

## GUÍA BÁSICA DE ACCESIBILIDAD EN EL HOGAR

*Juan Vicente Durá Gil; José Laparra Hernández,  
Helios de Rosario Martínez, Amparo López Vicente,  
Tomás Zamora Alvarez, José Francisco Serrano Ortiz*  
Instituto de Biomecánica de Valencia

**UN HOGAR FUNCIONAL Y ACCESIBLE ES BÁSICO PARA AUMENTAR LA CALIDAD DE VIDA DE** las personas mayores y de las personas con discapacidad. La “GUÍA BÁSICA DE ACCESIBILIDAD DEL HOGAR” elaborada por el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV), con la financiación del IMSERSO, recoge las recomendaciones más importantes para ayudar a mejorar sensiblemente todos aquellos aspectos que definen la accesibilidad y funcionalidad del hogar.

### **Basic guide on accessibility at home**

A functional and accessible home is basic to increase the quality of life for the elderly and people with disabilities. The “GUÍA BÁSICA DE ACCESIBILIDAD DEL HOGAR» (**Basic guide on accessibility at home**), developed by the IBV and funded by IMSERSO, collects the most important recommendations for improving accessibility at home.

### **INTRODUCCIÓN**

El hogar es el entorno principal desde la perspectiva de la realización de las actividades de la vida diaria. En él transcurre una buena parte de nuestras vidas. Las personas con discapacidad, las personas mayores y las personas con dependencia pueden verse forzadas a pasar más tiempo en su hogar debido a la falta de adecuación y consiguiente sobreesfuerzo para acceder al entorno inmediato.

El hogar tiene también un papel fundamental en la percepción de salud y bienestar de las personas e influye en la valoración de la calidad de vida. La OMS (Organización Mundial de la Salud) señala diversos aspectos que influyen en la calidad de vida como son la salud física, el estado psicológico, el nivel de dependencia, las relaciones sociales o la relación con los elementos esenciales del entorno donde se ubica el hogar.

Por ello es importante contar con criterios básicos para conseguir un hogar más accesible y funcional. Durante el año 2007 el Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV) realizó el proyecto “Integración de Productos y Servicios para la Accesibilidad en el Hogar”. Este proyecto fue financiado por el IMSERSO (Ministerio de Educación, Política Social y

Deporte). Como resultado del proyecto se ha elaborado una GUÍA BÁSICA DE ACCESIBILIDAD DEL HOGAR.

En este artículo se resumen algunas de las recomendaciones que aparecen en la guía.

### **EL HOGAR FUNCIONAL**

La definición de la **accesibilidad universal** es aplicable a cualquier tipo de entorno para permitir, al máximo, que todos los usuarios estén en igualdad de condiciones independientemente de sus capacidades o habilidades. Actualmente el número de personas con limitaciones físicas y/o cognitivas está creciendo. Este aumento se debe, en gran parte, al envejecimiento progresivo que se está produciendo en la sociedad, derivando en un aumento del número de personas con limitaciones físicas y/o cognitivas y con cierto grado de **dependencia**. Teniendo en cuenta que el hogar tiene una gran influencia en la calidad de vida, el entorno prioritario donde aplicar la accesibilidad universal será el hogar. De esta aplicación surge el concepto de **hogar funcional**.

El **hogar funcional** es un entorno que contribuye a facilitar las Actividades de la Vida Diaria (AVD) de las personas, tanto las básicas como las avanzadas. Este objetivo se consigue



> gracias a la **sinergia** creada por una adecuada **distribución de los espacios** y un buen **diseño de los elementos**. Desde muebles y electrodomésticos hasta la amplia variedad de elementos que componen el hogar. También juega un papel cada día más importante la incorporación de nuevas tecnologías al hogar y los servicios que pueden ofrecerse desde el exterior del mismo. Cuando se habla de hogar funcional se entiende que concurren los elementos siguientes:

- Inclusión de criterios de diseño para todos en la definición inicial del hogar.
- Existencia de productos de apoyo.
- Sistemas de automatización del hogar.

El hogar funcional persigue sumar sinergias para mejorar la calidad de vida de las personas, para lo que es importante conocer sus necesidades y tener una visión amplia y de conjunto, de modo que la aplicación de soluciones accesibles combinadas no dé lugar a una solución de conjunto no accesible.

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL HOGAR FUNCIONAL

La **distribución** de los elementos del hogar debe ser adecuada para facilitar el desplazamiento de los usuarios. Los usuarios de sillas de ruedas necesitan unas medidas mínimas para poder desplazarse sin dificultad, estas medidas mínimas también facilitarán la maniobra del carro de la compra o de un cochecito de bebé o incluso la de la lavadora o la nevera por parte del equipo técnico de reparación. Debe procurarse que los **espacios de paso** entre los distintos componentes tengan una anchura mínima de 90 cm, además debe habilitarse **zonas de giro** con un diámetro mínimo de 1,50 m, con un máximo de separación de 10 m.

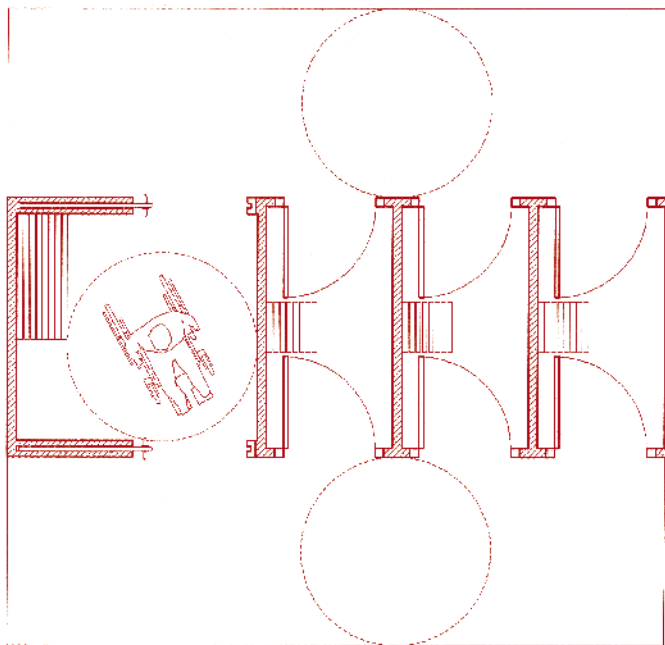


Figura 1. Imagen de zonas de paso  
(Fuente: Guía "Pregúntame sobre accesibilidad y ayudas técnicas", pág. 70. IBV).

Los **pasillos y espacios de circulación** deberán diseñarse según los siguientes criterios: a) los pasillos en línea recta no tendrán un ancho inferior a 90 cm; b) se podrá inscribir un círculo de 1,20 m de diámetro libre de obstáculos frente a la puerta de entrada (sin ser barrido por el giro de la misma, figura 2 arriba) y frente a los huecos de paso (prescindiendo del giro de las puertas, figura 2 centro), mientras que en los cambios de dirección se podrá inscribir afectando exclusivamente a la tabiquería sin incidir en elementos esenciales (estructura e instalaciones, figura 2 abajo).

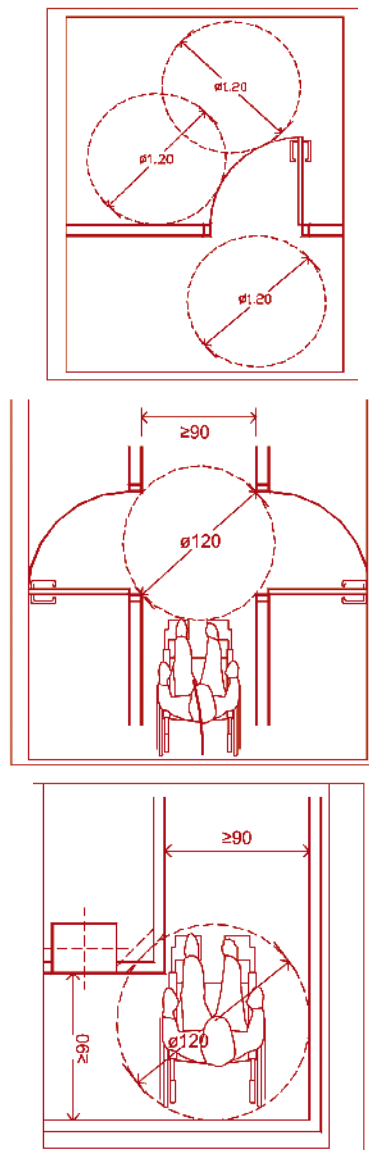


Figura 2. Pasillos y espacios de circulación.  
(Fuente: Manual para un entorno accesible, pág. 63. Real Patronato sobre Discapacidad).

Las **puertas** deberán tener una anchura y una altura mínima que permita el acceso de personas altas y usuarios de sillas de ruedas. Se deberá habilitar un espacio de 1,5 m, tanto en la cara interior como en la posterior, que permita un giro completo con la silla de ruedas (o al menos acorde con las

dimensiones de pasillos y espacios de circulación definidos anteriormente). Los pomos deben ser de tipo palanca para facilitar la apertura por parte de personas con limitaciones de fuerza. Las dimensiones recomendables son:

- Anchura mínima libre de paso: 90 cm (1 m para puertas de acceso al exterior).
- Altura mínima: 2,20 m.
- Ángulo de apertura mínimo: 90°.
- Altura de los mecanismos de apertura (manuales o mecánicos): 85-110 cm.
- En todos los casos debe existir un espacio libre de 1,20 m a ambos lados de la puerta.

El **pavimento** debe ser antideslizante, tanto en seco como en mojado, para evitar resbalones y caídas. En este aspecto el Código Técnico de la Edificación (CTE) es exigible para suelos de los edificios o zonas de uso Sanitario, Docente, Comercial, Administrativo, Aparcamiento y Pública Concurrencia, excluidas las zonas de uso restringido. Es recomendable seguirlo aunque no sea de obligado cumplimiento. Además, se debe evitar la sensación de brillo y reflejo para generar una mayor sensación de seguridad en el usuario.

Tabla 1. Clase del pavimento según Código Técnico de la Edificación.

| Localización y características del suelo   | CLASE  |
|--|--------|
| Zonas interiores secas<br>– superficies con pendiente menor que el 6%<br>– superficies con pendiente igual o mayor que el 6% y escaleras   | 1<br>2 |
| Zonas interiores húmedas, tales como las entradas a los edificios desde el espacio exterior (1), terrazas cubiertas, vestuarios, duchas, baños, aseos, cocinas, etc.<br>– superficies con pendiente menor que el 6%<br>– superficies con pendiente igual o mayor que el 6% y escaleras | 2<br>3 |
| Zonas interiores donde, además de agua, pueda haber agentes (grasas, lubricantes, etc.) que reduzcan la resistencia al deslizamiento, tales como cocinas industriales, mataderos, aparcamientos, zonas de uso industrial, etc.   | 3      |
| Zonas exteriores. Piscinas (2)   | 3      |

La **iluminación** de los distintos entornos debe ser adecuada en intensidad para permitir ver con claridad sin causar reflejos ni deslumbramientos. En cada entorno se ajustará de un modo, pudiendo tener focos de luz puntuales para distintas tareas. En este sentido el Código Técnico de la Edificación (CTE-SU4) indica un mínimo de 75 lux para escaleras y 50 lux para el resto de zonas. Sin embargo hay que tener en cuenta que las personas mayores sufren una pérdida de la capacidad visual. Por ejemplo, con una iluminación de 100 lux necesitan letras doble tamaño que los jóvenes para una lectura confortable. Por ello es recomendable aumentar los límites indicados en el CTE, por ejemplo a 100 lux en escaleras y 75 lux para el resto de zonas.

El **mobiliario** se debe colocar de forma que pueda ser alcanzado tanto por una persona de pie como por una persona sentada. Es recomendable que los bordes y aristas sean redondeados; si no, se deben utilizar protecciones de goma para evitar daños en caso de tropiezo o caída. Además, las asas deben ser redondeadas y de un tamaño y altura que permita agarrarlas independientemente de la destreza, fuerza o

capacidad de alcance. Los muebles que dispongan de cajones deben disponer de un tope para evitar su caída.

No es recomendable utilizar **alfombras** ni moquetas pero, de ser así, deben ser fijadas por una red antideslizante de goma o con cinta adhesiva de doble cara para evitar pliegues y tropiezos.

Los **interruptores y enchufes** se deben colocar a una altura tal que puedan ser alcanzados tanto por una persona de pie como por una persona sentada (85 cm a 110 cm). Deben tener contraste cromático con la pared y mantenerse alejados de posibles zonas de agua. En algunos casos puede ser útil que tengan dispositivos de señalización luminosos.

La automatización del hogar o **domótica** está cada vez más generalizada y se constituye como un elemento importante para mejorar la accesibilidad del hogar. Cada vez son más los hogares de nueva construcción que incluyen en la memoria de calidades sistemas domóticos y de automatización del hogar. La domótica permite obtener un hogar más funcional mediante:

- Control automático de persianas, puertas y luces.
- Aumento de la seguridad, mediante detectores de gas y fuego, detector de intrusos, etc.
- Gestión del consumo energético, combinando el correcto uso de la calefacción o el aire acondicionado con la gestión de luces y persianas para conseguir una temperatura y una iluminación óptima del hogar.
- Teléfonos inalámbricos, video llamada, acceso a internet, video portero, etc., que facilitan la comunicación y la interacción social.
- Timbres inalámbricos con indicador luminoso y sonoro para alertar al usuario de una visita sin importar la estancia en la que esté.

#### AGRADECIMIENTOS

Agradecemos la colaboración en la elaboración de la guía de las siguientes firmas: Dilartec, S.L.; Servicios de Teleasistencia, S.A.; y TAU Cerámica.

El proyecto IntegrAcción (ref 52/06) ha sido cofinanciado por el IMSERSO en la Convocatoria para proyectos de I+D de 2006, dentro del Programa Nacional de Tecnologías para la Salud y el Bienestar.