**Mitos y realidades sobre la ceguera**

**Mito:** Las personas que pierden la vista al final de la vida son menos capaces de adaptarse y ser autosuficientes que las personas más jóvenes.

**Realidad:** La ceguera es un problema común que debe ser tratado por muchas personas mayores de 55 años. Se necesita información y algunos consejos prácticos sobre las habilidades y métodos que promueven la independencia y el estímulo para buscar ayuda. Sin este estímulo, el aislamiento y el sentimiento de abandono se convierten en amenazas muy reales.

**Mito**: Las personas ciegas necesitan vivir en hogares especiales. Podrían lastimarse mientras caminan por la casa.

***Realidad*:** Las personas ciegas quieren y necesitan vivir en una gran variedad de diferentes tipos de situaciones, dependiendo de muchos otros factores además de la ceguera. Las personas ciegas ocasionalmente se lastimarán golpeando algo tal como lo hace todo el mundo. Una persona recién ciega que aún no ha desarrollado nuevas habilidades de ceguera puede experimentar más golpes y moretones por un tiempo. Eventualmente, las personas ciegas aprenden a moverse en sus propios hogares con facilidad y comodidad.

**Mito:** Es necesario hacer muchas cosas por las personas ciegas. Hay que seleccionarles la ropa de manera de que las prendas coincidan unas con otras. Se les tiene que servir el café. Cocinar es peligroso. El trabajo en el patio es imposible. Las personas ciegas deben tener ayuda y protección. Las escaleras deben evitarse. No se debe esperar que las personas ciegas laven el coche o cuelguen una foto.

**Realidad:** Las personas ciegas son capaces de hacer las cosas por sí mismas tal como lo hacen las personas con visión. Las técnicas que las personas ciegas usan para hacer las cosas pueden ser algo diferentes, pero igualmente apropiadas y efectivas.

**Mito:** Los ciegos pueden oír mejor que las personas con visión.

**Realidad**: Las personas ciegas escuchan igual que las personas con vista. La diferencia es que las personas ciegas confían en la información que reciben a través de escuchar más que las personas con visión. Así como ocurre con las personas con visión, pasa con las personas ciegas; algunas personas escuchan muy bien, otras no tan bien. La vista es una de las cinco vías a través de la cual se envía información al cerebro. Cuando se es ciego, nos falta solamente esa vía: la de la vista. Los otros cuatro siguen disponibles. Muy a menudo, la información que las personas ciegas reciben a través de sus otros sentidos les permitirá hacer lo que las personas con vista hacen con el sentido de la visión.

**Mito:** Las personas ciegas no pueden moverse solas.

**Realidad:** Con un entrenamiento adecuado en el uso de un perro guía o bastón blanco, las personas ciegas pueden viajar a cualquier parte del mundo que quieran ir de forma independiente. En un área desconocida, las personas ciegas usan las habilidades que han aprendido para orientarse rápidamente y moverse por sí solas. En ocasiones, es necesario solicitar información o solicitar una escolta a una designación, pero la persona ciega sigue a cargo de hacia dónde va.

**Mito**: Las personas ciegas no pueden o no deben manejar ciertos aparatos, herramientas eléctricas, cuchillos afilados, etc. Dado que las personas ciegas rompen más platos que las personas con vista, cuando una persona se queda ciega, ya no debe usar buena porcelana.

**Realidad**: Los accidentes son causados por descuido. Es probable que las personas ciegas tengan algunos accidentes, en promedio, de aproximadamente tantas personas como personas con visión.

**Mito**: Para tener éxito, las personas ciegas confían en muchos dispositivos que han sido adaptados para un uso específico por parte de los ciegos.

**Realidad**: Se han desarrollado algunos dispositivos especiales que son muy útiles para las personas ciegas. Incluye toma de notas electrónicas, máquinas de escribir en braille y lectores de pantalla auditiva para su uso con computadoras. En su mayor parte, las personas ciegas utilizan equipos comprados a fuentes comerciales ordinarias para la mayoría de sus actividades. Una persona ciega que trabaja en un proyecto de carpintería utilizará un instrumento táctil para realizar mediciones precisas llamadas "regla de clic". De lo contrario, las herramientas eléctricas que se encuentran en la tienda serán las mismas que las utilizadas por las personas con vista. Los electrodomésticos en una cocina también son exactamente lo mismo que hay en una cocina en cualquier lugar, excepto que las señalizaciones en alto relieve se utilizan para indicar la configuración de control.

**Mito:** No es tan agradable leer libros sobre discos y cintas de casete como leerlos en forma impresa **Realidad:** Después de que las personas ciegas se han acostumbrado a leer libros y revistas en discos y cintas de casete, muy a menudo los disfrutan inmensamente.

**Mito:** Las personas ciegas no pueden leer ni escribir de manera eficiente.

**Realidad:** Las personas ciegas tienen varios métodos a su disposición para obtener la lectura de materiales impresos. Estos incluyen libros y revistas sobre discos y cintas de casete. Se puede acceder a los periódicos nacionales y locales a través de servicios de lectura de radio o teléfonos táctiles. Las personas ciegas pueden escribir letras usando un teclado de computadora o una máquina de escribir estándar. La impresión grande, la grabación de cintas de casete y el braille son estrategias para mantener registros personales.