

# ¿QUÉ CONSEJOS HAY PARA LA DMAE?

## Consejos prácticos

- Intentar utilizar la visión periférica mirando ligeramente por encima o a un lado del objeto que se quiere ver.
- Cuando se lea, utilizar una potente fuente de luz, dirigida directamente al texto, evitando los reflejos, es aconsejable usar filtros para interior con alta sensibilidad al contraste.
- Si la visión empeora durante el día con la luz solar, utilizar gafas de sol (filtros específicos y polarizados), preferiblemente de color marrón anaranjado.
- No hemos de confundir gafas de sol con filtros, parecen lo mismo pero no son iguales.
- Es mejor dejarse aconsejar por un profesional especializado en baja visión.
- No resignarse ni conformarse con la frase **“no se puede hacer nada”**. Los deficientes visuales, no saben que pueden mejorar, porque han oído en repetidas ocasiones, que no hay nada que hacer.
- Pacientes con enfermedades oculares crónicas, no se quejan, porque esperan que el tratamiento, restaure su visión al nivel inicial; sin darse cuenta, que **"nunca"** volverán a ver normalmente, **o sin que nadie se lo diga**.
- Los pacientes de más edad, presuponen que cuando se produce un deterioro visual todo esta perdido, también es importante, no crearse falsas expectativas o renegar de una posible ayuda.
- Animar a los pacientes, a que hagan buen uso del **"resto visual"** que tienen, para potenciar su calidad de vida.
- Dedicarles mucho tiempo, tanto por la familia como por el terapeuta. pero resulta alentador ver cómo una persona pasa de la desesperanza y la dependencia, al respeto de sí misma y a la autonomía, para afrontar situaciones normales de la vida.