

An elderly woman with short, wavy grey hair is sitting on the edge of a bed. She is wearing a dark red, long-sleeved button-down shirt and matching dark red trousers. She is looking out of a window to her right, with a thoughtful expression. The room is brightly lit, and the bed has white linens and a purple pillow. The floor is made of light-colored wood.

Un hogar sin obstáculos

LA SEGURIDAD Y
LA ELIMINACIÓN DE BARRERAS
SON INDISPENSABLES
PARA LA AUTONOMÍA DE
LOS ANCIANOS

La calidad de la vivienda constituye un indicador relevante del nivel de vida y su importancia se multiplica en la edad avanzada, cuando las facultades físicas y psicológicas merman. En España viven casi 8 millones de personas mayores de 65 años. Aunque más de dos millones presentan alguna discapacidad, el 96'9% prefiere seguir viviendo en su casa. Sin embargo, hay una elevada proporción de viviendas que no reúnen las condiciones de habitabilidad básicas (ascensor, calefacción) cuando lo adecuado sería que todas ellas fueran accesibles y sin barreras para poder entrar y salir, moverse y actuar dentro de ellas sin dificultades. Según la última encuesta sobre las condiciones de vida de las personas mayores, elaborada por el IMSERSO en 2004, el 82,5% de las personas mayores vive en hogares de su

propiedad. Las personas que más carencias de equipamiento tienen son las que viven solas. Un 13'5% no tiene teléfono, un 44% declara no disponer de calefacción, individual o colectiva, y un 70'5% de los ancianos no dispone de ascensor. Pero lo realmente alarmante es que un 26% de ellos necesite subir tres alturas para llegar a su domicilio.

En relación con la adaptación de viviendas, las normativas a tener en cuenta son varias. Por un lado, la Ley de Propiedad Horizontal, Ley 8/1995 de 6 de Abril, establece en su última modificación los requerimientos para la toma de acuerdos de los propietarios para la realización de obras y adecuaciones en portales y elementos comunes de las viviendas. Por otro, la Ley 15/1995 de 30 de Mayo marca los lí-

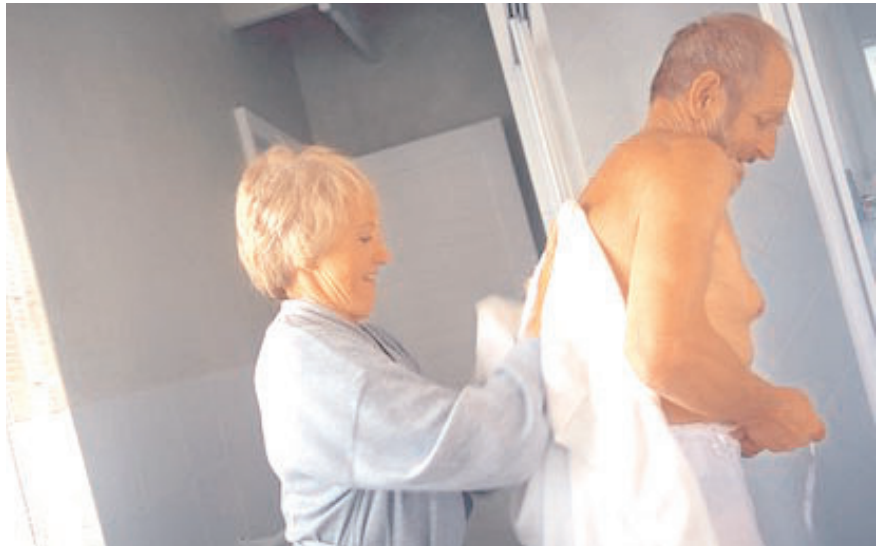
mites de dominio sobre inmuebles para eliminar barreras para personas con discapacidad.

En el ámbito autonómico se regula la posibilidad de conceder créditos para la rehabilitación o subvenciones para la adecuación funcional del hogar o la eliminación de barreras en las viviendas. Los interesados también pueden beneficiarse de deducciones fiscales a través del IRPF por adecuación de la vivienda habitual a personas con minusvalías. Dichas deducciones se refieren a obras e instalaciones en vivienda habitual, en elementos comunes del edificio (escaleras, portales, ascensores) y a la aplicación de dispositivos electrónicos que sirvan para superar barreras de comunicación sensorial y promoción de su seguridad.

CAMBIOS GENERALES

Instalación eléctrica y luces

- Los cables no deben estar en lugares de paso.
- Los interruptores deben ser abundantes y estar situados en lugares estratégicos:
 - Al principio y al final de unas escaleras.
 - En la cabecera de la cama.
 - Al principio y al final de un pasillo.
- Son preferibles los interruptores conmutados, que permiten encender y apagar las luces desde distintos lugares. Mejor si son fosforescentes o con un testigo luminoso que permita localizarlos en la oscuridad. Deben situarse a 90 centímetros o un metro del suelo.
- El número de enchufes ha de ser el suficiente para evitar alargadores. Deben estar situados a la misma altura de los interruptores o, al menos, a una distancia del suelo superior a 40 centímetros.
- Las fuentes luminosas han de ser orientables para evitar deslumbramientos y de intensidad regulable, con el fin de adaptar la luminosidad a las necesidades de cada momento.

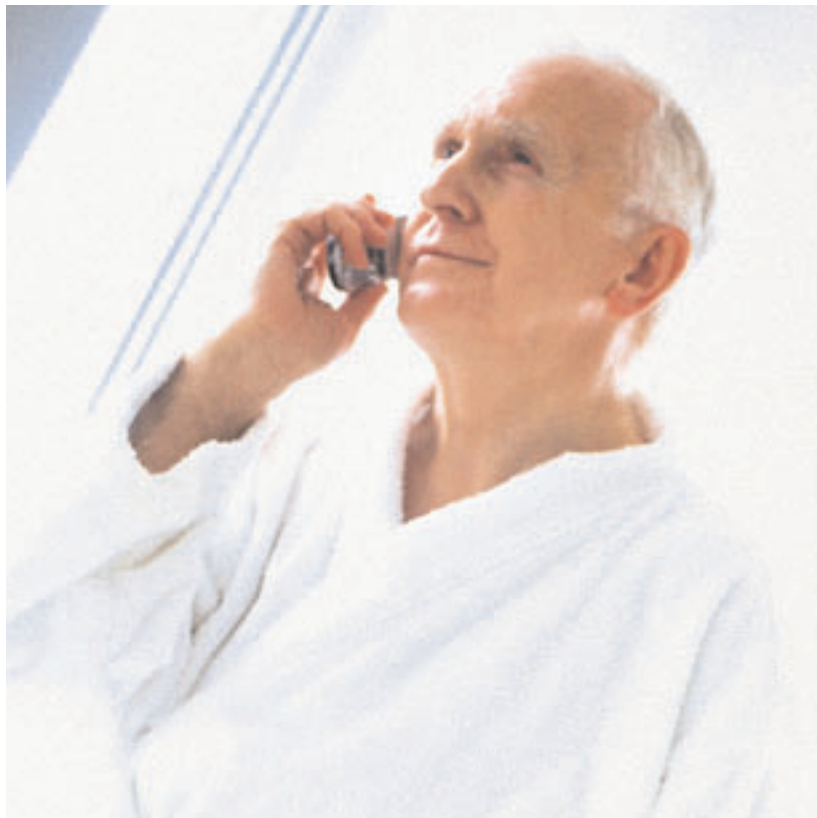


Suelos

- Deben ser lisos, antideslizantes, sin elementos que sobresalgan (como ocurre a veces en el acceso a terrazas y balcones).
- Evitar las alfombras.
- Si hay peldaños, deben estar señalizados y tener elementos que ayuden a franquearlos.
- El mejor suelo, si la persona mayor no se desplaza en silla de ruedas, es la moqueta de pelo corto. Está demostrado que con ella se producen menos fracturas de cuello de fémur.
- Los suelos de madera son más seguros tratados con ceras antideslizantes.

Mobiliario

- Poner a un lado los muebles u objetos que dificultan el paso.
- Evitar que objetos como cables, juguetes, etc. estén en lugares de paso.
- En la medida de lo posible, los bordes de los muebles deben ser redondeados.
- Si es necesaria una silla de ruedas, hay que prever que pueda desplazarse por toda la vivienda.
- Los dispositivos eléctricos para subir y bajar persianas son más cómodos y seguros.
- Las puertas deben ser anchas, de al menos 80 centímetros.



TELÉFONO

Hay teléfonos adaptados para ciegos y para personas con deficiencias visuales (teclas con números grandes), y con deficiencias auditivas (con capacidad de regulación del volumen).

- Los teléfonos inalámbricos, que se pueden transportar en el bolsillo por toda la casa, evitan que la persona se precipite hacia el aparato cada vez que se produce una llamada, con lo que disminuyen los riesgos de caídas. Además, permiten su uso en caso de caída, resbalón, desvanecimiento, etc., pues al llevarlos consigo la persona mayor puede acceder a ellos más fácilmente.
- Es importante enseñarles a utilizar funciones útiles, como las memorias con los números más frecuentes para no tener que marcarlos en cada ocasión o la función de manos libres para hablar sin descolgar el teléfono.
- También se pueden instalar varios terminales en la casa de tal forma que sean fácilmente accesibles.

LA ADAPTACIÓN, ESTANCIA POR ESTANCIA

Baño

- Los pavimentos plásticos antideslizantes son los más recomendables.
- Para no resbalar en la bañera o en la ducha es indispensable la colocación de alfombrillas antideslizantes.
- El acceso al plato de debe tener el mínimo escalón posible. Es más recomendable una ducha que una bañera.
- Las barras asideras han de ser de un color que contraste con el de la superficie de la pared, y de plástico, ya que son menos resbaladizas. Hay que elegir cuidadosamente su ubicación y fijarlos bien en la pared.
- Un grifo de doble vía, monomando y preferiblemente de palanca, garantizará su mejor manejo.
- La taza del retrete debe estar suficientemente alta: entre 45 y 50 cm.

- Las puertas de los cuartos de baño deben abrir hacia el exterior, para que puedan ser desmontadas desde fuera en caso necesario.

Salón

- El sillón es preferible al sofá.
- El asiento ha de ser lo suficientemente alto (45 centímetros); el respaldo recto y ha de disponer de brazos para facilitar la incorporación. Un respaldo reclinable y un reposapiés añaden confort.
- La televisión debe estar provista de un mando a distancia. Unos auriculares inalámbricos permitirán escucharla sin elevar demasiado el volumen en el caso de dificultad auditiva.

Dormitorio

- En la medida de lo posible, hay que evitar colocar uno de sus laterales junto a la pared.
- No es aconsejable orientar la cama hacia la ventana porque la luz de la mañana puede deslumbrar.

- La altura mínima recomendable de la cama es de 45 centímetros. Para adaptar la altura, se pueden cambiar las patas del somier o utilizar calzas.

- El interruptor de la luz, el teléfono o la telealarma deben ser de fácil acceso desde la cama. La lámpara de la mesita debe de ser lo más estable posible (lo ideal sería sustituirla por un aplique en la pared).
- La alfombrilla de pie de cama ha de estar fijada al suelo con adhesivo de doble cara, aunque lo más eficaz es suprimirla.

- Utilizar en personas con gran inmovilidad un colchón de aire o aquellos similares a una colchoneta (tamaño colchón o tamaño cojín). Alivia la espalda y otras partes del cuerpo, y evita que se desarrollen dolores y las úlceras por decúbito (úlceras de la piel que se producen al apoyar durante mucho tiempo una superficie del cuerpo). Las colchonetas tamaño cojín también se pueden utilizar en el sillón o en la silla de ruedas.

- Usar también protectores para la piel (piel de borrego). Su función es la de disminuir o



evitar las consecuencias del roce de aquellas partes del cuerpo que por determinados motivos (huesos salientes, posturas, etc.) pueden llegar a producir llagas (úlceras por decúbito) y/o dolores. La piel de borrego también se puede utilizar en el sillón, en la silla de ruedas, etc.

- En aquellos casos en los que la persona sufra una alta dependencia y no pueda alternar los periodos de permanencia en la cama con pequeños paseos o descansos en un sillón, la cama articulada permitirá evitar la inmovilidad absoluta y facilitará el cambio de posiciones, desde el decúbito hasta la sedestación (postura de sentado).

Cocina

- El fregadero no debe de ser demasiado profundo, el grifo con palanca evita las torsiones de la muñeca y si es del tipo ducha extraíble permite llenar las cacerolas sin necesidad de colocarlas en el fondo del fregadero.
- La altura ideal de los estantes es entre 40 centímetros y 1,5 m sobre el suelo. Los

utensilios de mayor uso deben colocarse en los lugares más accesibles.

- Utilizar vasos y platos de plástico, baberos o cualquier objeto que facilite la tarea. Los cubiertos con mayor superficie de agarre son más fáciles de manejar. No utilizar cubiertos de plástico, ya que son frágiles y, si se rompen, pueden resultar peligrosos. Procurar que, en la medida de lo posible, los útiles de cocina (vasos, tazas, platos, etc.) que se utilicen sean de materiales difícilmente rompibles.
- Uno de los principales peligros radica en el riesgo de quemaduras causadas por las diferentes fuentes de calor.
- El microondas permite calentar todo tipo de platos y preparar infusiones... En la actualidad es una pieza casi imprescindible.
- Una mesa pequeña con ruedas, las conocidas como "camareras", permite transportar sin riesgos los platos calientes y los más pesados.
- Utilizar sillas o banquetas estables.
- Utilizar suelo antideslizante. ◀

CLAVES PARA ADAPTAR LA VIVIENDA

- ➔ **Prioridad a las soluciones sencillas.** Si una persona no puede subir la escalera para acceder a su dormitorio, puede ser mejor trasladar su habitación a la parte baja que instalar un costoso sistema de remonte o un ascensor.
- ➔ **Los sentimientos también cuentan.** Algunos cambios, por razonables que parezcan, pueden no ser buenos para la persona dependiente y no hay que imponérselos. El mobiliario de una casa puede parecerse disparatado o anticuado, pero hay muebles o elementos de la decoración con una gran carga sentimental y estrechamente unidos a los recuerdos y a la vida de la persona.
- ➔ **Realice las reformas poco a poco, conforme se vaya presentando la ocasión.** Si tiene que pintar el dormitorio aproveche para instalar los enchufes y el cambio de interruptores. Si reforma el baño, ponga suelo antideslizante, cambie la bañera por una ducha, etc.
- ➔ **No siempre hay que acudir a un profesional.** Hay pequeñas obras que nosotros mismos, alguien de la familia o un allegado puede realizar. Instalar una barandilla, colocar asideros en el baño o fijar las alfombras al suelo con adhesivos para que no se deslicen son operaciones sencillas.
- ➔ **Dar explicaciones.** La persona mayor dependiente debe recibir explicación y justificación de todo y consentir libremente. No lo olvidemos: se trata de su casa.
- ➔ **Adquiera accesorios útiles.** Hay tiendas especializadas en las que puede encontrar infinidad de accesorios útiles. También es posible alquilar material especial, como camas articuladas o andadores.