

Cómo mejorar la accesibilidad eliminando barreras en la cocina



¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

Según la encuesta sobre la discapacidad realizada por el INE, la cocina es el recinto de la vivienda, después del baño, que supone mayores dificultades para su utilización por personas con discapacidad. Para permitir el uso de la cocina de forma autónoma por personas en sillas de ruedas puede ser necesario tener que **reformularla**.



¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLO?

Para conseguir una cocina 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 que pueden adoptarse.

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

Las puertas deben tener una anchura mínima de 0,80 m.

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

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 que la recomendada.

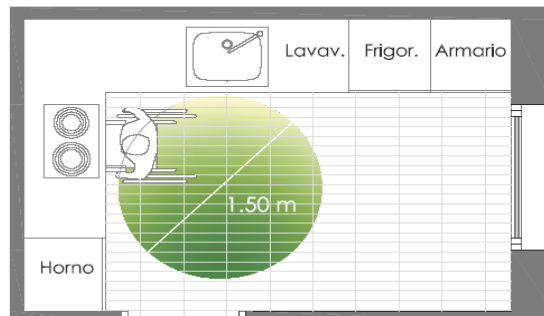
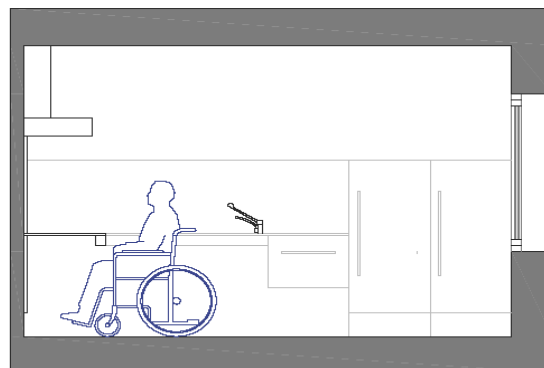
Espacio libre de maniobras

En general, la cocina debe ser **espaciosa**.

Para permitir el giro de 360º en sillas de ruedas, debe existir un espacio de diámetro **1,50 m**, libre de obstáculos, considerando el mobiliario y fuera del abatimiento de las puertas.

Además, en la **disposición del mobiliario y electrodomésticos** se debe tener en cuenta el espacio necesario de aproximación y uso por personas en sillas de ruedas.

Alternativa: A veces no es posible conseguir el espacio libre recomendado. Según el caso, puede ser suficiente un espacio libre de **diámetro 1,20 m**.



Ejemplo de distribución

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.

Distribución

En la preparación de alimentos se necesita de tres áreas:

- 1 Frigorífico-almacenamiento
- 2 Cocina-horno
- 3 Fregadero-lavavajillas, en su caso.

Para tener continuidad en las actividades y distancias no muy largas entre las diferentes áreas conviene realizar la distribución de la encimera y del mobiliario en L, o en U para cocinas de mayor superficie.



¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLO?

La encimera y el mobiliario

La **encimera** debe disponerse a una **altura máxima de 85 cm**. El **mobiliario** alcanzable desde sillas de ruedas se corresponde con una altura máxima igual a **1,40 m** (1,20 m en fondos de armario) y mínima igual a **0,50 m**.

La opción más versátil es la disposición de encimeras y mobiliario **ajustables** en altura, ya que pueden adaptarse a la posición y altura de los diferentes usuarios.

Para posibilitar un mayor acercamiento a los objetos almacenados se recomiendan las cajoneras y otros elementos de **almacenamiento móvil**. También puede ser útil disponer de muebles bajos con ruedas.

Los **bordes** del mobiliario y aparatos no deben ser cortantes. Los **tiradores** deben ser **de fácil captura**. Los pomos pueden ofrecer dificultad para las personas con problemas en las articulaciones.

El fregadero y la cocina

El fregadero y la cocina deben colocarse de forma que su cara superior quede como máximo a una altura igual a 85 cm y tengan un **espacio libre inferior** de al menos 70 cm de altura y 60 cm de profundidad.

Deben disponer de una **superficie horizontal auxiliar**, al menos en uno de los lados, resistente a altas temperaturas.

El desagüe y los sifones del fregadero deben situarse lo más **cercanos** posible a la pared.

Es recomendable que la cocina y el fregadero se dispongan **en la misma banda o en L** para facilitar el trabajo y la traslación de utensilios y alimentos de uno a otro, sin tener que levantarlos.

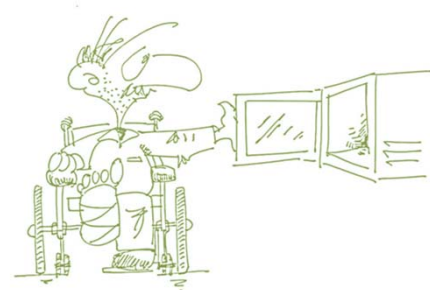
En la **elección de la cocina** se tendrá en cuenta la **seguridad**. La cocina de inducción presenta las siguientes ventajas: no existe posibilidad de fugas ni riesgo de quemaduras y es de fácil mantenimiento. Es preferible que los **fuentes de calor** estén en línea y los **mandos**, en el frente de la encimera, que se distinguan tanto de forma visual como táctilmente.

Se puede mejorar la seguridad instalando **alarmas técnicas** (ver ficha "**Cómo mejorar la accesibilidad incorporando instalación domótica**").

Otros aparatos

Para poder manipular y controlar los electrodomésticos desde una silla de ruedas, conviene **situarnos**:

- el **horno**, elevado para **ver** su interior;
- el **frigorífico**, de forma que en el **lado de apertura** exista el espacio necesario de aproximación;
- el **lavavajillas**, un poco **elevado** para facilitar el alcance de objetos.



Griferías fáciles de usar

La **grifería más adecuada** es la **monomando con palanca alargada** de tipo gerontológico, que permite su accionamiento con diferentes partes del cuerpo y es de fácil manejo.

Además, puede facilitar el uso si dispone de **manguera extensible**, para llenar las cacerolas sin tener que introducirlas en el fregadero.



Productos de apoyo

Para ayudar a realizar las **tareas de cocina y limpieza** existen diversos productos de apoyo: utensilios para pelar, cortar, abrir botellas, cubos para fregar el suelo con ruedas y escurridor eléctrico, etc.

Más información en: Catálogo CEAPAT www.ceapat.org, Catálogo EASTIN www.eastin.info, etc.