

# Cómo mejorar la accesibilidad redistribuyendo espacios en dormitorios y otras estancias e incorporando productos de apoyo



## ¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

El baño y la cocina son las estancias de la vivienda que, en general, presentan mayores dificultades para su utilización por personas con discapacidad.

Pero también puede ser necesario **reformar los dormitorios y otras estancias**, o **redistribuir** su mobiliario, para permitir su uso de forma autónoma por personas en sillas de ruedas.



## ¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLO?

Para conseguir estancias **accesibles 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.

### Puertas de paso

Las puertas deben tener una **anchura mínima de paso de 0,80 m** (ver ficha "**Cómo mejorar la accesibilidad eliminando barreras y riesgos en la vivienda**").

### Espacios libres de maniobra en estancias

En cada una de las estancias conviene contar con espacios libres que permitan:

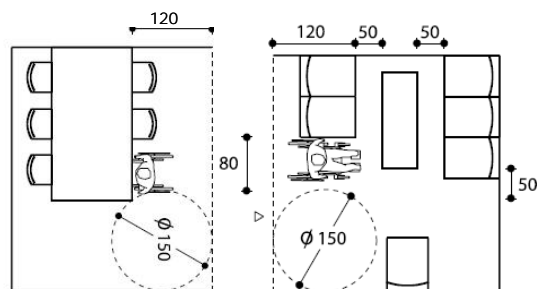
- la aproximación al mobiliario en sillas de ruedas;
- la realización de giros, siendo recomendable para ello disponer de alguna zona libre de diámetro **1,50 m**.

Si no contamos con estos espacios, se puede **redistribuir el mobiliario**.

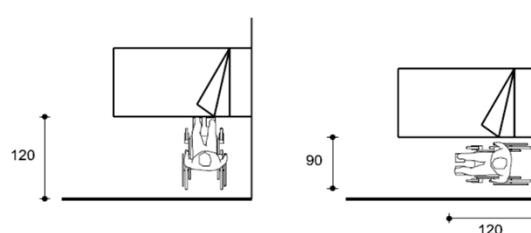
En los **dormitorios**, para el acceso a las camas se requiere:

- **en un lado de la cama:** un espacio de aproximación y transferencia de anchura mínima igual a 0,90 m (recomendable, 1,20 m para posibilitar la transferencia frontal o con ayuda); y, si es posible, también debe haber un espacio libre en el otro lado para hacer la cama con mayor comodidad;

- **a los pies de la cama:** un espacio de paso de anchura mínima igual a 0,80 m (recomendable, 0,90 m).



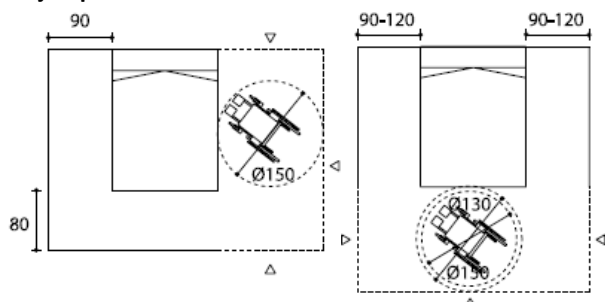
Ejemplo de distribución de comedor y estar



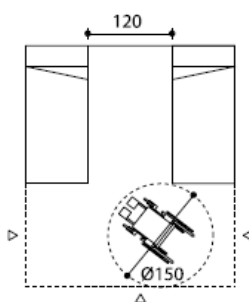
Transferencia frontal

Transferencia lateral

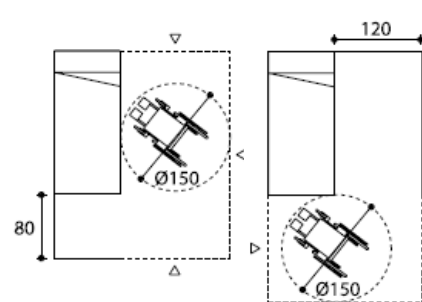
### Ejemplos de distribuciones de dormitorios



Una cama doble



Dos camas individuales



Una cama individual



## ¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLO?

### Mecanismos e iluminación nocturna

Los mecanismos (interruptores, enchufes, mandos, etc.) deben ser accesibles (ver ficha "**Cómo mejorar la accesibilidad eliminando barreras y riesgos en la vivienda**").

Su situación en el **dormitorio** debe ser tal que desde la posición acostado se tenga alcance al interruptor de encendido y apagado de la iluminación, teléfono, etc.

El porcentaje de caídas sufridas por las personas mayores al levantarse por la noche para ir al baño es muy elevado. Se debe disponer de un camino **bien iluminado y sin obstáculos**. Para ello los interruptores deben estar bien situados y puede ser conveniente que dispongan de un piloto luminoso.



### Los armarios

Si se dispone de espacio suficiente frente a las **puertas** del armario, éstas pueden ser abatibles. En el caso contrario, se recomiendan las puertas correderas.

Las **baldas y cajones** deben colocarse a una altura comprendida entre 40 cm y 120 cm del suelo.

Se pueden colocar **barras** para colgar la ropa a altura superior, si las barras son abatibles o se utilizan perchas con mango largo u otros dispositivos para alcanzar la ropa colgada.



### Mobiliario y productos de apoyo

Para realizar **cambios de postura y transferencias** de las sillas de ruedas a las camas o asientos se pueden utilizar productos de apoyo específicos para la movilidad, como tablas, discos giratorios, grúas, etc.

Si es necesario, se pueden **sustituir algunos muebles** por otros que se adapten mejor a nuestras necesidades, como sillones reclinables con ruedas, mesas ajustables en altura, camas articuladas, etc.

Otra opción es **acoplarles dispositivos** para adaptarlos. Por ejemplo, se pueden incorporar extensores de patas que elevan las mesas o las camas a la altura que se necesita.

**Las camas** deben tener una altura comprendida entre 45 cm y 50 cm para facilitar la transferencia y un espacio libre inferior de altura mínima 30 cm y fondo mínimo de 20 cm para permitir el paso de los reposapiés de las sillas de ruedas y un mayor acercamiento.

Se recomiendan las **camas articuladas con ajuste motorizado**, por poder regularse fácilmente en distintas posiciones y facilitar las operaciones de acostarse y levantarse.

También se pueden colocar **barras de apoyo** para realizar estas operaciones.

En cualquier caso, para la elección del producto más adecuado, se recomienda consultar a profesional competente.

#### Más información en:

Guía básica de productos de apoyo. CRUZ ROJA ESPAÑOLA. IMSERSO

[www.sercuidadora.org/Guia\\_Basica\\_Productos\\_Apoyo.html](http://www.sercuidadora.org/Guia_Basica_Productos_Apoyo.html)

Catálogo CEAPAT [www.catalogo-ceapat.org](http://www.catalogo-ceapat.org)

Catálogo EASTIN [www.eastin.info](http://www.eastin.info)

