



Una Casa para Toda la Vida

La vivienda adaptable
a cualquier edad y circunstancia



SINPROMI

SOCIEDAD INSULAR PARA LA PROMOCIÓN
DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, S.L.

Una de las tareas fundamentales de Sinpromi ha sido promover programas para la supresión de las barreras físicas como elemento esencial para alcanzar una plena integración de las personas con discapacidad. Pero, además de las personas con discapacidad, existe otra gran parte de la población, las personas con movilidad y comunicación reducida, que por diversas circunstancias encuentran dificultades para realizar las tareas cotidianas debido a las características del entorno.

Todos, en algún momento, pasamos por situaciones donde tenemos reducida nuestra movilidad - aproximadamente el 40% de nuestra vida nos encontramos con problemas de interacción con el entorno, niñez, vejez, embarazo, lesiones temporales que nos impiden desplazarnos, manipular, ver u oír como lo hacemos habitualmente, al desplazarnos con un niño en carrito o en brazos, con la compra, si somos demasiado altos, bajos o gruesos...

El entorno también lo forma la vivienda, bien básico que cubre una necesidad primaria y es, para muchas personas, el gasto más importante que realizan en sus vidas. Sin embargo, en su mayoría, ésta no se adapta a la diversidad de sus usuarios y a los cambios que sufrimos a lo largo de nuestra vida, provocando, en el mejor de los casos, la realización de engorrosas obras que habitualmente no resuelven la totalidad del problema o el traslado a una nueva vivienda que se adapte a las necesidades de sus inquilinos.

Por este motivo, es preciso promover un cambio en la manera de proyectar las viviendas donde su diseño eleve la calidad de uso del mayor número de usuarios y favorezca una fácil adaptabilidad a los cambios que podemos sufrir durante el transcurso de nuestras vidas.

Una Casa para Toda la Vida es una vivienda que da respuesta a las necesidades cambiantes de las personas, con un diseño que garantiza el acceso y uso a cualquier edad o circunstancia. Es un hogar en el que poder vivir y envejecer con dignidad y en el que, si nos sobreviene una situación que nos reduce gravemente la movilidad, poder realizar las adaptaciones necesarias con la máxima facilidad y el mínimo coste.

Es una vivienda adaptable que se dirige a todo tipo de personas, con unas medidas mínimas de accesibilidad en el acceso e interior de la misma, adecuadas para alcanzar unas buenas condiciones de habitabilidad en los diferentes ciclos de la vida y que, además, permite realizar fácilmente y sin grandes inversiones, las adaptaciones que se requieran, favoreciendo la permanencia de las personas en sus hogares.

Una Casa para Toda la Vida

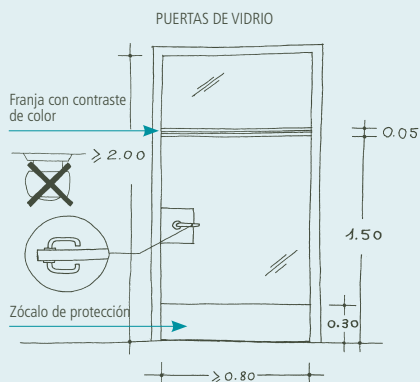
Debe garantizar los siguientes parámetros:

ENTRADA

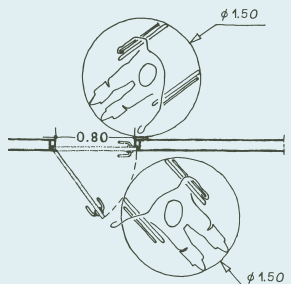
El acceso ideal estará a nivel y será para todos los usuarios, pero en el caso de que no sea así se deberá estudiar la posibilidad de adaptar éste o resolver la entrada por otro acceso que presente unas buenas condiciones previas de accesibilidad en el que la solución sea más sencilla.

Los accesos alternativos deberán estar convenientemente señalizados y serán de la misma categoría que el principal o podrán convertirse en el nuevo acceso principal accesible.

En el caso de que exista un desnivel, éste deberá estar resuelto con una rampa de suave pendiente complementándolo, si es posible, con unas escaleras, para favorecer a las personas que tienen dificultades al desplazarse por una rampa, aunque, de manera general, todos tendemos a utilizar la rampa.



ESPACIO A AMBOS LADOS DE PUERTA



La puerta de entrada tendrá un ámbito de paso libre de 0.80 m como mínimo. El sistema de apertura será de presión o palanca; en el caso de tener retenedores para el cierre, éstos se instalarán de manera que no ofrezcan resistencia a su apertura.

Anterior y posterior a la puerta debe existir un espacio libre del barrido de apertura de la puerta, donde se pueda inscribir un círculo de 1.50 m de diámetro.

Los porteros automáticos se instalarán a una altura no superior a 1.40 m su extremo más alto; en un área al alcance del usuario que se encuentre en el espacio anterior a la puerta. Para favorecer la comunicación de las personas con dificultades auditivas es conveniente la instalación de vídeo-porteros.

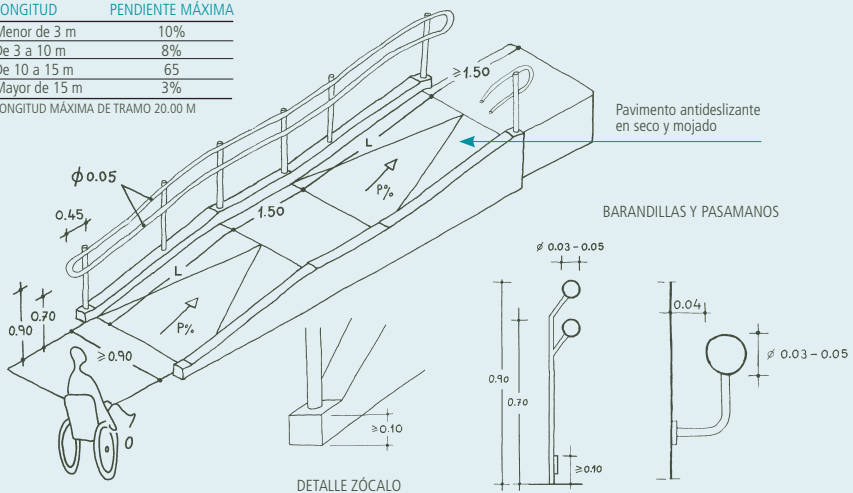
RAMPAS

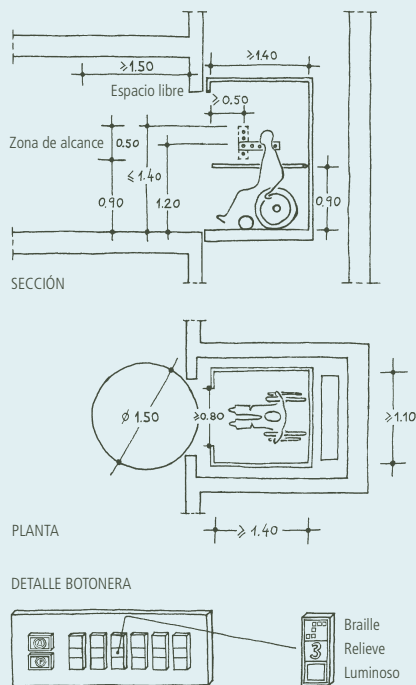
Las rampas deberán tener un ámbito mínimo de 0.90 m y la pendiente variará de acuerdo a la longitud de la misma. El pavimento de la rampa será antideslizante en seco y mojado. Tendrán pasamanos a doble altura en ambos lados para servir de apoyo a la diversidad de personas con movilidad reducida, en el caso de tener laterales libres éstos deberán protegerse con un zócalo de 10 cm de altura.

Los tramos de rampa no deberán ser superiores a 20.00 m, y tanto los descansillos como el espacio de embarque y desembarque deberán tener una longitud de 1.50 m. Deberán estar convenientemente iluminadas.

LONGITUD	PENDIENTE MÁXIMA
Menor de 3 m	10%
De 3 a 10 m	8%
De 10 a 15 m	6%
Mayor de 15 m	3%

LONGITUD MÁXIMA DE TRAMO 20.00 M





ASCENSOR

El ascensor se convierte en la pieza fundamental para resolver el desplazamiento vertical en una edificación.

Para que este aparato elevador favorezca su uso por todas las personas, deberá tener unas medidas mínimas que dependerán del uso de la edificación. Para edificios de uso público y viviendas de protección oficial (ya sean de promoción pública o privada) tendrá unas dimensiones mínimas de 1.40×1.10 m; para el resto de edificios de viviendas, el ascensor tendrá unas dimensiones mínimas de 1.20×0.90 m.

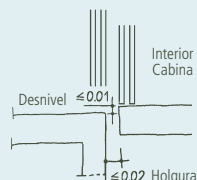
La puerta de acceso al ascensor será de apertura automática y tendrá un ámbito superior a 0.80 m; existirá un espacio de embarque y desembarque donde se pueda inscribir un círculo de diámetro 1.50 m.

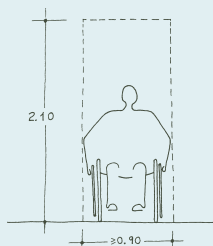
El pavimento interior no será deslizante y tendrá pasamanos a una altura de 0.90 m.

Las botoneras tanto de cabina como de planta se instalarán entre 1.00 y 1.40 m de altura, éstas tendrán la tipografía en braille y en relieve.

Tendrá información sonora y visual de los movimientos (sube, baja,...) y de las paradas.

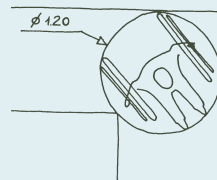
DETALLE ENCUENTRO PARADA



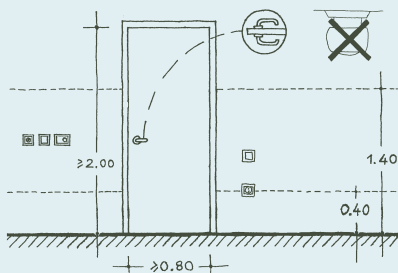


PASILLOS Y PUERTAS

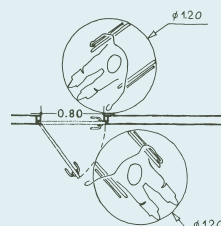
Los pasillos comunitarios deberán tener unas dimensiones mínimas de 1.20 m, para favorecer los giros y entrada a las viviendas.



Todas las puertas, tanto la principal como las interiores tendrán un ancho mínimo de 0.80 m, incluso la de los baños y solana. El sistema de apertura será de manivela.



Los pasillos en el interior de la vivienda podrán tener un ancho de 0.90 m en los puntos más desfavorables pero delante de las puertas a las dependencias se podrá inscribir un círculo de 1.20 m de diámetro.

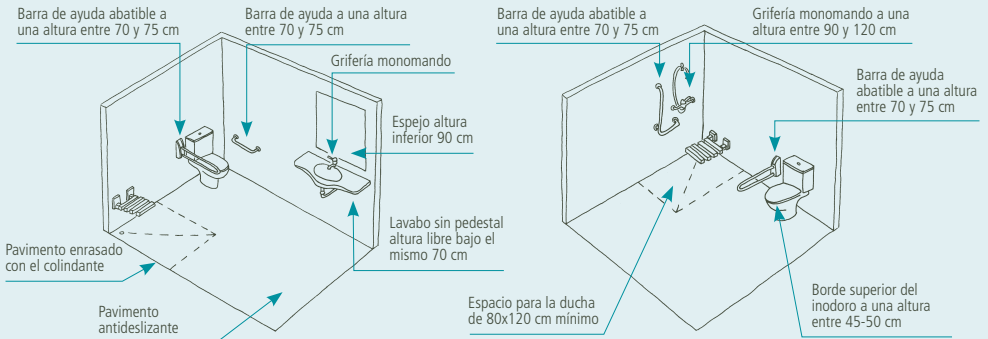
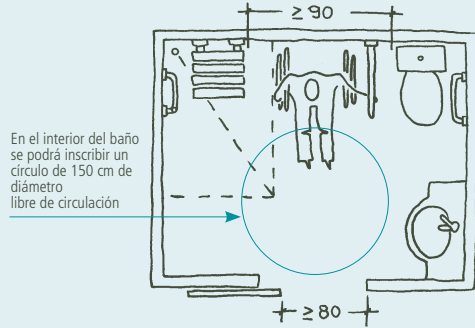


En el interior de cada dependencia se podrá inscribir un círculo de 1.50 m de diámetro no barrido por la apertura de la puerta.

BAÑO

El baño es la pieza de la vivienda que más dificultades presenta para una persona con movilidad y comunicación reducida debido a la cantidad de maniobras y a la necesidad de manipulación precisa de diversos elementos, siendo la dependencia donde se requiere un mayor cuidado en los detalles y medidas para que la accesibilidad sea integral y completa. De nada sirve tener un aseo muy amplio y con una puerta de dimensiones adecuadas, si las piezas sanitarias no están adecuadamente colocadas o carecen de barras de ayuda. Para que un baño pueda ser fácilmente adaptable, las piezas sanitarias es-

tarán ubicadas de manera tal que favorezcan la adaptación sin cambiar de ubicación. El mejor ejemplo es una disposición donde, al eliminar el bidé, se cree un espacio que permita la ubicación de un usuario de silla de ruedas para la utilización de la bañera o ducha y el inodoro, denominado espacio de transferencia.



La puerta del baño será de 80 cm y abrirá hacia afuera o será de corredera, por motivos de seguridad, favoreciendo el auxilio del usuario en el caso de que cayera en su interior. El sistema de apertura de la puerta será de maneta. El cerrojo o pestillo se podrá accionar con la palma de la mano. En el interior del baño se podrá inscribir un círculo de 1.50 m de diámetro y el pavimento será antideslizante en seco y mojado.

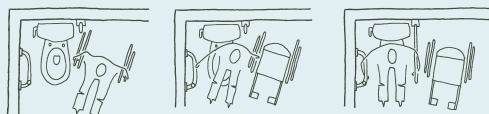
A un lado del inodoro, ducha o bañera existirá un espacio de 90x120 cm que permitirá la ubicación de un usuario de silla de ruedas para realizar la transferencia hacia el aparato sanitario.



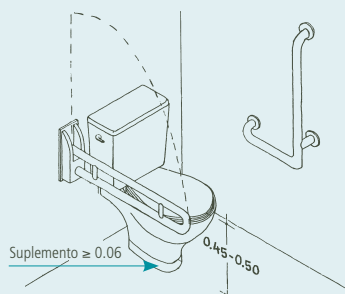
Todas las griferías serán monomando.

Inodoro

A ambos lados del inodoro se colocarán dos barras de ayuda, la del lado de la transferencia abatible y la otra fija, instaladas a una altura entre 70-75 cm.



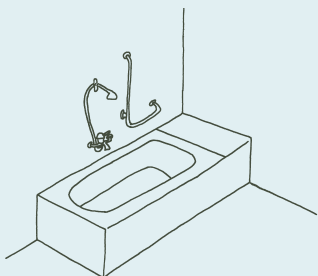
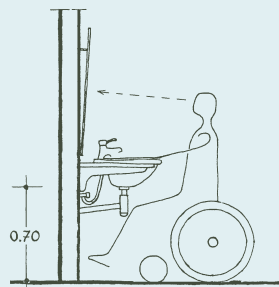
TRANSFERENCIA INODORO



El borde superior del inodoro estará entre 45-50 cm de altura para equipararse con la altura del asiento de una silla de ruedas y facilitar la transferencia. La cisterna será de tanque bajo y el mecanismo de descarga de pulsador.

Lavabo

El lavabo no tendrá pedestal para facilitar el acercamiento de un usuario de silla de ruedas, tendrá un fondo mínimo de 60 cm y una altura libre bajo el mismo de 70 cm. El borde inferior del espejo estará colocado a 90 cm del suelo.



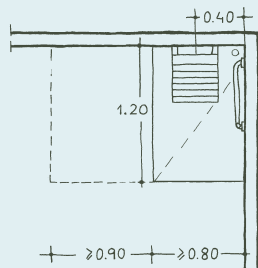
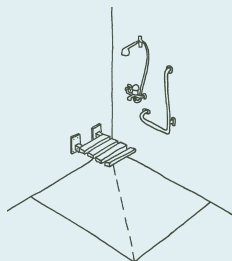
Bañera

La bañera en uno de los extremos tendrá un poyete para sentarse que facilitará la transferencia. Tendrá una barra de ayuda instalada a una altura de 60 cm.

La grifería se situará en el centro.

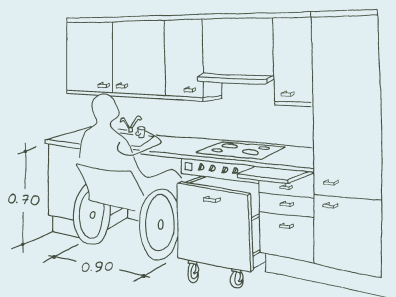
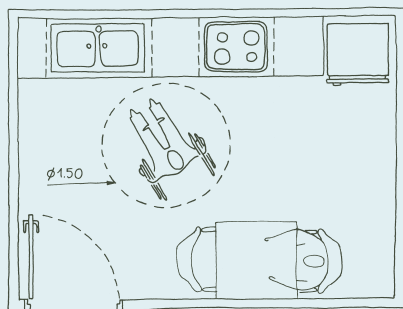
Ducha

El espacio para la ducha tendrá unas dimensiones mínimas de 80x120 cm y su base estará enrasada con el pavimento colindante. La grifería se sitúa en el lado más largo a una altura entre 90-120 cm. Tendrá una barra de ayuda en el lado más largo instalada a una altura de 70-75 cm y un asiento (se recomienda abatible para permitir el uso de la ducha por otros familiares) instalado entre 45-50 cm de altura.



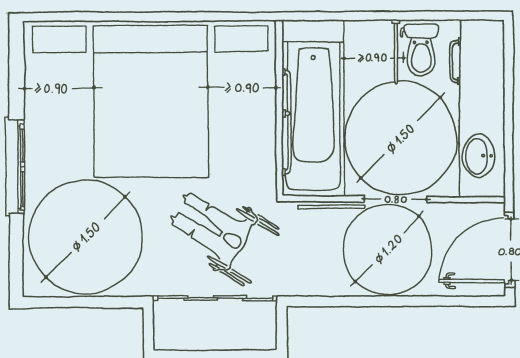
COCINA

En la cocina se podrá inscribir un círculo de 1.50 m de diámetro no barrido por la apertura de la puerta. Para que el mobiliario de la cocina pueda ser utilizado por cualquiera, incluso por una persona usuaria de silla de ruedas, debe existir un espacio de aproximación al fregadero, cocina y nevera con una anchura de 0.90 m y un espacio libre, sin muebles bajo la encimera, en la zona del fregadero y cocina, de 0.70 m de altura. La altura de la encimera no debe ser superior a 0.85 m.



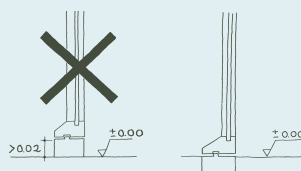
Dormitorio

En el interior de cada dependencia se podrá inscribir un círculo de 1.50 m de diámetro no barrido por la apertura de la puerta.



El espacio de aproximación lateral a la cama, armario o mobiliario en general, debe tener un ancho mínimo de 0.90 m.

DETALLE PUERTA DE ACCESO A TERRAZA

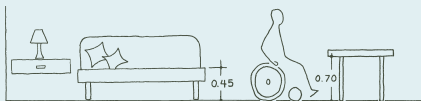


Mobiliario

Además de las condiciones mínimas de accesibilidad de la vivienda, también son importantes las características de los muebles y accesorios que pongamos en su interior, de manera que se garantice un uso cómodo, adaptado a las necesidades de todas las personas que la habitan. Es lo que denominamos elementos diseñados para todos. Exponemos a continuación algunos parámetros que deben cumplir los muebles y mecanismos para que puedan ser utilizados por el mayor número de personas, independientemente de su edad, género o capacidad.

Todas las superficies donde sea posible sentarse tendrán una altura de 45 cm, nos referimos sobre todo a sillas, sofás, camas; además, las sillas tendrán ligeramente inclinado el respaldo y, si es posible, tendrán apoyabrazos para favorecer la acción de levantarse.

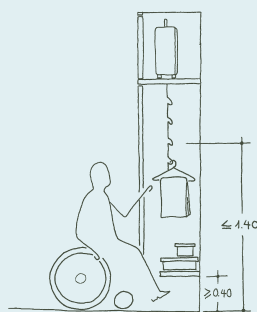
Los sofás serán firmes con una profundidad del asiento no mayor de 60 cm para favorecer el descanso de



la espalda sin tener que elevar los pies. Asimismo las camas tendrán un colchón firme.

Las mesas tendrán una altura máxima de 0.80 m y un espacio libre bajo plano de trabajo de 0.70 m, la disposición de las patas permitirá la aproximación de una persona usuaria de silla de ruedas, para ello estarán separadas entre sí 0.90 m como mínimo. Las mesas con pata central no son recomendables.

SECCIÓN ARMARIO

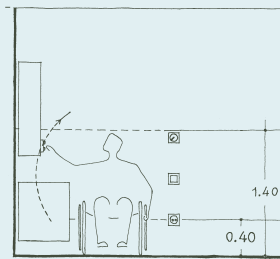


Los armarios tendrán preferiblemente las puertas de corredera; la zona inferior, hasta una altura mínima de 40 cm, quedará libre de elementos, para favorecer el acercamiento de una persona usuaria de silla de ruedas. Las barras se colocarán a diferentes alturas permitiendo la autonomía de los habitantes de la casa.

Todos los accesorios y mecanismos estarán colocados a una altura no superior a 1.40 m ni inferior a 0.40 m y deberán accionarse mediante presión o palanca, nos referimos a los interruptores, mecanismos de encendido de

las lámparas de sobremesa o de pie, mecanismos de aire acondicionado o calefacción, electrodomésticos, sistemas de aperturas de puertas y ventanas...

En definitiva, todos los elementos o mecanismos que requieran manipulación para su accionamiento o apertura/cierre se podrán realizar con un leve movimiento de la palma de la mano.



PARA MÁS INFORMACIÓN:

SINPROMI, S.L.
Departamento de Accesibilidad, Ocio y Cultura

C/. San Francisco, 102
38001 Santa Cruz de Tenerife
Tel. 922 24 91 99 - Fax. 922 24 46 58
e-mail: accesible.sinpromi@cabtfe.es
<http://www.sinpromi.es>

