

## *Ideas para una vivienda sin obstáculos*

EL TIPO Y EL GRADO DE DISCAPACIDAD MARCAN LA PAUTA A SEGUIR  
EN EL MOMENTO DE EMPRENDER UNA REFORMA DEL HOGAR





EN UNO DE CADA CINCO HOGARES VIVE UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD



Los problemas de accesibilidad no acaban cuando las personas con discapacidad motriz, visual o auditiva cierran la puerta del portal y abren la de su vivienda. Según la última Encuesta de Discapacidad, Autonomía personal y Situaciones de Dependencia (EDAD) del año 2008, son casi 3'9 millones las personas que declaran sufrir alguna minusvalía, cifra que supone el 8'5% de la población española. En uno de cada cinco hogares vive al menos una persona con discapacidad, y en más de medio millón lo hacen dos o más. Los domicilios en los que viven personas discapacitadas solas representan más del 5% del total. En todos ellos la adecuación de estas viviendas facilitaría una estancia cómoda, segura e independiente, que redundaría en una mejora de su calidad de vida.

### Características generales

- La anchura libre mínima de cualquier hueco de paso de la vivienda para que pueda circular una silla de ruedas debe ser de 0'80 metros. La anchura de los pasillos debe alcanzar al menos 1'10 metros.
- Con el fin de maniobrar y realizar un giro completo con la silla de ruedas se necesita un diámetro mínimo de 1'50 metros.
- En el revestimiento de suelo y paredes, es preferible que se utilicen materiales resistentes a choques y rayones.

- Los suelos deben ser lisos, antideslizantes y sin elementos que sobresalgan. Evite el uso de alfombras: pueden propiciar resbalones e incómodos tropiezos y son un obstáculo para quienes se desplazan en silla de ruedas.
- Si hay un invidente en casa, los distintos tipos de suelo (baldosas, moqueta, alfombra, piso de maderao, etc.) ofrecen claves táctiles para moverse de un sitio a otro.
- Las puertas y ventanas se deben abrir con una sola mano. La opción más cómoda y segura son las correderas.
- Es preferible que en los cuartos de baño las puertas abran hacia el exterior para que puedan ser desmontadas desde fuera en una situación de emergencia.
- Los pestillos de la puertas deben abrirse desde fuera y desde dentro.
- Para la ubicación de los interruptores conviene recordar que sentado en una silla de ruedas los ojos quedan a una altura de entre 1,10 y 1,30 metros. Para colocarlos con mayor facilidad elija un modelo que lleve un marco luminoso, lectura en braille u otro sistema que indique su localización.
- Si algún miembro de la casa sufre problemas auditivos, las señales auditivas se pueden reemplazar con otras señales sensoriales. La opción más sencilla es instalar una luz intermitente conectada al timbre de la puerta, teléfono o reloj automático.

### Baño

- El cuarto de baño es uno de los lugares en los que el riesgo de sufrir accidentes es mayor. Por ello, en el mercado hay una gran variedad de productos para facilitar el día a día de una persona con algún grado de discapacidad, desde duchas que se instalan sin hacer obras en el lugar que ocupa una bañera y muebles de baño adaptados, hasta inodoros regulables en altura.
- Para salvar el desnivel habitual en los platos de ducha, las personas que utilizan sillas de ruedas pueden optar por duchas de obra o platos extraplano, en el mismo nivel que el suelo y sin escalones. El material del plato de ducha ha de ser antideslizante para evitar caídas y resbalones.
- Si el cambio de bañera a plato de ducha no es posible, se puede optar por un asiento especial a motor adaptado a la bañera que eleva y sumerge a la persona.
- Imprescindibles son las barras de apoyo que se colocan en el inodoro y en la bañera o ducha para dar estabilidad. En el inodoro, la barra se ubica en los laterales, de manera que las personas se puedan sujetar al sentarse y levantarse. En la ducha se instalan en la pared para agarrarse durante el baño, mientras que en la bañera se colocan en los laterales con el fin de apoyarse al entrar o salir.

- La taza del inodoro debe colocarse a una altura entre 45 y 50 centímetros. En las tiendas especializadas se venden elevadores diseñados para alzar un retrete de tamaño estándar hasta la altura requerida.
- El modelo de lavabo elegido no debe llevar pie, y ha de estar colocado a una altura de unos 80 centímetros. Conviene que se instalen grifos monomando.
- La grifería electrónica también proporciona una mayor seguridad ante un descuido, además su uso es más sencillo porque funciona mediante un sensor de movimiento.

### Cocina

- En la cocina es aconsejable que todos los electrodomésticos estén a una altura adecuada y sean de fácil apertura.
- La encimera debe situarse a una altura de unos 68 cm, con la parte inferior hueca y libre para que la silla pueda situarse dentro y moverse con total libertad.
- Los armarios superiores han de estar colgados a 40 cm. de la superficie inferior o a partir de 120 cm. del suelo.
- El riesgo de quemaduras causadas por las diferentes fuentes de calor es uno de los principales peligros. Las cocinas vitrocerámicas son las más recomendables ya que, gracias a su superficie plana, resulta fácil deslizar las cazuelas sobre ellas.

- Una mesa pequeña con ruedas, conocida como "camarera", permite transportar sin riesgo los platos calientes y los más pesados.

### Dormitorio

- Conviene que alrededor de la cama se disponga de un espacio de 180°. De esta forma, la silla se moverá en forma de T o en un ángulo de 360° girando en un círculo completo.
- La cama no debe ser ni demasiado alta ni excesivamente baja para que resulte más fácil levantarse y acostarse. La altura mínima es de 45 centímetros.
- 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, una cama articulada evitará la inmovilidad absoluta y facilitará el cambio de posiciones, desde el decúbito hasta la sedestación (postura de sentado).
- Desde la cama se debe manejar sin problema el interruptor de la luz, el teléfono o la telealarma.
- Las alturas han de ser menores que en una vivienda estándar. El brazo extendido debe llegar fácilmente allí donde se desee: el colgador, un estante, un cajón, etc.

### Máquinas al servicio de todos

- **Camas motorizadas.** Permiten al usuario cambiar entre diferentes posicio-

nes para leer, ver la televisión, dormir, o levantarse. Entre 400 euros y 1.900 euros.

- **Grúas.** Facilitan que el usuario, por su cuenta o con ayuda de una persona asistente, pueda moverse con mayor facilidad en diferentes zonas de la vivienda, y realizar tareas como levantarse o acostarse, ducharse o ir al baño. Entre 700 euros y 1.700 euros.
- **Ascensores, elevadores y salvaescaleras (sillas y plataformas).** Contribuyen a que el usuario supere obstáculos como escaleras de acceso exteriores y/o escaleras y desniveles dentro de la vivienda. Entre 4.000 y 5.000 euros.
- **Grifos, jaboneras y secadores de manos.** Basta con que una persona acerque las manos para que el sensor infrarrojo ponga en marcha el agua del grifo, dispense una dosis de jabón, o active el secamanos. Los grifos se pueden adquirir por un precio que va de 300 a 800 euros; los secamanos de 80 a 200 euros y los dispensadores de jabón de 45 a 100 euros.
- **Elevador eléctrico de inodoro.** Permite sentarse y levantarse del inodoro por medio de un sistema que se apoya en el suelo y regulable en altura. Su precio, entre 2.000 y 3.000 euros. //