

# Cómo mejorar la accesibilidad adoptando buenas prácticas

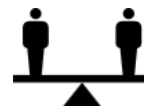


## ¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

La mejora de la accesibilidad es una necesidad para lograr la **igualdad de oportunidades** de todas las personas.

En los últimos años son muchos los proyectos que se han llevado a cabo para eliminar las barreras arquitectónicas (diversas ciudades españolas han sido premiadas por los logros obtenidos: Ávila, declarada "Ciudad europea accesible 2011", Barcelona, Santander, Vitoria y Valencia, premio "Reina Sofía 2011", son ejemplo de ello).

Debemos tener presente que aun queda mucho por mejorar y que es una tarea que no solo corresponde a las Administraciones Públicas. **Todos debemos colaborar** para que nuestras **ciudades y edificios** sean cada vez **más accesibles**.



## ¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLO?

Algunas **prácticas** que debemos adoptar como **ciudadanos y vecinos** para preservar y mejorar la accesibilidad de nuestras ciudades y edificios son las siguientes:

### Actitud de colaboración

Según la "**Convención internacional de los derechos de las personas con discapacidad**" de las Naciones Unidas, la discapacidad surge de la interacción de:

- las personas con deficiencias, y
- las barreras, debidas al entorno o debidas a la **actitud** de las personas.

Es decir, nuestra actitud es fundamental.

**Por ejemplo**, una condición básica para que una **persona** esté **integrada en la sociedad** es que pueda entrar y salir de su propia vivienda.

En muchos edificios esto no es posible para algunas personas mayores o con discapacidad, y es necesario realizar obras para instalar un ascensor, una rampa, etc.

Si la realización de las obras depende de nuestro consentimiento, debemos ser conscientes de que, aunque la inversión inicial pueda suponer un esfuerzo económico importante, ese esfuerzo siempre vale la pena, y con el tiempo **nos beneficiamos todos**.



### Preservar el estado de limpieza y orden

Colaborar en la conservación de la **limpieza y orden** de nuestros **edificios y ciudades**, además de influir en la calidad de vida de todos los ciudadanos, favorece que no existan elementos extraños que pongan en riesgo la seguridad física de las personas.

**Por ejemplo**, es muy importante depositar los desperdicios en los sitios destinados para ello, recoger los excrementos de animales y no dejar muebles o enseres en sitios indebidos tanto en el interior del edificio como en las aceras.

Cualquier **obstáculo inesperado** en el itinerario de una persona aumenta el riesgo de caerse o golpearse, especialmente si la persona presenta problemas de equilibrio o visión reducida.

Además, los obstáculos pueden entorpecer la circulación, sobre todo a las personas con movilidad reducida que, en silla de ruedas, con andadores, bastones o acompañadas por otras personas, precisan de una **mayor anchura de paso** que el resto.





## ¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLO?

### Reformar según el concepto "Diseño para todos"

Cuando realicemos una **reforma**, en nuestra vivienda o en los elementos comunes del edificio, debemos aplicar el principio de "**Diseño para Todos**", que establece que todos los objetos estén concebidos desde su origen, y siempre que ello sea posible, para que se puedan utilizar de la forma más cómoda y natural posible por todas las personas. Con esto nos evitaremos tener que acometer nuevas reformas en un futuro, más complejas de realizar y costosas que si se realizan al principio.

**Por ejemplo**, si vamos a modernizar el **baño**, podemos:

- sustituir la bañera por una ducha para facilitar el acceso también a los mayores ,
- poner barras de apoyo para evitar posibles caídas al salir de la ducha,
- ampliar la anchura de las puertas y distribuir los aparatos sanitarios de tal forma que permitan el acceso al baño en silla de ruedas, etc. (ver Ficha "**Cómo mejorar la accesibilidad eliminando barreras en el baño**").

### Usar y mantener adecuadamente

Se debe vigilar que durante el uso y mantenimiento de los elementos del edificio que están bien diseñados no se empeoren estas **condiciones originales**.

**Por ejemplo**, al realizar las operaciones de mantenimiento de los **pavimentos**, podemos querer darles un mayor brillo o pulido sin pensar que se volverán más resbaladizos, y con ello aumentará el riesgo de caídas. Por ello conviene mantenerlos utilizando productos y técnicas que respeten su acabado original.



### Buscar información sobre productos de apoyo

Existen en el mercado gran cantidad de **productos** que pueden **mejorar la calidad de vida** de las personas con discapacidad y de sus cuidadores, evitándoles incluso lesiones graves. Algunos de estos productos, denominados "productos de apoyo" (antes conocidos como "ayudas técnicas"), requieren de una gran inversión, pero otros consisten en pequeños objetos que nos pueden ayudar a realizar las actividades básicas de la vida cotidiana.

Para llegar a conocer estos productos, hace falta **buscar información y pedir asesoramiento** a los profesionales competentes sobre cuales son los más idóneos para cada persona.

**Los ejemplos** son muy amplios: sillas de ruedas manuales o motorizadas, grúas y tablas para realizar transferencias, adaptaciones de vehículos, utensilios para comer, útiles para realizar las actividades domésticas, ayudas para leer, etc. Algunos productos los podemos encontrar en:

- **Guía básica productos apoyo Cruz Roja Española. IMSERSO.** [www.secuidadora.org/Guia\\_Basica\\_Productos\\_Apoyo.html](http://www.secuidadora.org/Guia_Basica_Productos_Apoyo.html)
- **Catálogo CEAPAT** [www.ceapat.org](http://www.ceapat.org)
- **Catálogo EASTIN** [www.eastin.info](http://www.eastin.info)
- **Marca SIMPLIT** [www.simplit.es](http://www.simplit.es)



## RESPECTAR LAS NORMAS DE SEGURIDAD VIAL

Como **conductores** debemos respetar siempre las normas establecidas, tanto de circulación como de aparcamiento, para no poner en riesgo la seguridad de nuestros conciudadanos y la nuestra propia.

Los **atropellos** son la primera causa de muerte por accidente de tráfico en la ciudad.

Según la DGT, a partir de 70 km/h un atropello es habitualmente una muerte segura, mientras que a 50 km/h el riesgo de muerte se reduce al 75% y a 30 km/h se pueden evitar tres de cada cuatro atropellos.

Por eso, una de las principales medidas que debemos adoptar es la **reducción de la velocidad**.

Pero también, aunque sea de forma indirecta, si aparcamos en zonas indebidas (sobre las aceras, en las esquinas, obstaculizando los pasos de peatones, ocupando plazas reservadas, etc.), ponemos en riesgo a otras personas, tanto porque pueden verse obligadas a tener que desplazarse fuera del itinerario reservado para los peatones, como porque se puede impedir a otros conductores su adecuada visibilidad.



Los peatones son **los más vulnerables** en la ciudad, y entre ellos, los mayores, los niños y las personas con discapacidad. Como conductores debemos **protegerlos** teniendo una actitud responsable.