



Promoviendo la Independencia a través de la Accesibilidad en el Hogar

Por: Elsa M. Orellano, MOT, OTR/L, ATP

Muchas de nuestros hogares fueron diseñados con la mentalidad de familias jóvenes y fuertes. Pero cuando un impedimento físico ocurre a uno de los miembros de la familia, puede que no pueda abrir algunas ventanas, subir escaleras, o pasar por las puertas, especialmente si tienen limitación en la coordinación, en la fuerza o utilizan algún equipo de movilidad. Estos problemas pueden limitar la habilidad de llevar a cabo las rutinas diarias en el hogar, atentando contra la libertad y la participación en las actividades significativas de su entorno.

A pesar de esto, se puede continuar disfrutando de una vida plena a través de unas modificaciones básicas al hogar que eliminan las barreras hacia la independencia. El ambiente del hogar puede ser más accesible en muchas formas. Por ejemplo, si hay escalones en la entrada, los mismos se pueden sustituir por rampas, las cuales se diseñen en forma que por cada pulgada de alta, tenga doce pulgada de largo. Si la apertura de las puertas resulta muy estrecha, se puede ampliar la misma sustituyendo los goznes regulares por unos “swing clear hinges”. Estos goznes le proveen de una a dos pulgadas de espacio adicional para permitir el paso de una silla de ruedas o andador. Las perillas

de las puertas se pueden sustituir por palancas de 5" de largo, lo cual facilita operar las mismas si la persona tiene limitaciones en el agarre, coordinación o fuerza en las manos. El uso de alfombras hace difícil la movilidad cuando se utiliza una silla de ruedas, andador o muletas. Si se utilizan las mismas, estas deben ser lo más finitas posibles y se deben asegurar al piso con goma de material anti-rresbaladizo. Las lámparas de piso o mesa pueden tener interruptores activados por sonido o por la voz cuando la manipulación del botón de encender y apagar resulta difícil o imposible.

El baño es una de las primeras áreas de la casa que necesita ser modificada en orden de prevenir caídas y facilitar las actividades de higiene y cuidado personal. Para usuarios de sillas de ruedas, los lavamanos que son modelos de pared, localizados a 27" desde el piso permiten facilidad de movimiento bajo el mismo. Los lavamanos que tienen gabinetes debajo, se puede eliminar sus puertas para permitir el espacio necesario y eliminar los problemas de acceso. Es importante insular las tuberías o construir una caja alrededor de las mismas para evitar quemaduras en usuarios de sillas de ruedas. Si la persona tiene limitación en la coordinación, se pueden sustituir los grifos regulares por grifos de palanca simple, doble o sensores. Las personas que se le dificulta bajar y subir del inodoro, pueden subir la altura del mismo a aproximadamente 17". Se puede adaptar los inodoros regulares añadiéndole un asiento elevado de inodoro que se puede obtener en farmacias locales. También se debe instalar barras de seguridad en el área del inodoro y en las tres paredes de la bañera para facilitar la movilidad y la transferencia. Una silla de baño aumenta la seguridad dentro de la bañera cuando la persona está débil o tiene dificultades en el balance. Existen disponibles una gran variedad de las mismas que se

adaptan a las necesidades particulares de cada usuario. Las superficies mojadas deben poseer materiales anti-resbaladizos para evitar caídas.

La cocina es una de las áreas más visitadas por todos los miembros del hogar. Las personas con impedimentos necesitan realizar unas simples modificaciones para evitar el riesgo a quemaduras y fuegos en las mismas. Para facilitar el acceso de la silla de rueda, se debe proveer un espacio libre de obstrucción debajo de las estufas de tope, fregadero y áreas de preparación de alimentos. Esto se logra removiendo los gabinetes bajo las mismas. Cuando el tope del gabinete resulta muy alto, se puede añadir un tablillero debajo del tope que se deslice hacia fuera. Se puede lograr mayor acceso a las áreas de almacenaje si se instalan tablilleros en rieles que se deslizan hacia fuera para obtener los alimentos o utensilios. Los tablilleros “lazy susan” permiten áreas de almacenamiento que se accedan al girar el mismo, evitando los alcances extremos. Las estufas deben tener los controles al frente o al lado para eliminar la necesidad de alcanzar a través de las hornillas. Añadir una tabla en metal sobre el tope del gabinete y al lado de la estufa, facilita el deslizar las ollas, sin la necesidad de levantar las mismas. Las neveras de puertas a los lados permiten acceso a los alimentos tanto a usuarios de sillas de ruedas, como a las personas con dificultad en doblarse. El uso de un triturador de alimentos es otro accesorio que evita el tener que botar la basura con tanta frecuencia.

En los dormitorios se debe proveer espacio suficiente frente a la cama para maniobrar la silla de ruedas. La altura de la cama debe estar nivelada con el asiento de la silla de ruedas. Si la cama resulta muy baja, se puede añadir extensores en madera a las patas de

la cama para subir su altura y facilitar las transferencias. El mattress debe ser firme para facilitar las actividades de vestirse y transferencias. Los teléfonos y las lámparas deben estar a fácil alcance desde la cama. El uso de una mesa con ruedas sobre la cama es un accesorio de mucha utilidad. En la misma se puede realizar actividades de alimentación, lectura, entretenimiento y uso de la computadora sin la necesidad de salir de la cama. Las adaptaciones a los closet incluyen el bajar la altura de las “pelchas” para facilitar el acceso a las vestimentas. Las puertas de los closet se pueden sustituir por puertas en acordeón para facilitar su manipulación. También se pueden instalar tablilleros corredizos que faciliten el alcance a piezas de vestimenta.

La sala es más fácil hacerla accesible. Por lo general las únicas modificaciones incluyen el reorganizar el mobiliario para permitir espacio suficiente para utilizar el equipo de movilidad. Si se utilizan alfombras, las mismas deben ser de poco grosor y adheridas al piso. Pero es preferible remover las mismas para aumentar la seguridad en el hogar. Los muebles deben ser firmes y su altura similar a la altura del asiento de la silla de ruedas. El mobiliario que requiera ser movido con frecuencia, debe tener ruedas y no se recomienda encerar los pisos, ya que esto resulta en mayor riesgo a caídas.

En fin, existen muchas otras adaptaciones que aumentan la oportunidad de participación del individuo en su hogar. Por lo general estas adaptaciones no requieren un gasto excesivo, y se pueden lograr con mucha facilidad, una vez se obtiene información de cómo modificar las mismas. Si se requiere mayor información, puede contactar a un terapeuta ocupacional, el cual es el responsable de evaluar y recomendar modificaciones

al hogar de personas con limitaciones funcionales. Un hogar accesible puede hacer una gran diferencia.