

# Cómo mejorar la accesibilidad eliminando barreras en el baño



## ¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

Según la encuesta sobre la discapacidad realizada por el INE, el baño es el recinto de la vivienda que **mayores** dificultades de utilización supone. En general, esto se debe al **espacio reducido**, así como a la **distribución de los aparatos sanitarios**.

Muchas personas (mayores o con alguna discapacidad sobrevenida) ven que repentinamente no pueden acceder o utilizar el baño de su vivienda y tienen necesidad de reformarlo.



## ¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLO?

Para conseguir un **baño accesible para personas en sillas de ruedas**, existen diferentes soluciones en función de las necesidades de los usuarios y de las condiciones de partida del recinto. A continuación se desarrollan algunas medidas.

En general, es recomendable solicitar asesoramiento a técnico competente, y hay que tener en cuenta que, para realizar obras es necesario disponer de las autorizaciones administrativas procedentes.

### Puerta de paso

Para que permita el paso de una persona en silla de ruedas la puerta debe tener una **anchura mínima de 0,80 m**.

Debido al reducido espacio y el peligro de que las personas puedan caer y quedar atrapadas en el baño, es aconsejable que la puerta **no se abra hacia el interior** de la estancia, sino que se abra hacia el exterior o que sea corredera o plegable.

Para facilitar las maniobras de paso, debe existir **a ambos lados de las puertas** un **espacio** horizontal libre de obstáculos y del abatimiento de las puertas, donde se pueda inscribir un círculo de 1,20 m de diámetro.

Para evitar que las personas queden encerradas, deben poder **desbloquearse las cerraduras desde el exterior**.

**Alternativa:** A veces no hay posibilidad de modificar la anchura de la puerta, existen **sillas de ruedas más estrechas**, con las que se puede pasar por puertas de menor anchura.

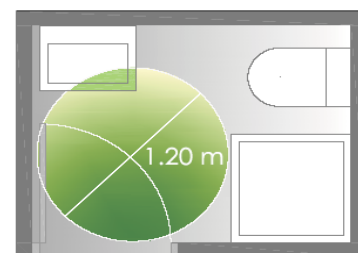
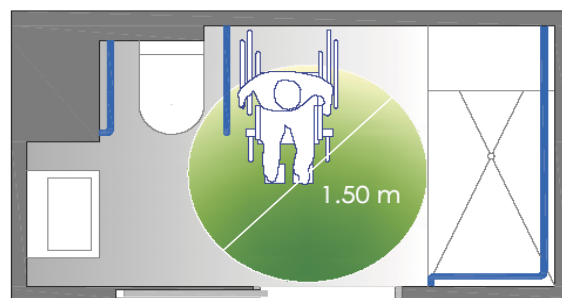
### Espacio libre de maniobra

El baño debe ser **espacioso**. Para permitir el giro de 360° a una persona en sillas de ruedas, debe existir un espacio de diámetro **1,50 m** libre de obstáculos, considerando los aparatos sanitarios y el mobiliario y fuera del abatimiento de las puertas.

Además, en la **disposición de los aparatos sanitarios** y mobiliario tendremos en cuenta el espacio necesario de aproximación y uso por personas en sillas de ruedas y, en su caso, de otros productos de apoyo, como grúas.

#### Alternativas:

- Si no es posible ampliar el recinto del baño, podemos **eliminar el bidé** para conseguir mayor espacio e incorporar una **ducha higiénica** junto al inodoro, o un inodoro con ducha incorporada.
- Según el caso, puede ser suficiente un espacio libre de **diámetro 1,20 m**, que puede invadir la zona inferior del lavabo, si queda una altura libre de 0,70 m desde el pavimento hasta su superficie inferior, y el abatimiento de las puertas.



### Pavimento antideslizante

El pavimento no debe ser deslizante en seco ni mojado.

Para distinguir fácilmente los objetos que puedan caer, se recomiendan los colores uniformes.



## ¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLO?

### Sustituir la bañera por una ducha

La entrada y salida de la ducha puede resultar una operación de gran dificultad y riesgo. Por eso, una de las principales medidas que podemos adoptar para mejorar la accesibilidad es sustituir la bañera por una ducha.

Si es posible, la ducha debe quedar enrasada con el suelo del resto del baño, y con una pendiente hacia el desagüe no mayor al 2%. El suelo debe ser antideslizante y, en el caso de que no se disponga plato de ducha, estar impermeabilizado.

Para realizar las transferencias desde la silla de ruedas, la ducha debe contar con un espacio lateral de anchura mínima igual a 80 cm, y tener un asiento. Otra opción es utilizar una silla de ruedas especial para ducha.

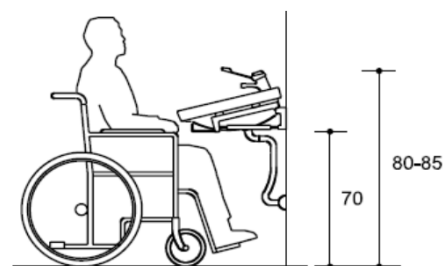
Para evitar salpicaduras en el suelo del baño es recomendable colocar mamparas o cortinas.

**Alternativa:** Si no se sustituye la bañera, podemos utilizar tablas de transferencia, que ayudan a acceder a la bañera, y colocar barras de apoyo. El fondo de la bañera debe ser antideslizante.



### El lavabo

Para permitir el acercamiento en sillas de ruedas, el lavabo debemos tenerlo de forma que su cara superior quede como máximo a una altura igual a 85 cm y tenga un espacio libre inferior de al menos 70 cm de altura y 50 cm de profundidad. No debe tener pedestal. Otra opción más versátil es la disposición de lavabos regulables en altura.



### El inodoro

Para realizar las transferencias desde sillas de ruedas, el inodoro debe contar con un espacio lateral de anchura mínima igual a 80 cm y la altura del asiento debe estar comprendida entre 45 y 50 cm. Para ello se puede sustituir el inodoro por otro suspendido, levantarlo sobre un pedestal o incorporar un asiento elevado (alza).



### Barras de apoyo

La colocación de barras de apoyo en cada uno de los aparatos sanitarios puede ser de gran utilidad, pero sobre todo en **duchas y bañeras**. Las barras horizontales ayudan a realizar las traslaciones y las verticales, a levantarse y sentarse.

Las barras deben ser fáciles de agarrar, de sección circular de diámetro entre 30 y 40 mm y separadas del paramento entre 45 y 55 mm. Deben ser resistentes y estar bien fijadas. Su colocación y forma varían según el aparato y la aproximación a éste y deberán adaptarse a las necesidades del usuario. Las barras horizontales se suelen situar a una altura entre 70 y 75 cm.

### Griferías fáciles de usar

Las **griferías más adecuadas** son las automáticas dotadas de un sistema de **detección de presencia** y las manuales **monomando con palanca alargada** de tipo gerontológico, que permiten su accionamiento con diferentes partes del cuerpo y son de fácil manejo.

Su situación debe ser tal que resulte **alcanzable** por todos los usuarios. En la ducha, el alcance horizontal, tanto desde su interior como del exterior, debe ser como máximo de 60 cm.

Las griferías **termostáticas** permiten un mayor control de la temperatura del agua. Así podemos evitar temperaturas superiores a 40°C.