ITXAROPENA
ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL DE ÁLAVA
ARABAKO IKUSMEN-URRITASUNA DUTEN PERTSONEN ELKARTEA

EXPOSICIÓN PONTE EN MIS OJOS
JARRI NIRE BEGIETAN ERAKUSKETA

La exposición "Ponte en mis ojos" ha sido elaborada por la Asociación de personas con discapacidad visual de Álava, Itxaropena. En su desarrollo han intervenido personas asociadas y voluntarias y la red social de Zabalgana, tanto en la realización de las fotografías como en su edición posterior.

Cada cartel refleja una situación de la vida cotidiana desde 2 perspectivas: la visión de una persona sin discapacidad visual y a continuación la misma imagen desde el prisma de otra persona que tiene una enfermedad visual que le origina una baja visión.

Se plasman en las distintas imágenes situaciones de interacción social, de ocio y de gestiones diarias, aplicando los síntomas más comunes que se asocian a la discapacidad visual, como son:

- Visión periférica
- Visión en túnel
- Visión parcheada
- Ceguera nocturna
- Deslumbramiento
- Pérdida de contraste / Visión borrosa

Nuestro objetivo es reflejar los retos cotidianos que enfrenta una persona con baja visión y que pasan desapercibidos por el desconocimiento social.

Cada imagen tiene un título que nos hace reflexionar sobre la dificultad asociada al síntoma y una breve descripción del síntoma y la fotografía.

Escanea el código QR para escuchar en el dispositivo móvil todo el contenido.

Itxaropenak, Arabako ikusmen - urritasuna duten pertsonen elkarteak, egin du "Jarri nire begietan" erakusketa. Erakusketaren garapenean —argazkiak egiten eta horien ondorengo edizioan— parte hartu dute elkartekideek, boluntarioek eta Zabalganeko gizarte-sareak.

Kartel bakoitzak bi ikuspegitatik islatzen du eguneroko bizitzako egoera bat: ikusmen-desgaitasunik gabeko pertsona baten ikuspegia, eta, ondoren, irudi bera ikusmen-gaixotasun baten ondorioz ikusmen urria duen beste pertsona baten ikuspegitik.

Irudietan islatzen dira interakzio sozialeko, aisialdiko eta eguneroko kudeaketetako hainbat egoera. Halakoetan ikusmen - desgaitasunarekin lotzen diren sintomarik ohikoenak agertzen dira, hala nola:

- Ikuskera periferikoa
- Tunel ikuskera
- Adabaki ikuskera
- Gaueko itsutasuna
- Itsualdia
- Kontrastea galtzea – ikuskera lausoa

Gure helburua da ikusmen urria duen pertsona batek aurrean dituen eguneroko erronkak islatzea; normalean, halakoak oharkabean pasatzen dira jendeak ezagutzen ez dituelako.

Irudi bakoitzak izenburu bat du, sintomari lotutako zailtasunari buruz gogoeta egitera bultzatzen gaituena. eta sintoma eta argazkiaren deskribapen labur bat.

QR kodea eskaneatzen du gailu mugikorrean eduki osoa entzuteko.

araba álava
foru aldundia diputación foral

Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko Udala

Kalez Kale

LABORAL kutxa

AMOR OCULTO/ESTALITAKO MAITASUNA

SINTOMA:CEGUERA NOCTURNA/GAUEKO ITSUTASUNA



Es la incapacidad de ver cuando no hay luz suficiente. La mayoría de las personas con baja visión tienen dificultad para deambular o desenvolverse por la noche, en lugares oscuros o cuando hay contrastes al pasar de un lugar iluminado a otro más oscuro.

La fotografía muestra la importante disminución en la percepción visual de los elementos del entorno, hecho que supone un reto a la hora de transitar de noche y sobre todo en lugares nuevos o poco conocidos.

Argi nahikorik ez dagoenean ikusteko ezintasuna da. Ikusmen urria duten pertsona gehienek zailtasunak dituzte gauez ibiltzeko edo moldatzeko leku ilunetan edo, kontrasteak daudenean, leku argiztatu batetik ilunago batera igarotzean, alegia.

Aragazkiak erakusten du inguruneko elementuak ikusmen-pertzepzioa nabarmen murrizten dela, eta hori erronka handia da gauez eta, batez ere, leku berri edo ez oso ezagunetan ibiltzeko orduan.



BLACK CAPITAL

SINTOMA: CEGUERA NOCTURNA/GAUEKO ITSUTASUNA

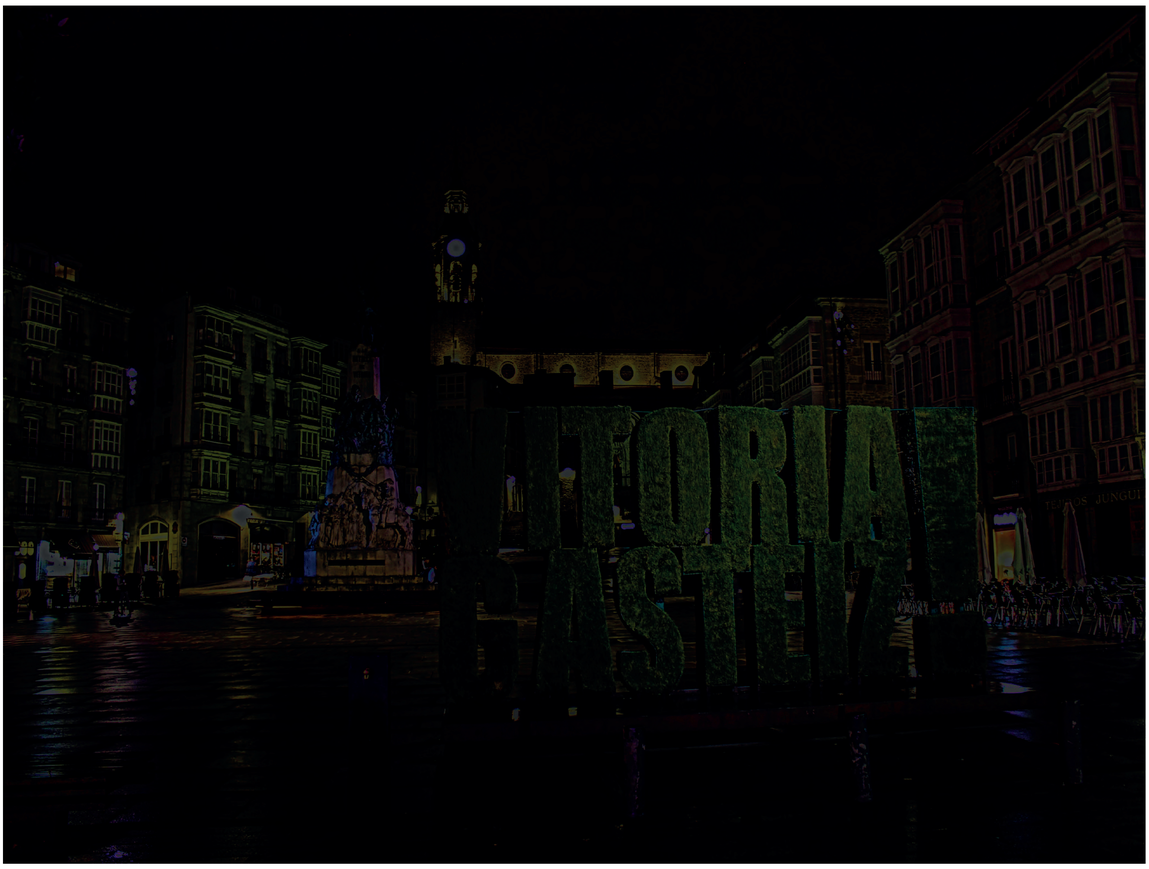


Es la incapacidad de ver cuando no hay luz suficiente. La mayoría de las personas con baja visión tienen dificultad para deambular o desenvolverse por la noche, en lugares oscuros o cuando hay contrastes al pasar de un lugar iluminado a otro más oscuro.

Muchas zonas de Vitoria-Gasteiz están poco iluminadas y actividades como pasear o hacer turismo, o simplemente desplazarse, generan inseguridad y limitan la movilidad nocturna en las personas con este síntoma.

Argi nahikorik ez dagoenean ikusteko ezintasuna da. Ikusmen urria duten pertsona gehienek zailtasunak dituzte gauez ibiltzeko edo moldatzeko leku ilunetan edo, kontrasteak daudenean, leku argiztatu batetik ilunago batera igarotzean, alegia.

Gasteizko eremu asko gutxi argiztatuta daude, eta paseatzea edo turismoa egitea, edo, besterik gabe, mugitzea bezalako jarduerek segurtasun- eza sortzen dute eta gaueko mugikortasuna mugatzen dute sintoma hori duten pertsonengan.



CORRIENDO... UN TUPIDO VELO/IKUSI-MAKUSI

SINTOMA: VISIÓN PARCHEADA/ADABAKI-IKUSKERA



Este síntoma es causado por el daño a los vasos sanguíneos que se encuentran en la retina, consecuencia de complicaciones de la diabetes. Las personas que padecen retinopatía diabética, manifiestan que ven manchas flotantes, con áreas oscuras en el campo de la visión, lo que dificulta por ejemplo su orientación y el tránsito por lugares poco conocidos.

La situación que muestra la imagen, manifiesta la falta de percepción de la acción de correr de las niñas y el perro, circunstancia que significa un riesgo de choque, tropiezo o accidente en las situaciones que requieran valorar las distancias y la velocidad de personas, animales u objetos en movimiento.

Diabetesaren konplikazioen ondorioz kaltetzen diren erretinako odol-hodiek sortzen dute sintoma hau. Erretinopatia diabetikoa duten pertsonek adierazten dute flotatzen duten orbanak ikusten dituztela baita alde ilunak ikusmen-eremuan ere; horrek zaildu egiten du, adibidez, orientazioa eta oso ezagunak ez diren lekuetatik igarotzea.

Irudiaren egoerak agerian jartzen du pertzepzio eza neskek eta txakurrek korrika egitean, hau da, mugimenduan dauden pertsonen, animalien edo objektuen arteko distantziak eta abiadura balioestea eskatzen duten egoeretan; halakoetan talka, estropezu edo istripu izateko arriskua sortzen da.





DE PERDIDOS AL RÍO
IBAIAN GALDUTA

SINTOMA: DESLUMBRAMIENTO
ITSUALDIAK

Este síntoma se produce cuando hay un exceso de luz, originando molestia y disminución en la capacidad para distinguir objetos, provocando una reducción del contraste de la imagen proyectada en la retina. La mayoría de las personas con baja visión tienen fotofobia y dificultades para ver en días muy soleados.

En la fotografía se muestra la dificultad que se produce para transitar por zonas concurridas cuando la entrada de luz es muy intensa. Es muy común utilizar filtros especiales para reducir las molestias.

Sintoma hau argi gehiegi dagoenean gertatzen da, objektuak bereizteko gaitasuna txikitu egiten da erretinan proiektatutako irudiaren kontrastea murrizten delako. Ikusmen urria duten lagun gehienek fotofobia eta zailtasunak dituzte ikusteko egun oso eguzkitsuetan.

Argazkiak islatzen du argi asko sartzen denean eremu jendetsuetan ibiltzeko dagoen zailtasuna. Oso ohikoa da iragazki bereziak erabiltzea eragozpenak murrizteko.



CAFÉ SÓLO/KAFE HUTSA

SINTOMA:VISIÓN EN TÚNEL /TUNEL-IKUSKERA

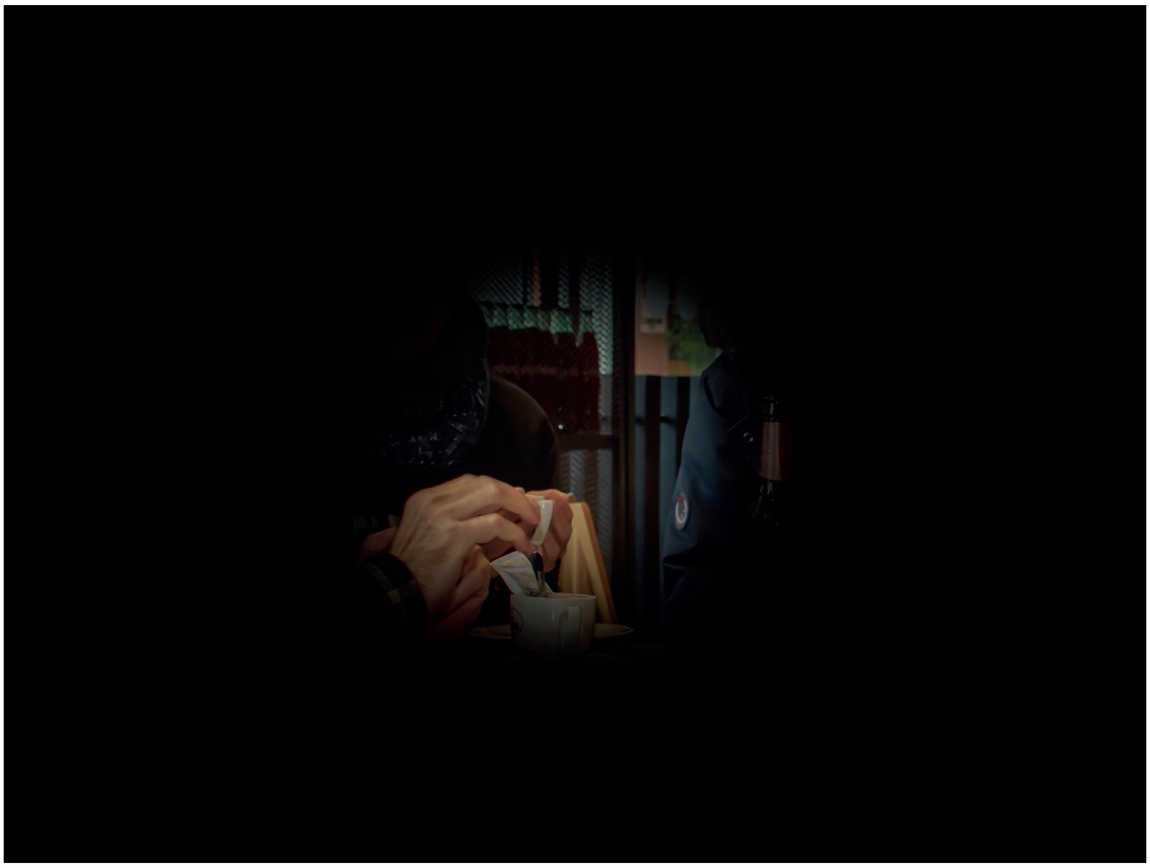


Es la incapacidad de ver por la periferia del ojo, reduciendo el campo de visión únicamente a la zona central. Lo más habitual es que se trate de un proceso lento y progresivo. Este síntoma afecta de manera muy importante a la percepción del entorno, generando que las personas tropiecen y choquen con facilidad; sin embargo, al no tener afectada la zona central de la retina, pueden escribir y manejar el móvil con normalidad.

La fotografía muestra la pérdida de contexto en una reunión social para una persona con visión en túnel. Según se va cerrando el campo visual, la información se reduce y el movimiento de rastreo para ubicarse en el entorno y localizar personas aumenta.

Begiaren periferiatik ikusteko ezintasuna da; hartara, ikus-eremua begiaren erdialdera soilik murrizten da. Ohikoena prozesu geldoa eta progresiboa izatea da. Sintoma horrek eragin handia du ingurunearen pertzepzioan, horrexegatik pertsonek estropezu eta talka egiten dute erraz; hala ere, erretinaren erdialdean kalterik ez dutenez, telefono mugikorra normaltasunez erabili eta bertan idatz dezakete.

Argazkian erakusten da tunel-ikuskera duen pertsona batek bilera sozial batean testuingurua galtzen duela. Ikus-eremua itxi ahala, informazioa murriztu egiten da, eta inguruan kokatzeko eta lagunak aurkitzeko miaketa-mugimendua handitu egiten da.





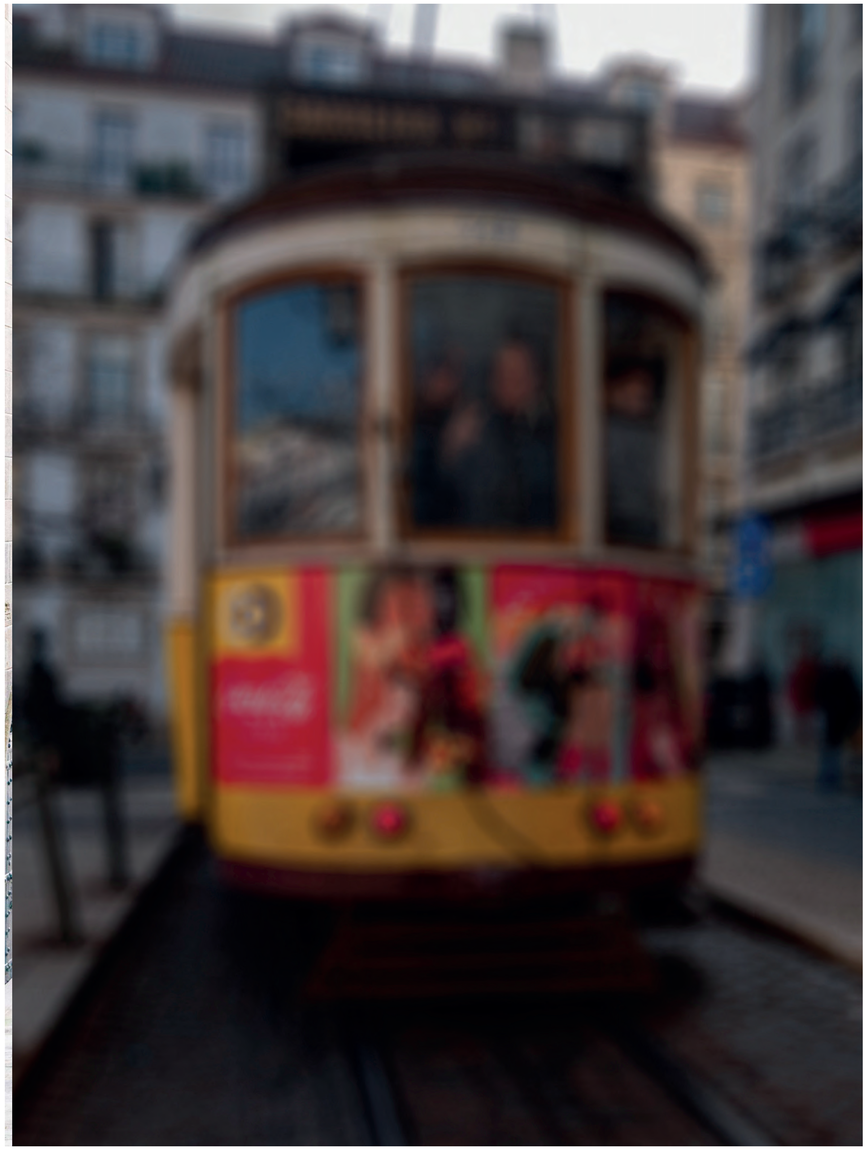
EL EXTRAÑO PASAJERO
BIDAIARI ARROTZA

SINTOMA:PÉRDIDA DE CONTRASTE/VISIÓN BORROSA
KONTRASTEA GALTZEA/IKUSKERA LAUSOA

Es la incapacidad de percibir correctamente los contrastes. Las personas que padecen esta pérdida, tienen dificultades para identificar objetos, caras, etc.; los ven sin calidad de contraste, difuminados, con falta de color y sin nitidez.

Una persona con baja visión que tiene este síntoma, no percibe los gestos, lo que puede dar apariencia de poca simpatía o falta de amabilidad, al no responder ante saludos o sonrisas. Por ello, si detectas que una persona tiene dificultades de visión, saluda verbalmente y acércate para hablar con ella.

Kontrasteak behar bezala hautemateko ezintasuna da. Galera hau duten pertsonek zailtasunak dituzte objektuak, aurpegiak eta abar identifikatzeko; izan ere, halakoak ikusten dituzte kontraste-kalitaterik gabe, lausotuta, kolorerik eta argitasunik gabe.
Ikusmen urria duen pertsona batek sintoma hori badu, ez ditu keinuak hautematen, eta horrek sinpatia edo adeitasun faltaren itxura eman dezake, agurren edo irribarreen aurrean ez baitu erantzuten. Horregatik, pertsona batek ikusteko zailtasunak dituela antzematen baduzu, agurtu ahoz eta hurbildu berarekin hitz egitera.



EL DESENCUENTRO/ELKAR EZINIKUSI

SINTOMA: VISIÓN PARCHEADA/ADABAKI-IKUSKERA



Este síntoma es causado por el daño a los vasos sanguíneos que se encuentran en la retina, consecuencia de complicaciones de la diabetes. Las personas que padecen retinopatía diabética, manifiestan que ven manchas flotantes, con áreas oscuras en el campo de la visión, lo que dificulta por ejemplo su orientación y el tránsito por lugares poco conocidos.

En la foto se muestra la dificultad para la interacción social con personas del entorno familiar y amistades, etc., al perderse la información que proporcionan las expresiones faciales y la comunicación no verbal.

Diabetesaren konplikazioen ondorioz kaltetzen diren erretinako odol-hodiek sortzen dute sintoma hau. Erretinopatia diabetikoa duten pertsonek adierazten dute flotatzen duten orbanak ikusten dituztela baita alde ilunak ikusmen-eremuan ere; horrek zaildu egiten du, adibidez, orientazioa eta oso ezagunak ez diren lekuetatik igarotzea.

Argazkiak islatzen du zaila dela elkarreragin soziala izatea familia-inguruneko pertsonekin, lagunekin eta abarrekin, aurpegi-adierazpenek eta hitzik gabeko komunikazioak ematen duten informazioa galtzen baita.



EL PRESENTE AUSENTE/OPARI EZKUTUA

VISIÓN PERIFÉRICA/IKUSKERA PERIFERIKOA



Este síntoma está asociado a incapacidad de ver por la zona central del ojo y suele producirse cuando la mácula del ojo queda dañada por la enfermedad visual. Las personas afectadas por la pérdida de visión central suelen tener dificultad para identificar caras, objetos, etc. lo que afecta de manera importante a la lecto-escritura y a su interacción social.

En la fotografía podemos observar la pérdida importante de información, que en este caso origina que la persona no reciba la flor al desconocer que se la están ofreciendo. Por ello, es importante verbalizar los gestos y movimiento que hagamos para ayudar a la persona con discapacidad visual.

Sintoma hori begiaren erdialdean ikusteko ezintasunarekin lotuta dago, eta gertatzen da ikusmen-gaixotasunak kaltetzen duenean begiaren makula. Ikusmen zentralaren galera jasaten duten pertsonek zailtasunak izaten dituzte aurpegiak, objektuak eta abar identifikatzeko, eta horrek eragin handia izaten du irakurtzeko eta idazteko orduan, bai eta gizartean elkarreraginean aritzeko ere.

Argazkian ikus daiteke informazio asko galtzen dela, eta, kasu honetan, pertsonak ez du lorerik hartzen, ez baitaki eskaintzen ari zaiola. Horregatik, garrantzitsua da ikusmen-desgaitasuna duten pertsonei laguntzeko egiten ditugun keinuak eta mugimenduak hitzez adieraztea.



EL ROMPE CABEZAS/BURU-HAUSGARRIA

VISIÓN PERIFÉRICA/IKUSKERA PERIFERIKOA



Este síntoma está asociado a incapacidad de ver por la zona central del ojo y suele producirse cuando la mácula del ojo queda dañada por la enfermedad visual. Las personas afectadas por la pérdida de visión central suelen tener dificultad para identificar caras, objetos, etc. lo que afecta de manera importante a la lecto-escritura y a su interacción social.

En la fotografía podemos observar la pérdida importante de información, que en este caso origina que la persona no reciba la flor al desconocer que se la están ofreciendo. Por ello, es importante verbalizar los gestos y movimiento que hagamos para ayudar a la persona con discapacidad visual.

Begiaren periferiatik ikusteko ezintasuna da; hartara, ikus-eremua begiaren erdialdera soilik murrizten da. Ohikoena prozesu geldoa eta progresiboa izatea da. Sintoma horrek eragin handia du ingurunearen pertzepzioan, horrexegatik pertsonek estropezu eta talka egiten dute erraz; hala ere, erretinaren erdialdean kalterik ez dutenez, telefono mugikorra normaltasunez erabili eta bertan idatz dezakete.

Argazkian erakusten da tunel-ikuskera duen pertsona batek bilera sozial batean testuingurua galtzen duela. Ikus-eremua itxi ahala, informazioa murriztu egiten da, eta inguruan kokatzeko eta lagunak aurkitzeko miaketa-mugimendua handitu egiten da.



LA FRUTA PROHIBIDA/FRUTA DEBEKATUA KONTRASTEA

PÉRDIDA DE CONTRASTE,VISIÓN BORROSA /GALTZEA/IKUSKERA LAUSOA



Es la incapacidad de percibir correctamente los contrastes. Las personas que padecen esta pérdida, tienen dificultades para identificar objetos, caras, etc.; los ven sin calidad de contraste, difuminados, con falta de color y sin nitidez.

Tareas sencillas como comprar pueden resultar complejas cuando no se perciben bien los contornos, a la hora de identificar los productos o conocer su precio.

Kontrasteak behar bezala hautemateko ezintasuna da. Galera hau duten pertsonek zailtasunak dituzte objektuak, aurpegiak eta abar identifikatzeko; izan ere, halakoak ikusten dituzte kontraste-kalitaterik gabe, lausotuta, kolorerik eta argitasunik gabe.

Ataza errazak, hala nola erostea, konplexuak izan daitezke silueta ondo hautematen ez direnean, produktuak identifikatzean edo horien prezioa jakitean.



NATURALEZA DESLUMBRANTE/NATURA LILURAGARRIA

DESLUMBRAMIENTO/ITSUALDIAK



Este síntoma se produce cuando hay un exceso de luz, originando molestia y disminución en la capacidad para distinguir objetos, provocando una reducción del contraste de la imagen proyectada en la retina. La mayoría de las personas con baja visión tienen fotofobia y dificultades para ver en días muy soleados.

La imagen muestra el efecto que el deslumbramiento produce a la hora de distinguir las superficies y cómo se intensifica cuando hay reflejos. Es muy común utilizar filtros especiales para reducir las molestias.

Sintoma hau argi gehiegi dagoenean gertatzen da, objektuak bereizteko gaitasuna txikitu egiten da erretinan proiektatutako irudiaren kontrastea murrizten delako. Ikusmen urria duten lagun gehienek fotofobia eta zailtasunak dituzte ikusteko egun oso eguzkitsuetan.

Irudiak erakusten du itsualdiak zer eragin duen gainazalak bereizteko orduan, eta hori nola areagotzen den islak daudenean. Oso ohikoa da iragazki bereziak erabiltzea eragozpenak murrizteko.





VÍA LIBRE
BIDE LIBREA

SINTOMA: VISIÓN EN TÚNEL
TUNEL-IKUSKERA

Es la incapacidad de ver por la periferia del ojo, reduciendo el campo de visión únicamente a la zona central. Lo más habitual es que se trate de un proceso lento y progresivo. Este síntoma afecta de manera muy importante a la percepción del entorno, generando que las personas tropiecen y choquen con facilidad; sin embargo, al no tener afectada la zona central de la retina, pueden escribir y manejar el móvil con normalidad.

La fotografía muestra la dificultad en el tránsito por la ciudad. La persona con visión en túnel debe rastrear continuamente el entorno para localizar obstáculos. Al no estar bien contrastados los bolardos sobre el pavimento, suponen un punto de riesgo elevado de tropiezo para la persona con discapacidad visual.

Begiaren periferiatik ikusteko ezintasuna da; hartara, ikus-eremua begiaren erdialdera soilik murrizten da. Ohikoena prozesu geldoa eta progresiboa izatea da. Sintoma horrek eragin handia du ingurunearen pertzepzioan, horrexegatik pertsonek estropezu eta talka egiten dute erraz; hala ere, erretinaren erdialdean kalterik ez dutenez, telefono mugikorra normaltasunez erabili eta bertan idatz dezakete.

Argazkiak erakusten du zaila dela hiritik igarotzea. Tunel-ikuskera duten lagunek etengabe arakatu behar dute ingurunea, oztopoak aurkitzeko. Zoladuraren gaineko oztopo-zutoinak ez daudenez ondo kontrastatuta, estropezu egiteko arrisku handia izaten dira ikusmen-desgaitasuna duten pertsonentzat.

