



2013 . AÑO DEL BICENTENARIO DE LOS SENTIMIENTOS DE LA NACIÓN

## **Comentarios personales sobre discapacidad visual**

La vista es el sentido por el cual se adquiere alrededor del 80% de información. Se puede decir que para ver de lejos se utiliza el oído y el olfato, una persona ciega puede ver de cerca con el tacto, gusto; cuando se convive con una persona ciega se debe tener en cuenta lo siguiente:

Se deben mantener las puertas bien abiertas, pegadas a la pared.

- Cuando las puertas abren hacia el centro de la habitación, es preferible mantener las puertas cerradas, ya que no son fácilmente detectables y se puede lastimar gravemente.

Se deben mantener los cajones bien cerrados ya que al caminar de la manera acostumbrada, se puede golpear desde la cadera hasta los pies.

- Cuando ocupen una silla, no olviden meterla bien, debajo de la mesa, estas representan mucho peligro.
- Mantener los pasillos o lugares de circulación despejados de obstáculos.
- La persona ciega se puede caer sobre algún elemento peligroso, romper o lastimar a otra persona.
- Se debe avisar si hay un mueble nuevo y dónde se encuentra.
- Se debe avisar si hay cosas delicadas o calientes para evitar accidentes o quemaduras.
- Mantener los envases de líquidos bien cerrados y al fondo de la repisa.
- Si decides guiar a una persona ciega: si es una dama colocará su mano en tu brazo, si es varón colocará la mano en tu hombro derecho y siempre irás un paso adelante.
- La persona que guía a un ciego se le denomina lazarillo.
- Como el lazarillo se encuentra adelante no es necesario la explicación del terreno, ya que los movimientos son perceptibles mediante el lenguaje corporal.
- Para indicar los escalones solo se necesita que haga una pausa al dar el primer paso abajo o arriba y permita que el ciego encuentre el borde.
- En caso de existir barandal puede cambiar de lugar o lado el que guía al ciego para poder apoyarse y no tropezarse, así mismo despejar los mismos.
- En caso de puertas o lugares estrechos el lazarillo debe pasar primero, por que el ciego no sabe que hay al cruzar la puerta.
- Por favor no lo tomes o jales del brazo es incómodo y doloroso.
- Cuando lo ayudes no lo pongas adelante puede golpearse al estar enfrente.
- Si se encuentra con puertas que es posible puedan abrir a ambos lados el lazarillo utilizará la mano que tiene libre para empujar la puerta que está de su lado, y es más cómodo para ambas personas.
- De igual manera si la puerta abre hacia un sólo lado, el lazarillo utilizará la mano libre.
- Se recomienda para los ciegos:



2013 . A).- Para cruzar un lugar estrecho, coloque el antebrazo de forma transversal a usted, y con la palma hacia su persona.

B).- Al agacharse, coloque la palma de la mano frente a la cara o revise lo que hay a tu alrededor.

C).- Para protección en la calle, se recomienda la utilización de una gorra con visera como protección de la cabeza y para la cara se debe usar lentes o gafas.

- Las recomendaciones anteriores las puede indicar el lazarillo cuando guíe a un ciego.
- Los ciegos al caminar se guían con la pared, así que cuando se encuentre un ciego en la calle, por favor deje libre la misma.
- No trate de saltar el bastón blanco y no lo pise, puede caer, por estar en movimiento constante.

Cómo ayudar a un ciego en un lugar para sentarse:

- En caso de un lugar fijo como jardineras o bancas; coloque al ciego de espaldas al asiento asignado, deje que con la parte posterior de las piernas o con las manos, detecte dicho lugar, para sentarse de manera segura.
- En caso de ser silla, la mano del ciego que tiene el lazarillo, será colocada en el respaldo de la propia silla, para que el ciego se dé cuenta de qué forma se orienta la misma.
- También el propio ciego medirá la distancia existente entre la silla y la mesa.
- Tratándose de un gabinete, la mano del ciego que se apoya de su lazarillo será colocada en el borde de la mesa del lado donde se encuentre el sillón; esto para que sepa con exactitud de qué lado se puede sentar.
- En caso de bancos sin respaldos, permita que el ciego, lo sujete con una o ambas manos; para que lo ubique a la perfección. Por favor evite sujetar ambas manos del ciego.
- Cuando se trate de sillas o sillones con ruedas, sujételo del respaldo para que no ruede mientras se sienta el ciego.

Algunos consejos para el transporte.

Para el transporte urbano, existen varias técnicas:

- I).- Cuando el lazarillo sube primero, deberá colocar la mano del ciego en algún sitio del autobús donde pueda apoyarse para subir; y cuando se encuentre arriba, puede auxiliar para que encuentre el tubo o pasamanos superior y así desplazarse dentro del autobús.
- II).- Cuando el lazarillo coloca al ciego primero, tomará el ante brazo del ciego para indicar de igual manera, dónde puede sujetarse; lo mismo arriba, puede colocar la mano del ciego en el tubo o pasamanos superior. El ciego puede



2013 . AÑO DEL CIEGO  
ayudar buscando por sí mismo el tubo vertical para llegar al tubo superior, con sólo deslizar la mano, siguiendo la trayectoria de los mismos. Una vez arriba, el ciego deslizará el bastón blanco por el borde frontal de los asientos, para detectar si está desocupado. Por única ocasión puede tomar el bastón blanco y con el mismo puede señalar el lugar donde pueda tomar asiento el ciego.

#### NOTA.

El operador o conductor del autobús debe solicitar a la(s) persona(s) que se encuentre(n) ocupando los primeros lugares de cada lado del pasillo, que los desocupen; ya que éstos son los designados por ley, para ser exclusivos y usados por las personas pertenecientes a grupos vulnerables.

En caso de no hacerlo, ya sea el ciego o el lazarillo pueden solicitar al operador, que realice tal petición. Cuando no atienda su solicitud, si el ciego se desplaza solo; el ciego mismo puede solicitar que algún otro pasajero le indique de la existencia de un lugar vacío; solamente tiene que hablarle hasta llegar al sitio indicado.

Cualquier persona puede reportar la negativa del operador para auxiliar a una persona ciega, basta con el número de unidad, ruta y una hora aproximada de los hechos.

Estas son parte de las necesidades de las personas ciegas con las cuales puedes hacerles la vida más agradable y menos oscura.

- Mitzi Rebeca Colón Corona