

Cómo hacer tu hogar accesible

Federación Nacional ASPAYM

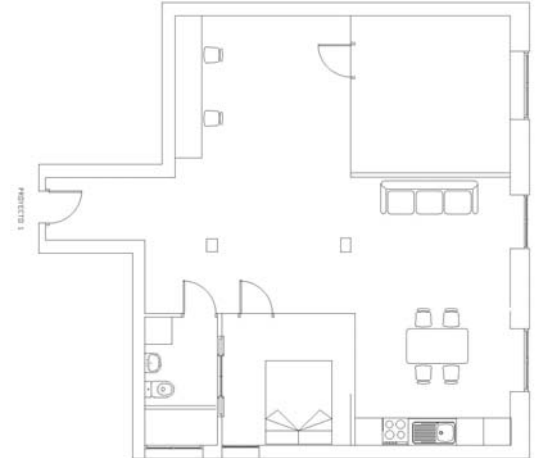


INTRODUCCIÓN

El proceso para adaptar tu hogar a tu nueva situación, debe ser pensado concienzudamente y es necesario realizarlo con el tiempo adecuado.

En este folleto tratamos de darte unas recomendaciones generales, pero recuerda que cada persona es distinta y requiere una adaptación a su medida. Acude a tu asociación para que te asesoren personalmente.

* Las adaptaciones a continuación descritas están pensadas para personas con discapacidad física, si tienes otras dificultades consulta a especialistas.



GENERALES

El suelo debe ser **antideslizante** , tanto en seco como en mojado. Los terrazos y mármoles pueden ser válidos, así como el parquet o entarimado. Lo ideal serían los materiales cerámicos con rugosidad.

Las **puertas** deben ser de mínimo 90 de ancho. Deben permitir poder hacer giros (necesitando al menos 1'50 de diámetro libre de obstáculos).

La **altura de los enchufes, pulsadores y demás** deberá estar entre 50 y 130 cm de altura, además debes ajustar al tipo de acción que realizarás a tus posibilidades. El tipo de fuerza o presión a ejercer determinará si puedes usarlo. Además es necesario evitar cualquier acción que requiera movimientos de giro de brazo ya que pueden ser lo más difíciles de realizar.

ACCESO

Si en la entrada hay escalones será necesario la colocación de una rampa.

Rampa

La pendiente de la rampa dependerá de la longitud de la misma:

Si es mayor de 6 m y menor de 9 m, la pendiente máxima será del 6%.

Si es mayor de 3 m y menor o igual a 6 m, la pendiente máxima será del 8%.

Si la longitud de la proyección horizontal es menor o igual a 3 m, la pendiente máxima será del 10%.

Si en el principio o final de la rampa existe una puerta, debe existir un espacio de mínimo 1'20 m de fondo, más el espacio de apertura de la puerta, para que pueda abrirse y cerrarse con comodidad.

Al menos deben contar con 120 cm de ancho. Si la rampa es muy larga, en cada tramo de 9 metros, deberá existir un descanso de, al menos, 120 cm de fondo para permitir el giro a 90°, o de 150 cm para un giro de 180°.

A ambos lados debe existir un zócalo de protección lateral en toda la longitud de la rampa que impida que las ruedas pequeñas se salgan. Es necesario incluir dos pasamanos, uno a la altura de 75 cm para las sillas y otro a 90 cm para el resto de personas. El material debe ser antideslizante.

Cuando las condiciones del terreno impiden la colocación de una rampa fija, se puede colocar una **rampa móvil**. Esta debe ser ligera pero resistente y cumplir los requisitos de una rampa fija.



Cuando no es posible colocar una rampa, se deberán habilitar aparatos elevadores especiales. Deberán ser suaves en su desplazamiento y lo más silenciosos posible. La selección de uno u otro aparato depende de la altura a salvar y del espacio disponible para su instalación.

Plataformas elevadoras:

Podemos encontrarnos con plataformas verticales, para salvar alturas considerables, o con plataformas salvaescaleras, para solventar el problema de uno o dos tramos de escaleras.

En el caso de las plataformas verticales la base deberá ser de al menos 80 por 120 cm. Debe contar con una rampa de acceso y con barras de protección y sujeción. Los mandos deben estar situados a unos 80 cm de altura de altura y al alcance de la persona desde la silla de ruedas para que no suponga ningún problema para la personas que la van a usar. También debe tener un botón de parada de emergencia. Estos deben ser fácilmente accionables.

Plataformas salvaescaleras:

En el caso de plataformas salvaescaleras la base deberá ser de al menos 70 por 110 cm, y debe tener una barandilla de seguridad. La plataforma no puede salvar pendientes superiores a 40°. Debe disponer de mandos tanto dentro como fuera de la plataforma y deben ser fácilmente accionables. Deben contar con un botón de parada de emergencia.

Sillas salvaescaleras:

La silla debe contar con un asiento giratorio, con respaldo, reposabrazos y reposapiés abatibles y regulables. No puede superar pendientes mayores de 40° y los mandos deben estar colocados en el antebrazo.



El espacio mínimo donde se pueden colocar viene dado por el fabricante. Además, debemos asegurarnos de contar con todas las condiciones de seguridad, para que no se produzcan accidentes.

Cuando nos encontramos con un edificio de distintas plantas, es necesario el uso de un ascensor. Este debe cumplir unos mínimos para que pueda ser utilizado por todos.

Ascensor

Frente al ascensor es muy recomendable dejar un espacio sin inclinaciones y libre de obstáculos que permita hacer un giro de 360° con la silla de ruedas (150 cm de diámetro aproximadamente).

El tiempo de mantenimiento de la apertura de la puerta deberá ser aproximadamente de 20 segundos, para permitir la entrada de cualquier usuario. Además debe contar con un sensor de detección de personas para evitar atrapamientos. En las paradas, la planta de la cabina y del exterior deben quedar a la misma altura y con una separación máxima de 2 cm. Las botoneras deben situarse entre 90 y 120 cm. La interior debe llevar sistemas de alarmas conectado a un servicio de emergencia.



La cabina debe contar con unas dimensiones mínimas de 125 por 100 cm y la puerta de acceso debe tener un ancho libre mínimo de 90 cm. Es recomendable colocar un pasamanos a una altura aproximada de 1 metro a lo largo de todo el perímetro para el apoyo de personas con dificultad de equilibrio. Es muy útil colocar un espejo para poder observar los obstáculos al salir.

PASILLOS Y RECIBIDORES

En el interior de la vivienda los pasillos pueden tener un ancho mayor o igual a 105 cm, pero en las zonas comunes del edificio los pasillos no tendrán un ancho inferior a 120 cm. En pasillos largos existirá cada 10 m un espacio libre de 150 cm por 150 cm, que permita realizar un giro de 360° con la silla de ruedas. En los recibidores de entrada y los distribuidores interiores es aconsejable que también exista un espacio libre de giro de 150 cm de diámetro.

BAÑO

Uno de los aspectos más importantes en el baño es que el suelo sea antideslizante, tanto en seco como en mojado, ya que es un lugar donde se producen la mayoría de accidentes domésticos.

La **puerta** no debe ser inferior a 80-90 cm. Preferiblemente debe ser corredera y si esto no es posible debe abrir hacia el exterior. Debe ser fácil de abrir y contar con tiradores que no requieran el giro de la muñeca. Si hay sistemas de cierre (pestillos) deben ser fáciles de accionar y poder abrirse desde el exterior en caso de emergencia. Nuestro baño debe contar con un espacio libre mínimo de 150 por 150 cm para posibilitar el giro de la silla de ruedas.



Para el **lavabo**, se recomienda que esté suspendido y no tenga pedestal, para facilitar la aproximación de la silla. Debe estar instalado a aproximadamente 80 cm de altura y el grifo será monomando, preferiblemente de mango alargado o automático. El borde inferior del espejo debe colocarse a una altura máxima de 1 metro para que

pueda reflejarse en él, una persona en silla de ruedas. El fondo mínimo libre debajo del lavabo debe ser de 60 cm y las tuberías deben estar revestidas con un material aislante para no se produzcan quemaduras en personas sin sensibilidad en las piernas.

El **inodoro** debe estar colocado a una altura entre 45 y 50 cm que es la altura aproximada del asiento de la silla de ruedas. Los inodoros suspendidos en la pared facilitan las maniobras de aproximación y giro, y en la vivienda pueden instalarse a la altura más adecuada para el usuario, no obstante debe asegurarse que su instalación se haga de forma que el inodoro soporte el peso de la persona. También es importante dejar un espacio de unos 70-80 cm de ancho en el lado por el cual realizamos la transferencia.

La colocación de **barras laterales** facilitará la transferencia desde la silla al inodoro, deben instalarse a una altura de 70 cm, o como recomendación 20 cm arriba de la altura del asiento del inodoro. Por el lado por el que realizamos la transferencia es necesaria una barra abatible, y una fija por el otro. Las barras deben estar separadas entre ellas aproximadamente 65-70 cm.

El **mecanismo de descarga** debe ser de fácil accionamiento, tipo palanca o presión de un botón de mínimo 5 cm de ancho.

Lo más recomendable es la **eliminación del bidet** ya que reduce el espacio de maniobra con la silla de ruedas, pero es una decisión que cada uno debe tomar.

En prácticamente todos los casos lo más correcto es sustituir la bañera por un plato de **ducha** o enrasar el suelo de todo el cuarto de baño y dotarlo de un sumidero de agua, para poder ducharse con una silla de baño o con un asiento de ducha anclado a la pared.

En este último caso debe existir en la pared lateral al asiento una barra de apoyo lateral y del otro lado un espacio libre de 80 cm de ancho, ambos necesarios para realizar la transferencia desde la silla. Es recomendable que el asiento sea regulable en

altura, si es fijo debe instalarse a una altura entre 45-50 cm. La base del asiento no debe ser inferior a 50 por 50 cm. Para una mayor seguridad durante el tiempo de aseo, es conveniente que se instale una barra abatible en el lado por el que se realiza la transferencia. La altura y la separación de las barras son las mismas que las antes indicadas para las del inodoro.

La silla de baño facilita el aseo ya que al ser de material impermeable permite poder utilizarse en la ducha. Dispone de un espacio inferior para la higiene íntima.

En la ducha no debe existir ningún desnivel o no ser superior a 3 cm. La altura del grifo debe estar entre los 80 y 120 cm, y la alcachofa debe poder regularse en altura.

Las bandejas para la colocación de los utensilios de baño deben situarse entre 60 y 80 cm.

Si la opción es colocar una **bañera**, la altura de los bordes debe ser de 45 cm, para que resulte sencillo realizar la transferencia a una silla de bañera o similar. El espacio junto a la bañera requiere un espacio mínimo de 150 por 150 cm para realizar la aproximación con la silla.

El **grifo** debe ser monomando y estar situado al centro de la pared más larga para que pueda asirse desde el asiento, a una altura no superior de 70 cm. La alcachofa deberá también poder regularse en altura mediante una barra vertical cuyo borde inferior esté a una altura máxima de 120 cm. Es recomendable colocar barras de apoyo horizontales en la pared más larga en toda la longitud de la bañera, para facilitar la transferencia desde las silla de ruedas.

La altura de los muebles para los accesorios debe estar entre 60 cm y 120 cm, adaptándose a cada usuario. Fuera de estas alturas se pueden colocar otros objetos menos útiles.

Existen en el mercado multitud de tipos de asientos para la bañera, móviles o giratorios ajustables para salir y entrar de la bañera con facilidad. Además existen otros dispositivos que bajan hasta el interior de la bañera para un baño cómodo, permitiendo salir al exterior sin necesidad de pulsarnos, hasta colocarse a una altura óptima para realizar la transferencia.

COCINA

El diseño de este espacio es muy importante, ya que determinará la facilidad del trabajo a realizar. Debemos tener en cuenta las diferentes tareas que debemos hacer en ella, la posición de los muebles y la existencia de elemento peligrosos.

Se recomienda que en el espacio de la cocina se permita hacer giros, así como un espacio de separación entre mobiliario o entre mobiliario y paredes no inferior a 140 cm. No colocaremos obstáculos en la mesa para poder movernos por toda la superficie de trabajo o encimeras. El suelo debe ser no antideslizante tanto en seco como en mojado.

Es importante que en el diseño se tenga en cuenta la proximidad desde la parte en la que se realice la preparación del plato, con el fregadero y los fogones, para evitar desplazamientos innecesarios. Así mismo, la nevera debe encontrarse próxima a éstos, facilitando siempre el trabajo y la visualización de los distintos lugares desde diferentes ángulos.



Para los muebles las alturas recomendables serían entre 80 y 90 cm, o si es posible regulables para adecuarlo a la altura de cada usuario. No deben existir muchos elementos encima para permitirnos trabajar con facilidad.

Si hay una mesa para manipular los alimentos o comer se recomienda dejar un espacio diáfano debajo de unos 70 cm para poder trabajar en una postura correcta y meter la silla debajo. Para ello se pueden colocar tableros extensibles que no ocupan espacio y dejan espacio para colocar la silla.

La colocación de los utensilios debe realizarse colocando aquellos de más uso en lugares más cómodos de acceder. Los cajones deben ser de fácil apertura y cierre. Los tiradores deben adecuarse al tipo de prensión que tenga conservada la persona.



Los grifos que más sencillos de usar por todos, son los monomandos, ya que requieren menos fuerza y movimientos menos finos.

Todos los electrodomésticos de uso común deben colocarse en un lugar al que tú puedas acceder desde la silla, acceso frontal o en el caso de bastones, acceso superior.

La altura de las llaves de paso de agua y gas, los enchufes y demás, deben colocarse dentro de la zona de alcance de la persona y sin obstáculos que impidan su uso.

Existen multitud de ayudas técnicas que hacen más sencillo el trabajo en la cocina, como peladores, abrelatas, abrebotellas...

Consulta con un/a Terapeuta Ocupacional o en el CEAPAT para saber más sobre éstas ayudas.



DORMITORIO

Es necesario un espacio que permita el giro y la maniobrabilidad de la silla dentro de la estancia, necesitándose como mínimo un espacio de 150 cm por 150 cm.

Los armarios deben ser empotrados y con puertas correderas. Los tiradores deben ser fáciles de manejar por la personas que utilice esa habitación. El espacio de paso entre mobiliario no debe ser inferior a 100-120 cm, y permitir el acercamiento lateral a la cama para realizar la transferencia, siendo no inferior a 90 cm. La altura de la cama debe estar entre 45-50 cm, para facilitar la transferencia desde la silla.

Se recomienda la instalación de un interruptor de la luz y las ayudas necesarias para la seguridad de la persona (un terminal telefónico, pulsador de emergencia...)

Salón

La puerta de entrada no debe ser inferior a 90 cm, y debe permitir un espacio de giro de 150 cm por 150 cm. El pomo debe ser tipo manivela o si la puerta es corredera permitir poder empujarla con facilidad. Además, el espacio entre mobiliario y pared o entre dos muebles no debe ser inferior a 90 cm.

No es nada recomendable el uso de moqueta o de alfombras, ya que entorpecen el uso de la silla de ruedas y para personas con dificultad de deambulación pueden provocar tropiezos. La medida de las mesas utilizadas para comer deberían tener una altura de 70 cm y un mínimo de 120 cm (variará según el número de personas que utilicen la mesa).

En los armarios o muebles, debemos colocar los utensilios de mayor utilización a una altura de entre 60 y 120 cm, destinando los demás a otros de menos uso.

OTROS

Existen instalaciones o entornos domóticos adaptados a las personas con movilidad reducida, que facilitan las tareas a realizar en el hogar. La forma de accionar estos dispositivos se adapta a las características de cada persona (por ejemplo, control por voz, por pulsadores...), creando un lugar completamente accesible para cada individuo.

Algunas de las adaptaciones que se pueden realizar son:

- ✗ Automatización de puertas y ventanas
- ✗ Automatización de toldos y persianas
- ✗ Automatización y regulación de la luz
- ✗ Adaptaciones en los electrodomésticos para su control automático
- ✗ Control vía internet, móvil y demás de todo el entorno
- ✗ Detección de focos de incendio, fugas de gas o escapes de agua
- ✗ Simulador de presencia para evitar hurtos
- ✗ Otros



Puede obtener más información en: ASPAYM Madrid (91 477 22 35)
FEDERACIÓN NACIONAL ASPAYM
Finca La Peraleda s/n (45071) Toledo
Tel: 925 25 53 79
Fax: 925 21 64 58
www.aspaym.net
Entidad declarada de Utilidad Pública



Federación Nacional ASPAYM

