

Viviendo con la Pérdida de Visión:

Mantenerse en Forma

www.VisionAware.org



Aprendiendo a Esquiar
con un Instructor



Jugador de Golf
Elijiendo un Palo

Ya sea que le guste jugar al golf, montar en bicicleta, esquiar, jugar a los bolos o pasear, es posible llevar un estilo de vida activo con la pérdida de visión. La mayoría de los deportes se han adaptado para las personas con pérdida de visión. Puede obtener más información en: visionaware.org/GSESPsports.

¡Preparados, Listos, Ya!

Hable con su médico o doctor de la vista para conocer los pasos que usted debe dar para mantenerse saludable y seguro al hacer ejercicio.

- Visite su centro comunitario para obtener ayuda en el diseño de un programa de ejercicios seguro y eficaz y visite visionaware.org/GSESPfitness para obtener más consejos.
- Lea acerca de deportes que sean de interés para usted. Busque en visionaware.org/GSESPreading.

VisionAware™

For independent living with vision loss

Mantenerse en Forma

www.VisionAware.org



**Jugador de Bolos
Utilizando un Carril Guía**



**Bicicleta Estacionaria
con Configuraciones
Específicas**

- Hable con un atleta con pérdida de visión acerca de adaptaciones que pueden hacerse en un deporte en particular. Inspírese visitando: visionaware.org/GSESPrecstories.
- Busque grupos nacionales, tales como la U.S. Association of Blind Athletes, www.usaba.org, o un grupo local. Su agencia de rehabilitación también puede ayudarle: visionaware.org/GSESPdirectory.
- Es posible que usted deba adaptar su equipo para hacer ejercicio. Marque los diales en las configuraciones específicas que usted utiliza con cinta adhesiva de contraste, puntos con relieve o en letra grande. Obtenga mayor información en visionaware.org/GSESPmarking.
- Sea paciente consigo mismo. Aprender un deporte, con o sin pérdida de visión, lleva tiempo, energía y **PRÁCTICA**.

**Busque más consejos en
visionaware.org/primerospasos**

VisionAware™

For independent living with vision loss