancias dulces, ácidas, con derivados de alcohol, etc., para que la persona pueda realizar la clasificación. Que pueda hacer un mapa de su barrio u otro escenario en donde habita identificando lugares por el olor que se asocia.

**Segundo:** Se debe colaborar con la persona adulta mayor en el desarrollo de la actividad, para que ésta pueda ubicarse espacialmente a la derecha, izquierda, al frente y atrás con relación a su cuerpo, en la habitación y fuera de ésta, indicándole “al frente de usted está su cama, detrás está la puerta, a la izquierda la ventana”, y así sucesivamente de forma repetitiva hasta que lo aprenda o recuerde.

Al iniciar el desplazamiento, el cuidador debe colocar a la persona en la puerta de la habitación, pedirle que tome su brazo, ir un paso delante de él o de ella, e indicarle la dirección que van a tomar (a la izquierda o a la derecha). Empezar a caminar describiendo el sitio, comentándole qué hay a la izquierda y a la derecha; si giran, decirle hacia qué lado lo hicieron; cuando se vayan acercando al punto de llegada, identificar un punto de referencia, (una habitación, la biblioteca, la escalera, un sonido, un olor característico, etc.) que pueda indicarle que ya está cerca.

---

**Tercero:** Enseñar a la persona adulta mayor a tomar una dirección de un lugar a otro. Es necesario repetir varias veces si es necesario, el mismo recorrido hasta que lo aprenda. Enseñe un recorrido a la vez; cuando lo haya aprendido le puede enseñar otro. En todos los recorridos se deben tener en cuenta los lugares de uso común del adulto mayor.

---

## 4

# ¿CÓMO ENTRENAR EN ORIENTACIÓN A UN ADULTO MAYOR CON DISCAPACIDAD VISUAL?



Fuente: [www.moreloshabla.com](http://www.moreloshabla.com)

Cuando entrene en orientación a un adulto mayor con ceguera o con baja visión tenga en cuenta los puntos de referencia, las pistas, los giros y las distancias. Los puntos de referencia son objetos o construcciones como una columna, una puerta, una pared o algo que siempre esté allí y que permite la orientación en un lugar determinado.

Las pistas son algunos ruidos u olores específicos que caracterizan el lugar como el ruido de los platos, el murmullo de la gente al pasar por el comedor, el olor de los alimentos en la cocina, entre otros.

Los giros son los movimientos que hace el adulto mayor para dirigirse hacia un lugar (cuarto de vuelta, media vuelta o vuelta entera); colabórele en identificar el giro a la izquierda y a la derecha con apoyo en la pared mientras aprende; luego lo puede realizar retirado de la pared.

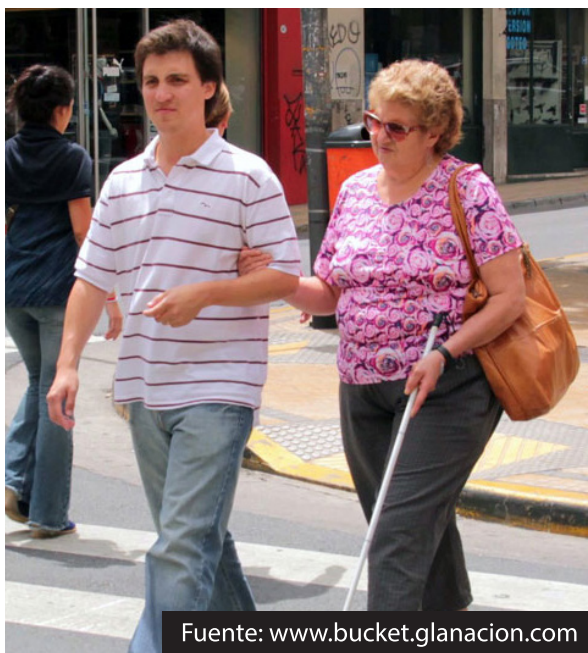
Debe orientarse en el cálculo de distancias y pídale que mida la distancia contando con pasos el ancho de una ventana o un corredor, para llegar de un lugar a otro.

Mientras se realiza el desplazamiento y para que se mecanice el recorrido, se le deben repetir las instrucciones para llegar al sitio las veces que sea necesario, motivando su ejecución. Después, enséñele algunas formas de desplazarse por sí mismo. Siempre tenga en cuenta parámetros de seguridad. Si hay cambios en la distribución de los objetos, debe informárselo.

## ¿Cuáles son esas formas?

Esas formas son conocidas como técnicas y pueden ser de gran utilidad a la persona mayor con discapacidad visual para moverse dentro de su habitación y fuera de ella, deben ser conocidas por los cuidadores y familiares, así como por las instituciones prestadoras de servicios a esta población.

**a. Desplazamiento con una persona vidente:** La persona con ceguera o con baja visión según sea el grado de funcionalidad, debe coger al guía por el brazo, a la altura del codo; el dedo pulgar debe quedar por la parte exterior del brazo, mientras que los otros cuatro quedarán entre el brazo y el cuerpo del guía.



Fuente: [www.bucket.glanacion.com](http://www.bucket.glanacion.com)

*El guía debe mostrarse seguro en sus movimientos lo que brindará mayor tranquilidad al adulto mayor y caminar al paso de la persona, teniendo en cuenta su condición física.*

La persona mayor con discapacidad visual siempre debe mantener una distancia de medio paso atrás de su guía y su hombro se ubicará en línea recta y detrás del hombro guía, con el fin de seguir los movimientos de éste y evitar que el guía tenga que avisarle sobre subidas, bajadas, giros o cualquier otro movimiento.

El guía debe voltear el brazo hacia atrás para que el adulto mayor se coloque detrás (esto en pasos angostos).

**b. Ubicación de una silla:** Para indicarle dónde sentarse, se le debe tomar la mano y colocarla en el espaldar de la silla. Cuando la silla no tenga espaldar, se le deberá colocar la mano sobre el asiento, para que él o ella determinen el ancho y la forma de la silla.

**c. Reconocimiento y ubicación de espacios:** Se le debe indicar a la persona que se coloque con un hombro contra la pared extendiendo el brazo del mismo lado a la altura de la cadera y rozando la pared con el borde exterior de la mano (dedo meñique), manteniendo los dedos flexionados hacia la palma; en esta posición puede ya empezar a desplazarse.

---

**d. Desplazamiento hacia un sitio determinado:** El adulto mayor puede desplazarse en cualquier dirección guiándose con un objeto (una mesa o una silla). La persona se sitúa al lado del objeto y al hacer contacto con una de las esquinas sigue la dirección deseada, manteniendo su mano y dedos extendidos, y la palma de la mano hacia fuera.

---

**e. Desplazamiento en línea recta:** Se le debe indicar que se coloque con la espalda pegada a la pared, los talones juntos y las puntas de los pies ligeramente separados, y que se dirija hacia el sitio desde donde proviene el sonido. Este ejercicio debe repetirse hasta estar seguro de que la persona haya mejorado su marcha en línea recta.

---

**f. Protección en desplazamientos:** Para protegerse la cara, la persona mayor debe elevar un brazo flexionado con la palma de la mano hacia fuera y a la altura de la cara; para protegerse de la cintura hacia abajo, debe colocar el otro brazo extendido en forma diagonal sobre el cuerpo, un poco separado de éste y con el dorso de la mano hacia afuera.

Evite dejar a la persona adulta mayor con discapacidad visual en lugares abiertos y peligrosos; avísele cuando lo vaya a hacer, dejándolo ubicado en un punto de referencia seguro que le permita orientarse y seguir su camino.

Ubique a la persona detrás de usted cuando transite en un lugar angosto, con el fin de que ésta se desplace cómodamente; una vez terminado este trecho, deberá volver a la posición inicial.

---

### *¿Cómo es el desplazamiento de un adulto mayor con discapacidad visual en un lugar cerrado?*



Cuando el adulto mayor se encuentre en la habitación puede orientarse desplazándose contra la pared, apoyando la palma de la mano o el dorso contra ésta y mecanizando los sitios donde se encuentran algunas cosas, como la cama, la silla, el baño, etc.

Recuerde que debe mostrarle el sitio y darle la información sobre lo que hay en el lugar y su ubicación.

---

**Desplazamiento con bastón:** El bastón para el adulto mayor debe tener doble función: servir de apoyo y servir como instrumento para la orientación; debe tener una altura mínima desde la cintura de la persona hasta el piso; debe ser preferiblemente rígido y con un diseño de mango resistente para que cumpla su función de apoyo. Durante el desplazamiento debe mover el bastón de derecha a izquierda tocando el piso.

---

**Con el caminador:** Este instrumento brinda mayor seguridad para desplazarse; la persona debe ir en su caminador siempre pegada a una pared conservando su derecha y teniendo en cuenta puntos de referencia como la textura de la pared o las puertas.

---

**Para subir y bajar escaleras con guía vidente:** Quien guíe deberá ubicarse frente al primer escalón, informando si existen pasamanos; el adulto mayor con discapacidad visual se colocará detrás del guía a medio paso aproximadamente; al subir los escalones la persona con discapacidad visual siempre debe quedar un escalón abajo del guía; al llegar al último escalón, el guía deberá parar con el fin de informar que sólo queda un escalón y continuar caminando en línea recta. Esta misma indicación sirve para bajar escaleras, conservando siempre la derecha.

Cuando el adulto mayor es de baja visión, es importante que los espacios estén bien iluminados, que haya adecuada señalización en los corredores y sitios comunes (sala, comedor, capilla, biblioteca). Se recomienda preguntarle a la persona cuál tipo de iluminación le favorece más para su desempeño (luz blanca o luz amarilla); se trata de indagar con cuál luz logra más contraste.

Para evitar tropiezos se debe tener cuidado con los deslumbramientos al salir de un sitio iluminado a uno oscuro, o al contrario, esperando que la persona se adapte a la luz o a la oscuridad.

Recuerde informar la existencia de sitios inclinados de menor altura que la de la persona, ejemplo baños debajo de escaleras, o ventanas que sobresalen a la pared y que no pueden ser identificadas por el bastón, de tal forma que se eviten los golpes. Así mismo la existencia de pisos lisos o recién encerados. Procurar que el dormitorio se ubique en los primeros pisos para evitar las dificultades de las escaleras y sus posibles riesgos.

---



## 5

# ¿CÓMO PUEDO ORIENTAR AL ADULTO MAYOR CON DISCAPACIDAD VISUAL PARA QUE CONTINUE REALIZANDO LAS ACTIVIDADES DE SU VIDA DIARIA?



Las actividades de la vida diaria son aquellas tareas que permiten a las personas la satisfacción de necesidades esenciales de manera autónoma, con el fin de mantener un nivel de cuidado personal adecuado. Se trata aquí de facilitarles la realización de estas actividades a través de algunas indicaciones básicas, con el fin de afianzar su independencia y autonomía.

Para tal fin se orienta y recomienda al adulto mayor cómo ejecutar las actividades de auto-cuidado (higiene, aseo personal, alimentación y vestido) y algunas actividades de automantenimiento como manejo del dinero y uso del teléfono. Se pueden realizar actividades como:

### *a. Actividades de higiene personal*

**Para el baño:** es importante enseñarle dónde está situado el cuarto de baño; dentro de él debe describirle dónde está la ducha, la ubicación de los grifos de agua fría y caliente, la jabonera y dónde puede colocar la toalla.

Se debe evitar que la persona se apoye en las jaboneras, en los toalleros o en las puertas de la ducha entre otros accesorios, debido a que pueden desprenderse y la persona puede sufrir una caída.

Es importante utilizar tapetes con superficie en relieve antideslizante o bandas adhesivas de fricción, que no permitan que la persona se resbale.

**Para ir al inodoro:** se debe entrenar al adulto mayor con discapacidad visual en el recorrido desde la puerta del baño hasta el sanitario; es decir, que la persona entre, cierre la puerta, se coloque de espaldas a ésta, y camine en línea recta hacia el inodoro; puede tocarlo con el bastón o el caminador. Si la persona es de baja visión, se debe prender la luz y colocar alguna señalización en contraste de color alrededor del sanitario.

### *b. Actividades de vestido*

**Para vestirse y desvestirse:** se debe realizar entrenamiento con el fin de que el adulto mayor reconozca su ropa a través del tacto, de acuerdo con los materiales de los que está hecha, o colocando marcas especiales como un broche, un botón, un nudo, entre otros.

Se recomienda que la ropa limpia se organice de acuerdo con el tipo de prenda; es decir, a un lado las camisas, al otro lado los pantalones, etc. La ropa que usa con menos frecuencia se deberá colocar en un sitio concertado o menos cómodo. Si la persona tiene su ropa organizada por conjuntos (pantalón y camisa, blusa y falda, etc.), se deben colgar las dos prendas en el mismo gancho para que se le facilite encontrarla a la hora de buscarla.

### *c. Otras actividades*



**Ubicación en la mesa del comedor:** es importante enseñarle a la persona a situarse en su puesto. Para esto, se le debe entrenar diariamente llevándola al lugar de ubicación y dándole algunas indicaciones que pueda mecanizar; si es un comedor grande, con varias mesas, se trata de ubicar a la persona en la primera mesa y colocarle alguna marca a la silla o al puesto sobre la mesa, e indicarle que siempre tendrá la misma y en el mismo lugar. Si es de baja visión, se puede colocar un individual de color fuerte para que aprenda a identificarlo y siempre se acomode en el mismo sitio.

Una vez la persona esté instalada en la mesa, se le debe enseñar a hacer una exploración para conocer el espacio con que cuenta sobre la mesa, al igual que para conocer los utensilios o loza que esté ubicada frente a él o ella. Para esto se le debe indicar que haga la exploración en forma ordenada, iniciando desde el borde de la mesa hacia el centro, teniendo en cuenta que la mano debe ir arrastrándose sobre ésta.

Para saber qué alimentos hay en el plato, el cuidador, acompañante o familiar puede describírselos de acuerdo a la localización de la persona, así: «a su derecha está el arroz, a su izquierda la carne, arriba la ensalada».

Para los alimentos sólidos, se puede utilizar un plato hondo y si es posible con adherentes, para ayudar al adulto mayor con discapacidad visual a recoger los alimentos con mayor facilidad.

Infórmele si en la bebida va un pitillo, o si en un pocillo va un palito para revolver el azúcar.

Recuerde que esto es por su seguridad.

---

**Uso del teléfono:** enséñele a la persona mayor con discapacidad visual uno o varios números telefónicos importantes y la forma de marcarlos para que pueda comunicarse con un familiar, vecino o amigo que lo pueda ayudar en caso de necesidad, se le debe indicar que parta del número 5 como punto de referencia y que debe memorizar los números que queden arriba, abajo, diagonal a la derecha y diagonal a la izquierda de éste.

Recordar al adulto mayor, la importancia de memorizar algunos números telefónicos de emergencia.

Si la persona dispone de un teléfono celular, activar el aplicativo de voz de algunos teléfonos celulares de las últimas versiones y enseñarle a utilizarlo.

---

**Manejo de la luz:** cuando la persona sea de baja visión o con algún residuo visual, y para facilitar la ejecución de algunas actividades de la vida diaria, se requiere de fuentes de luz fijas las cuales se deben enfocar sobre el punto deseado.



Así mismo el manejo del color y del contraste son indispensables para que la persona con baja visión pueda realizar las actividades de su vida diaria en forma autónoma. El uso del negro y el blanco, o de colores claros y oscuros, permite que los objetos y las formas sobresalgan. Así como las ayudas ópticas o no ópticas indicadas para tal fin.

Para las personas mayores con baja visión, la iluminación es un elemento básico del diario vivir; cambios simples pueden aumentar considerablemente la capacidad para realizar estas actividades.

En manejo de luz, se debe prestar mucha atención a la cantidad y a la calidad de la luz artificial, ya que esta es la ayuda no óptica más importante para la persona de baja visión.

Debe permitir que el sujeto vea los materiales y realice las tareas visuales de la forma que le resulte más confortable.



**Reconocimiento del dinero:** la persona puede identificar las monedas por su forma, tamaño y grosor. Con relación a los billetes, se deben organizar de acuerdo al valor de mayor a menor, o viceversa y decirles. Si se quiere, también pueden doblarse los de mayor valor para no confundirse. O ayúdelo a que identifique los billetes pues ya vienen con la marca en braille.

*Para que el adulto mayor recuerde lo que usted le enseñó, se debe repetir las veces que sea necesaria la instrucción y motivarlo para su ejecución. Recuerde que cada caso es particular.*

## 6

# ¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDO PROPONER AL ADULTO MAYOR CON DISCAPACIDAD VISUAL PARA EL USO DE SU TIEMPO LIBRE?



### *¿Qué es el tiempo libre?*

Es todo aquel tiempo que resta del trabajo, la alimentación y el descanso, en el que se realizan las actividades que gustan a las personas y que las hacen sentir bien.

### *¿Para qué se hacen actividades en el tiempo libre?*

Para mantener y/o fomentar la capacidad funcional del adulto mayor; es decir, para ayudarlo a ser autónomo, participativo y a realizar el mayor número de actividades por sí mismo.

### *¿Qué aspectos debo tener en cuenta para la identificación y realización de actividades de buen uso del tiempo libre?*

De acuerdo con los intereses, motivación, gustos, necesidades, habilidades y estado de salud de la persona mayor, se le brindan alternativas recreativas (que son un conjunto de actividades que realiza de forma voluntaria y que proporcionan diversión, descanso y crecimiento personal y grupal) para realizar en su tiempo libre.

Estas actividades propenden por una mejor calidad de vida y por ello se deben tener en cuenta los siguientes aspectos: pasatiempos, intereses, nivel de escolaridad, gustos, expectativas, tiempo libre, funcionalidad, habilidades y tipo de patologías.

Recuerde que las gobernaciones, Alcaldías, tienen destinados recursos para actividades recreativas, deportivas, ocupacionales, y de ayudas técnicas para población adulta mayor con discapacidad.

El adulto mayor con discapacidad visual puede ocupar su tiempo libre en la casa o en instituciones deportivas, clubes, juntas de acción comunal, alcaldías, secretarías de bienestar social, parroquias, universidades, cajas de compensación familiar, centros operativos locales o centros día, ya sea en su barrio, localidad o ciudad, entre otros.

### *¿Es importante mantener la actividad física?*



Fuente: [www.fccf.uach.mx](http://www.fccf.uach.mx)

Está ampliamente demostrado que el desarrollo de una actividad física regular en los adultos mayores sirve no sólo para prevenir múltiples enfermedades crónicas, sino para disminuir sus síntomas e incrementar una variedad de aspectos de salud física y funcional.

El ejercicio previene los problemas de funcionalidad motriz; es sabido que el reposo excesivo es perjudicial para la salud, sobre todo en los adultos mayores quienes debido al deterioro causado por el envejecimiento normal

y en este caso a una discapacidad visual, no se sienten motivados para integrarse a una actividad física. El hecho de permanecer inactivos, bien sea en una silla o en una cama, reduce su condición física acelerando este proceso de envejecimiento y produciendo una serie de efectos negativos sobre el sistema músculo-esquelético, cardiovascular y respiratorio.

## 7

# ¿QUÉ AYUDAS ÓPTICAS Y NO ÓPTICAS Y TECNOLÓGICAS PUEDE USAR EL ADULTO MAYOR CON BAJA VISIÓN Y CEGUERA PARA SUS ACTIVIDADES COTIDIANAS?



Una vez se haya definido el diagnóstico, el profesional especializado le indicará las ayudas ópticas y no ópticas que pueden utilizar las personas mayores con discapacidad visual, para acceder a la información y obtener en el caso de las personas adultas mayores con baja visión el máximo aprovechamiento del residuo visual. La prescripción está a cargo del profesional de salud visual especialista en baja visión.

Dentro de las ayudas no convencionales se pueden mencionar las siguientes:

---

**Ayudas Ópticas:** Son las que posibilitan la magnificación de la imagen mediante sistemas de lentes.

---

**No ópticas:** Favorecen la utilización del resto visual sin necesidad de sistemas ópticos.

---

**Electrónicas:** Constan de un monitor, una cámara y un sistema óptico

---

**Ayudas Ópticas:** El especialista en baja visión, de acuerdo con las necesidades y características de cada persona prescribirá la ayuda más conveniente para visión próxima y/o visión lejana.

En visión próxima se encuentran los lentes en gafas, lupas manuales y las lupas con soporte para proporcionar magnificación y no deben confundirse con las gafas convencionales.

---

---

### Dentro de estas ayudas se encuentran:

- Lentes positivos altos montados en anteojos.
- Lentes prismáticos esféricos montados en anteojos.
- Microscopio de mano: Comúnmente llamada lupa, que permite sostener el material de lectura a una distancia normal.
- Microscopio con soporte: Recomendadas a personas con dificultad, torpeza o falta de pulso para sostener una ayuda de mano.
- Microscopios: Son gafas que tienen una potencia mayor que las convencionales. Y en visión lejana los telescopios.

### Ayudas No Ópticas

Favorecen la utilización del residuo visual sin la utilización de lentes o sistemas ópticos. Esto se consigue mejorando la iluminación, el contraste, la postura o la distancia de trabajo, mediante el empleo de fuentes de luz, filtros, atriles, tiposcopio, macrotipos, etc.

Entre las ayudas no ópticas se pueden mencionar las siguientes:

---

**Papel pautado:** Papel con líneas negras sobre un fondo blanco que facilita a las personas con baja visión la ubicación de los renglones. Para escribir se aconsejan los marcadores negros o un lápiz oscuro ya que favorece el contraste.



Fuente: [www.eiderbajavision.com](http://www.eiderbajavision.com)

**Tiposcopio:** Es un cartón negro con una hendidura en el centro que tapa lo impreso, excepto una línea del texto escrito, con el fin de favorecer el contraste y ayudar a la persona a no perderse en la lectura. Es muy útil para firmar documentos.

---

**Atril:** Es un soporte que sostiene el material de lectura y que deja las manos libres. Es muy útil para personas con baja visión que requieren del uso de ayudas ópticas para visión próxima.

---

**Macrotipo:** Ampliación del tamaño de las letras, signos, números o símbolos en negro que resaltan sobre un fondo blanco para conseguir un contraste máximo.

---



---

**Iluminación:** La calidad y cantidad de la luz son importantes para el buen desempeño de algunas personas con baja visión ya que facilita la lectura. Esta se debe colocar del lado opuesto a la superficie que se está leyendo.

---

**Filtros:** Son lentes que transmiten y/o absorben la radiación en pacientes con fotofobia y deslumbramiento. Mejoran el contraste y el confort visual en interiores, exteriores y actividades particulares. Los colores más utilizados son Naranja, Rojo, Amarillo, Café, Gris, verde y ámbar.

---

### *Ayudas electrónicas:*

Es un sistema de lectura muy apropiado para aquellos casos en los que la visión es muy reducida, cuando el uso de las ayudas antes mencionadas son poco eficaces o cuando las personas tienen los medios económicos para adquirirlas. Constan de un monitor, una cámara y un sistema óptico. Cada usuario puede establecer la modalidad más acorde con sus condiciones visuales, en cuanto a tamaño, contraste y color necesario.

Se encuentran circuitos cerrados de televisión y tecnología especializada.

El circuito cerrado de TV está integrado por un magnificador digital electrónico tipo scanner que aumenta hasta 28 veces la imagen, de fácil manejo para el usuario. Presenta diferentes juegos de contrastes, como letras blancas sobre fondo negro, o letras negras sobre fondo blanco o azul, por lo que es muy útil para diversas patologías. Es adaptable a cualquier televisor. El magnificador permite, no sólo leer, sino también poder escribir.

### *Ayudas tecnológicas:*



---

**Magnificador de pantalla:** Amplia el tamaño de las ventanas y los elementos visuales de los aplicativos para brindar acceso a la información a personas con baja visión. Además permite el cambio de contraste de colores en la pantalla.

---

**Lector de pantalla:** Es un software que interactúa con otros programas y el sistema operativo, para brindar acceso a la información a las personas con discapacidad visual mediante la síntesis de voz.

---

## GLOSARIO

Ley 1618 del 2013, Artículo 5°. “Garantía del ejercicio efectivo de todos los derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión. Señala que las entidades públicas del orden nacional, departamental, municipal, distrital y local, en el marco del Sistema Nacional de Discapacidad, son responsables de la inclusión real y efectiva de las personas con discapacidad, debiendo asegurar que todas las políticas, planes y programas, garanticen el ejercicio total y efectivo de sus derechos, de conformidad con el artículo 30 literal c), de Ley 1346 de 2009.”

El glosario permitirá unificar algunos conceptos relacionados con el tema de discapacidad visual y de algunas enfermedades más usuales en las personas mayores, desde un enfoque de los derechos.

---

**Discapacidad visual:** Es la alteración permanente del sistema visual que genera dificultades en el desarrollo de actividades que requieran el uso de la visión. En el contexto de la discapacidad visual se encuentran las personas con baja visión y las personas ciegas.

---

**Discapacidad:** La Convención sobre los Derechos de las PcD (ONU, 2006), reconoce que “La discapacidad es un concepto que evoluciona y que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias y las barreras debidas a la actitud y al entorno que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás”.

---

**Persona con discapacidad:** Es aquella que tiene limitaciones o deficiencias en su actividad cotidiana y restricciones en la participación social por causa de una condición de salud, o de barreras físicas, ambientales, culturales, sociales y del entorno cotidiano.

---

**Adultos mayores:** Mujeres y hombres que tienen 60 años o más (o mayores de 50 años si son poblaciones de riesgo, por ejemplo indigentes, habitante de calle o indígenas, que se complejiza con la condición de discapacidad. Esta edad puede parecer joven en países donde la población goza de un adecuado nivel de vida y por lo tanto de salud, sin embargo en los países en desarrollo una persona de 60 años puede ser vieja y reflejar condiciones de vida que han limitado un envejecimiento saludable. Este límite de edad es reconocido y usado por Naciones Unidas para referirse a las edades avanzadas.

---

**Autonomía:** Derecho de las personas con discapacidad de tomar sus propias decisiones y el control de las acciones que las involucran para una mejor calidad de vida, basada dentro de lo posible en la autosuficiencia. (Ley 1145 del 2007).

---

**Calidad de vida:** La percepción personal de un individuo de su situación de vida, dentro del contexto cultural y de valores en que vive, y en relación con sus objetivos, expectativas e intereses.

---

**Bienestar de la persona mayor:** Persona mayor con satisfacción de las necesidades físicas, biológicas, psicológicas, sociales, emocionales, mentales y espirituales, considerando sus hábitos y capacidades.

---

**Rehabilitación funcional:** Proceso de acciones médicas y terapéuticas, encaminadas a lograr que las personas con discapacidad estén en condiciones de alcanzar un estado funcional óptimo desde el punto de vista físico, sensorial, intelectual, psíquico o social, de tal manera que les posibilite modificar su propia vida y ser más independientes. Ley 1618 del 2013.

---

**Persona con baja visión:** Una persona con baja visión es aquella que después de su mejor tratamiento con gafas, lentes de contacto, medicamentos o cirugía presenta una disminución de su función visual para realizar actividades de la vida diaria, a consecuencia de la reducción de la agudeza visual (cantidad de visión que posee una persona a una distancia determinada) o del campo visual (área que el individuo alcanza a ver sin mover los ojos), como resultado de una enfermedad ocular irreversible en ambos ojos. Sin embargo la persona es potencialmente capaz de usar la visión para planificar y ejecutar tareas.

---

**La ceguera:** Es la ausencia de percepción de luz en ambos ojos.

---

**Catarata:** La catarata es la pérdida de transparencia del cristalino que trae como consecuencia la distorsión del paso de la luz al ojo, causando síntomas como visión borrosa, débil y sin brillo. En sus primeras etapas, puede causar un deterioro gradual de la visión que es casi imperceptible, pero con el tiempo puede bloquear por completo la visión y producir ceguera si no es operada.

El tratamiento es quirúrgico. Aunque existen diferentes clases de catarata se enfatiza en la catarata senil por presentarse generalmente en personas mayores de 55 años.

---

**Catarata senil:** Este tipo de catarata se presenta por degeneración de las fibras del cristalino.

---

**Glaucoma:** El glaucoma es una enfermedad caracterizada por alteraciones en el campo visual y en la cabeza del nervio óptico, con la presencia o no de una alteración en la presión intraocular que puede conducir a la ceguera si no es tratado a tiempo. Debido a que el Glaucoma no presenta síntomas iniciales evidentes y a que avanza lentamente, es posible que la persona no se dé cuenta que el campo visual está disminuyendo, por lo tanto el diagnóstico temprano juega un papel de suma importancia.

## BIBLIOGRAFÍA

**La Constitución Política de 1991**, establece en Colombia que el Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas adultas mayores y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria, al tiempo que se considera deber del Estado garantizar los servicios de seguridad social integral a todos los ciudadanos.

**La Ley 1171 de 2007** (Diciembre 7) estableció una serie de beneficios para las personas mayores de 62 años, y garantizar sus derechos a la educación, la recreación, a la salud y propiciar un mejoramiento en sus condiciones generales de vida.

**Ley 1315 de 2009** (julio 13) por medio de la cual se establecen las condiciones mínimas que dignifiquen la estadía de los adultos mayores en los centros de protección, centros de día e instituciones de atención

**Ley 1145 del 2007** (10 de julio). Por medio del cual se crea el Sistema Nacional de Discapacidad y se dictan otras disposiciones.

**Ley Estatutaria No 1618 del 2013** (27 de febrero). "Por medio de la cual se establecen las disposiciones para garantizar el pleno ejercicio de los derechos de las personas con discapacidad": Título III, artículo 5 y capítulo II Artículo 22.

**Lineamientos Técnicos para Los Centros de Promoción Y Protección Social Para Personas Mayores.** Ministerio de la Protección Social.

**2008 Murillo, Julio César.** Manual recreativo para personas de edad avanzada. Colección Selare, Bogotá, 1996.

**Plan Decenal de Salud Pública, 2012-2021.** Ministerio de Salud Y Protección Social. 2012-2021

**Política Nacional de Envejecimiento y Vejez 2014-2024,** Ministerio de SALUD Y Protección Social.

**Gómez M, y Herrera M. Manual de Prevención de la Ceguera,** "Ojo con Tus Ojos". INCI, 2006.

**Valdés I, Claudia A. y del Castillo S. Marcela.** Guía básica de rehabilitación visual para la atención de la población con baja visión. INCI, 2003




IMPRENTA  
NACIONAL  
PARA CIEGOS

Para mayor información comuníquese al  
PBX (571) 384 66 66 ext 110 / [www.inci.gov.co](http://www.inci.gov.co)

Instituto Nacional para Ciegos - INCI es la entidad del Estado colombiano encargado de orientar la planeación y ejecución de políticas públicas nacionales y territoriales para garantizar la educación inclusiva de las personas con discapacidad visual; promover su movilización y participación para el ejercicio efectivo de sus derechos.



 INCI Colombia

 @inci\_colombia

 INCI Colombia

Escanee el código QR