

El impacto de vivir con pérdida de visión



Contenido

Introducción	3
Mantenga vivo su amor por la lectura	4
El placer de un buen libro.....	4
Experiencia emocional y cognitiva	5
Conexiones sociales y experiencias compartidas	5
Una puerta a nuevos mundos	5
Una nueva vida sin conducir	6
Tiempo en familia y conexiones sociales.....	6
Las gestiones diarias	7
Cambios en su vida profesional	7
La importancia de la comprensión y el apoyo	7
El impacto de la falta de acceso a la televisión y al cine.....	8
La riqueza de la narrativa visual	8
Momentos compartidos y conexiones	9
El impacto emocional es importante	9
Siga disfrutando de la cocina	10
El corazón del hogar	10
La experiencia de cocinar	11
Más allá de la cocina	11
Los juegos, los rompecabezas y las manualidades no tienen por qué quedar atrás	12
Los rompecabezas son mucho más que simples piezas.....	12
Las manualidades desde una nueva perspectiva	13
El impacto de perder algo más que la diversión.....	13
La importancia de mantenerse activo	14
Qué significa para usted mantenerse activo	14
Encuentre su propio camino hacia la conexión y la actividad	15
La pérdida de la espontaneidad.....	15
El bienestar físico	15
Contacte con nosotros	16

Introducción

Adaptarse a la vida con pérdida de visión puede ser un proceso difícil, lleno de emociones y experiencias nuevas. Placeres cotidianos tan sencillos como ver pasar las páginas de uno de sus libros favoritos o ir en auto hasta la tienda a comprar pan pueden parecerle, de pronto, fuera de su alcance.

Puede que eche de menos la capacidad de reconocer con facilidad un rostro familiar entre la multitud, ver una película con claridad o dedicarse a actividades que antes disfrutaba. Es importante recordar que es completamente natural sentirse abrumado y tener incertidumbre ante el futuro.

Entender y aceptar la pérdida de visión es un proceso, y está bien tomárselo paso a paso. Aunque el camino que tiene por delante pueda presentar desafíos, también está lleno de oportunidades para crecer, fortalecer la resiliencia y descubrir nuevas maneras de experimentar el mundo.

Si todavía no se siente preparado para unirse a un grupo social, no lo haga. Si desea suspender por un tiempo las reuniones de su club de lectura, hágalo. Puede vivir su proceso de adaptación a la pérdida de visión a su propio ritmo, tomándose el tiempo que necesite y de la manera que mejor se ajuste a sus necesidades. Llegará un momento en que se sienta preparado. Y cuando eso ocurra, nuestros grupos de calidad de vida estarán aquí para brindarle apoyo, conexión y comunidad cuando sienta que es el momento adecuado.

Contamos con un grupo de calidad de vida listo para acompañarlo en cada uno de los aspectos que se tratan en esta guía, cuando lo considere oportuno. Recuerde que nunca está solo.

Sepa que la pérdida de visión no lo define. Es parte de su historia, pero no es toda su historia.

«La pérdida de visión puede afectar muchos aspectos de la vida. Venga a compartir con otras personas, aprender de sus experiencias y recibir el apoyo emocional y práctico que necesita».

- Nemoy Malcom, responsable de programas de apoyo emocional y social.

La lectura no es solo ver palabras en una página. Para muchas personas, es una parte muy valiosa de la vida, llena de experiencias que van más allá de meramente obtener información. Cuando una persona pierde la visión, no solo pierde la capacidad de ver las palabras: también puede sentir que está perdiendo mucho más.



Mantenga vivo su amor por la lectura

El placer de un buen libro

Para muchas personas, en la lectura intervienen varios sentidos. Piense en el olor de un libro nuevo o en el sonido reconfortante de las páginas al pasar. Estos pequeños detalles contribuyen a sumergirse en una historia. Aunque la vista ya no forme parte de esta experiencia, aún puede vivirla y disfrutarla de nuevas maneras.

Combine los audiolibros con sonidos ambientales o aromas, use portadas de libros con texturas y cree eventos de narración sensorial que incluyan el tacto, el oído y el olfato.

Experiencia emocional y cognitiva

La lectura no es solo una actividad visual, sino también mental y emocional. Imaginar escenas, comprender a los personajes y sentir emociones a través de las palabras: todo ello hace de la lectura una experiencia profundamente envolvente.

Los audiolibros pueden enriquecer esta experiencia de maneras maravillosas. Las descripciones vívidas, los elementos interactivos y los ricos paisajes sonoros pueden dar vida a escenas y personajes y reforzar su conexión con el relato de forma gratificante.

Conexiones sociales y experiencias compartidas

Los libros a menudo acercan a las personas. Ya sea participando en un club de lectura o simplemente conversando sobre un buen libro, estos momentos sociales pueden ser una parte importante de la experiencia lectora.

Perder la visión no significa renunciar a sus vínculos sociales. Puede unirse a clubes de lectura accesibles y a debates virtuales, que ofrecen un espacio donde compartir y conectar con otras personas a través de las historias.

Una puerta a nuevos mundos

Una de las mejores cosas de la lectura es la posibilidad de escapar a mundos diferentes y explorar nuevas ideas. El aspecto visual de la lectura puede despertar la imaginación de formas difíciles de reproducir. Perder la vista no significa que tenga que perder ese sentido de aventura.

Una vez que empiece a adoptar nuevas formas de lectura, pronto volverá a disfrutar de los libros, con los sentidos y las emociones plenamente activados. La biblioteca de Vision Australia puede orientarle sobre diversas opciones de lectura accesibles y ofrecerle una amplia variedad de materiales para ayudarle a empezar.

Perder la capacidad de conducir tras un diagnóstico de pérdida de visión puede afectar no solo a la vida cotidiana, sino también al bienestar emocional. No se trata únicamente de las dificultades prácticas que esto puede ocasionar, sino también del impacto que puede tener en las relaciones, las interacciones sociales y el sentido de independencia.



Una nueva vida sin conducir

Tiempo en familia y conexiones sociales

A menudo, conducir es algo más que simplemente desplazarse de un lugar a otro. Son las experiencias compartidas y los recuerdos que creamos en el camino. Los viajes familiares por carretera, las salidas espontáneas a cenar y las visitas a casa de alguien son momentos que dependen de la simple libertad de subirse al auto y ponerse en marcha.

No se trata solo de dejar de hacer estas actividades, sino también del sentimiento más profundo de desconexión que ello puede ocasionar.

Pero hay maneras de seguir conectado y crear nuevos recuerdos. Organice actividades familiares en casa con frecuencia, utilice servicios de transporte compartido para las salidas y recurra a las opciones de transporte público y comunitario. Estas estrategias pueden ayudarle a mantenerse cerca de sus seres queridos y a conservar esos vínculos sociales importantes.

Las gestiones diarias

Sin la posibilidad de conducir, las tareas cotidianas como hacer las compras o recoger medicamentos en la farmacia se vuelven más difíciles, lo que a menudo genera una sensación de pérdida de la independencia. Depender de otras personas para los quehaceres cotidianos puede tener un impacto emocional y hacer que incluso las actividades más sencillas resulten abrumadoras y afecten a su sentido de identidad.

Para facilitar las cosas, utilice servicios de reparto y realice compras en línea. Muchas tiendas ofrecen entrega a domicilio, y los servicios de suscripción pueden encargarse de lo esencial por usted.

Cambios en su vida profesional

Conducir es de gran ayuda cuando el teletrabajo no es una opción en su ámbito profesional. Se pierde la comodidad de subirse al auto para asistir a reuniones, eventos profesionales o actividades comunitarias. Pero este cambio no se limita a las dificultades prácticas, sino que también puede afectar a su sentido de propósito y a las oportunidades en su ámbito profesional.

Para seguir activo profesionalmente, utilice el transporte público, los servicios de transporte compartido y herramientas virtuales como Zoom o Microsoft Teams. Estos recursos pueden ayudarle a asistir a eventos y atender sus responsabilidades, a la vez que lo mantienen activo, mentalmente estimulado y conectado.

La importancia de la comprensión y el apoyo

Adaptarse a estos cambios lleva tiempo. Reconocer tanto los desafíos emocionales como los prácticos es muy importante. Póngase en contacto con su proveedor de servicios para explorar sus opciones, quien podrá ofrecerle estrategias y recursos de apoyo. También puede apoyarse en su familia y amistades, así como en los servicios comunitarios. Perder la capacidad de conducir supone un cambio importante, y contar con una red de apoyo sólida puede ser de gran ayuda.

Para muchas personas, ver la televisión o ir al cine es una rutina muy querida, llena de momentos compartidos y de conexiones. Pero para las personas ciegas o con baja visión, las formas tradicionales de disfrutar del contenido audiovisual no son accesibles, lo que supone una pérdida importante que va más allá de la simple posibilidad de relajarse en el sofá con una taza de té y disfrutar de su programa favorito.



El impacto de la falta de acceso a la televisión y al cine

La riqueza de la narrativa visual

La televisión y el cine son más que simples imágenes en movimiento. Con sus colores, expresiones y técnicas, cada fotograma enriquece la forma en que percibimos las cosas.

Para las personas con pérdida de visión, esta experiencia es diferente. Perderse el paisaje de una puesta de sol o el suspense de una persecución en auto significa perder parte de la narrativa.

Gracias a la audiodescripción, todas las personas, independientemente de su visión, pueden disfrutar y participar plenamente del entretenimiento. Al narrar los detalles visuales y las acciones, la audiodescripción hace que los contenidos sean más inclusivos y accesibles.

Momentos compartidos y conexiones

Las películas y los programas de televisión suelen ser una experiencia colectiva que reúne a las personas en torno a noches de cine y conversaciones sobre series populares. Tener que perderse estas actividades puede suponer la pérdida de experiencias compartidas y de oportunidades para estrechar vínculos.

Es normal echar de menos acurrucarse en el sofá con el control remoto en la mano, buscar el programa perfecto o debatir de forma divertida con la pareja sobre qué ver esa noche. No se trata solo del contenido, sino de participar en conversaciones y crear recuerdos con los seres queridos. Y aunque ahora tenga que ver las cosas de una forma diferente, estas experiencias no tienen por qué terminar.

La audiodescripción puede hacer que estas actividades en grupo sean más inclusivas al describir lo que ocurre en la pantalla. De este modo, todas las personas pueden participar y disfrutar de la experiencia juntas, ya sea en una noche de cine o en una animada conversación en torno a la mesa.

El impacto emocional es importante

Los medios visuales tienen una forma única de despertar emociones intensas. Ya sea la alegría de una escena conmovedora, la risa ante un momento divertido, el miedo de un giro de suspenso o la tristeza de una despedida emotiva, estas emociones suelen transmitirse a través de los detalles visuales.

Consulte hoy mismo la página del equipo de audiodescripción de Vision Australia en <https://www.visionaustralia.org/business-consulting/audio-description> y descubra cómo puede volver a disfrutar de las películas de los viernes por la noche y de esos momentos especiales de conexión con sus seres queridos.

Sintonizar la emisora Vision Australia Radio no es solo una excelente forma de estar informado, sino que también ofrece un sentido de conexión y comunidad, donde puede ponerse al día con las últimas noticias, escuchar programas interesantes o disfrutar de la música.

Cocinar es mucho más que preparar alimentos: es una forma de conectar con nuestras tradiciones y con nuestros seres queridos. Para las personas ciegas o con baja visión, la cocina puede convertirse en un lugar difícil y frustrante. A menudo damos por sentada la posibilidad de cocinar con libertad e independencia, sin tener que pedir ayuda a nadie, hasta que la pérdida de visión transforma esta parte tan valiosa de nuestra vida cotidiana.



Siga disfrutando de la cocina

El corazón del hogar

Cocinar es una parte fundamental de nuestra vida, llena de placeres sensoriales como el aroma de una olla a fuego lento o el chisporroteo de los ingredientes al cocinarse. Imagine la alegría de preparar un asado familiar los domingos, un ritual entrañable de amor y creatividad. Es el proceso de preparar la comida lo que a menudo convierte el día entero en algo especial.

La rutina diaria de cocinar y comer juntos aporta tanto estructura como alegría, y hace de la cocina una parte central y querida del hogar. Son estos momentos de unión y celebración los que convierten la cocina en un espacio donde se crean y se atesoran recuerdos duraderos.

Para ayudarle, las herramientas adaptadas y accesibles, como los termómetros parlantes y las tazas medidoras de alto contraste, pueden resultar de gran utilidad.

La experiencia de cocinar

La sensación de amasar la masa, el aroma de las especias al mezclarse y el sabor de un plato preparado en su punto son elementos esenciales de la cocina. Estas experiencias sensoriales dan vida a la cocina y transforman la preparación de los alimentos en una actividad personal y gratificante.

Para las personas ciegas o con baja visión, estos elementos siguen presentes, pero el desafío está en desenvolverse en la cocina y perfeccionar esos pequeños detalles, como lograr un hojaldre crujiente y perfecto. La incertidumbre de no saber si esos detalles saldrán bien puede hacer que cocinar resulte más un desafío que un placer.

La tecnología de asistencia inteligente, como los electrodomésticos parlantes y las aplicaciones con audio, puede ser de gran ayuda. Estas herramientas brindan orientación y apoyo en tiempo real, lo que hace que cocinar resulte más sencillo y agradable, y ayuda a recuperar la confianza y la independencia en la cocina.

Más allá de la cocina

Cocinar es un arte en el que intervienen todos los sentidos y que nos conecta con nuestras tradiciones y nuestros seres queridos. La pérdida de visión puede cambiar esta experiencia, pero con el apoyo adecuado, la alegría de cocinar sigue estando al alcance. Al reconocer tanto los desafíos prácticos como el impacto emocional de esta experiencia, la cocina puede volver a ser un espacio de conexión y alegría. La Vision Store está aquí para ayudarle. Visite la tienda en <https://shop.visionaustralia.org>

Cuando la pérdida de visión dificulta disfrutar de juegos, rompecabezas y manualidades, el impacto va más allá de tener que renunciar a una actividad favorita. Puede afectar a la alegría y el sentido de logro que aportan estas aficiones. Es importante reconocer que este tipo de pérdida no conlleva solo buscar una manera de ocupar el tiempo. Se trata de comprender el profundo impacto emocional que supone perder la posibilidad de disfrutar de actividades que antes le aportaban alegría, bienestar y conexión.



Los juegos, los rompecabezas y las manualidades no tienen por qué quedar atrás

Los rompecabezas son mucho más que simples piezas

Imagine la satisfacción de encajar la última pieza de un rompecabezas mientras la imagen va tomando forma. Para alguien que ha perdido la visión, esta actividad, antes reconfortante, ahora se convierte en un desafío frustrante.

Aún puede percibir la textura de las piezas, pero sin poder ver la imagen de la caja ni distinguir una pieza de otra, el rompecabezas pierde parte de su encanto y puede convertirse en una tarea abrumadora.

Los rompecabezas en relieve y las instrucciones en audio pueden ayudar a reavivar su alegría, permitiéndole volver a experimentar la gratificante emoción de terminar el rompecabezas.

Las manualidades desde una nueva perspectiva

Las manualidades son mucho más que un pasatiempo: son una forma de expresión y conexión. Ya sea tejer, coser o hacer un álbum de recortes, estas actividades permiten crear algo tangible con las manos.

Con la pérdida de visión, tareas como enhebrar una aguja, combinar colores o ver un proyecto terminado pueden resultar más difíciles. Esto puede generar frustración al perderse ese proceso creativo que antes aportaba alegría.

Nuestra Vision Store ofrece los artículos que necesita para seguir haciendo manualidades como un profesional.

El impacto de perder algo más que la diversión

Los juegos son más que entretenimiento: son una forma de conexión. Los juegos de cartas, los juegos de mesa y los videojuegos ofrecen oportunidades para socializar, estimular la mente y compartir momentos de diversión.

Cuando se pierde la visión, participar en estas actividades puede volverse difícil, ya que algo que antes aportaba alegría y unión se convierte en un recordatorio de lo que ha cambiado.

Muchos juegos clásicos de cartas y de mesa ahora cuentan con versiones en relieve o en letra grande. Unirse a grupos comunitarios locales o a foros en línea dedicados a los juegos inclusivos también puede ayudarle a conectar con otras personas que comparten sus intereses.

Póngase en contacto con su proveedor de servicios o visite nuestra Vision Store para descubrir nuevas formas de seguir haciendo manualidades y disfrutando de las noches de juegos y de los rompecabezas.

Imagine la libertad de dar un paseo en una tarde soleada, sentir la brisa y contemplar los colores cambiantes del mundo a su alrededor. Para las personas videntes, esta es una experiencia cotidiana. Para las personas ciegas o con baja visión, desenvolverse en su entorno puede hacer que actividades sencillas, como caminar solos, resulten abrumadoras.



La importancia de mantenerse activo

Qué significa para usted mantenerse activo

Mantenerse activo significa cosas distintas para cada persona. Para algunas, implica ir al gimnasio y levantar pesas, mientras que para otras puede ser dar un paseo por las tiendas en compañía de alguien. Sea cual sea su elección, es importante mantenerse en movimiento. La motivación puede ser un reto para todos, pero cuando se vive con pérdida de visión, todo puede resultar aún más abrumador.

Encuentre su propio camino hacia la conexión y la actividad

Actividades como asistir a clases de aeróbic o nadar en la piscina suelen ser momentos compartidos con otras personas. Cuando se sufre pérdida de visión, participar en estas rutinas habituales puede resultar incómodo, especialmente si usted es el único que ha atravesado un cambio así. Puede resultar difícil y, a menudo, abrumador, encontrar la motivación para participar en lo que antes era algo habitual.

Pero existen grupos de actividad física accesibles y equipos deportivos adaptados para personas con pérdida de visión. Use la tecnología para crear o unirse a comunidades virtuales sociales o de actividad física, en las que las personas puedan participar juntas en actividades, compartir experiencias y apoyarse mutuamente.

La pérdida de la espontaneidad

La espontaneidad es una parte fundamental de mantenerse activo. La posibilidad de decidir, en el momento, salir a correr o llevar a los niños al parque puede ser una parte importante de llevar una vida activa. Ahora, la espontaneidad de este tipo de actividades se ve reemplazada por una planificación minuciosa y la dependencia de otras personas. Esto puede restar alegría y libertad a la actividad física.

En su lugar, puede probar a crear una lista de actividades que siempre ha disfrutado y que un temporizador o una alarma le recuerden realizar en momentos inesperados. Esta es una forma sencilla de mantenerse activo y mantener la motivación.

El bienestar físico

La actividad física va más allá del ejercicio, ya que aporta importantes beneficios mentales y emocionales. Con o sin visión, es importante mantenerse en movimiento y disfrutar del sol para conservar la salud y el bienestar general. Para que resulte más fácil, propóngase pequeñas metas al principio. Hacer las cosas a su manera y a su propio ritmo es lo que le permitirá recuperar la motivación para volver a moverse. Consulte con su proveedor de servicios, que podrá ayudarle a retomar un estilo de vida más activo y saludable.

Contacte con nosotros

Descubra hoy mismo cómo nuestros servicios y nuestro apoyo pueden ayudarle a usted y a su familia.

Vision Australia cuenta con centros en zonas metropolitanas y regionales de toda Australia.

Descubra hoy mismo cómo nuestros servicios y nuestro apoyo pueden ayudarle a usted y a su familia.

Vision Australia cuenta con centros en zonas metropolitanas y regionales de toda Australia.

Llámenos al 1300 84 74 66

También puede visitar nuestro sitio web www.visionaustralia.org o escribirnos a info@visionaustralia.org para encontrar el centro más cercano.



[@visionaustralia](https://www.facebook.com/visionaustralia)



[@visionaustralia](https://www.instagram.com/visionaustralia)



[@vision-australia](https://www.linkedin.com/company/vision-australia)



[@visionaustralia](https://twitter.com/visionaustralia)



[@visionaustralia](https://www.youtube.com/visionaustralia)



**Vision
Australia**