

Adaptación de diseño de interiores para personas con capacidades diferentes

Sabemos que ellos deben luchar a diario para enfrentar las dificultades que el entorno les impone.

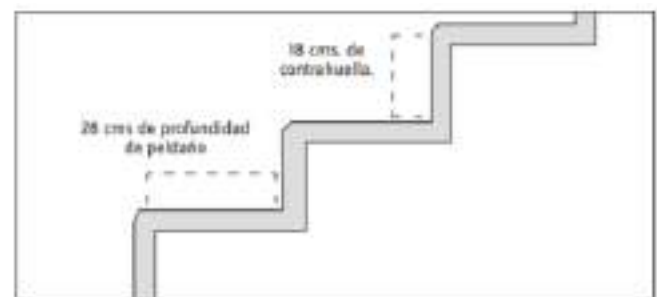
recomendaciones, ideas y sugerencias para facilitarle la estancia, mejorar y facilitar el uso de los espacios interiores en diversas circunstancias:

ESCALERAS

Para que puedan ser usadas con seguridad por niños, ancianos, personas no videntes o aquellos que sufren de algún tipo de dificultad para desplazarse, las escaleras deben tener las siguientes características:



- Ser de un material antideslizante tanto en seco como en mojado.
- Tener un ancho mínimo de 1.20 mts.
- Contar con escalones correctamente proporcionados: la huella (profundidad del peldaño) no debe tener menos de 28 cms., y la contrahuella (altura del



- peldaño) no más de 18 cms. La relación óptima es 2 contrahuellas + 1 huella = 60 a 65 cms.
- Si se trata de una escalera de uso público, deberá tener pasamanos a ambos lados.
- Debe contar con una franja de distinta textura y color al inicio y final de la escalera.

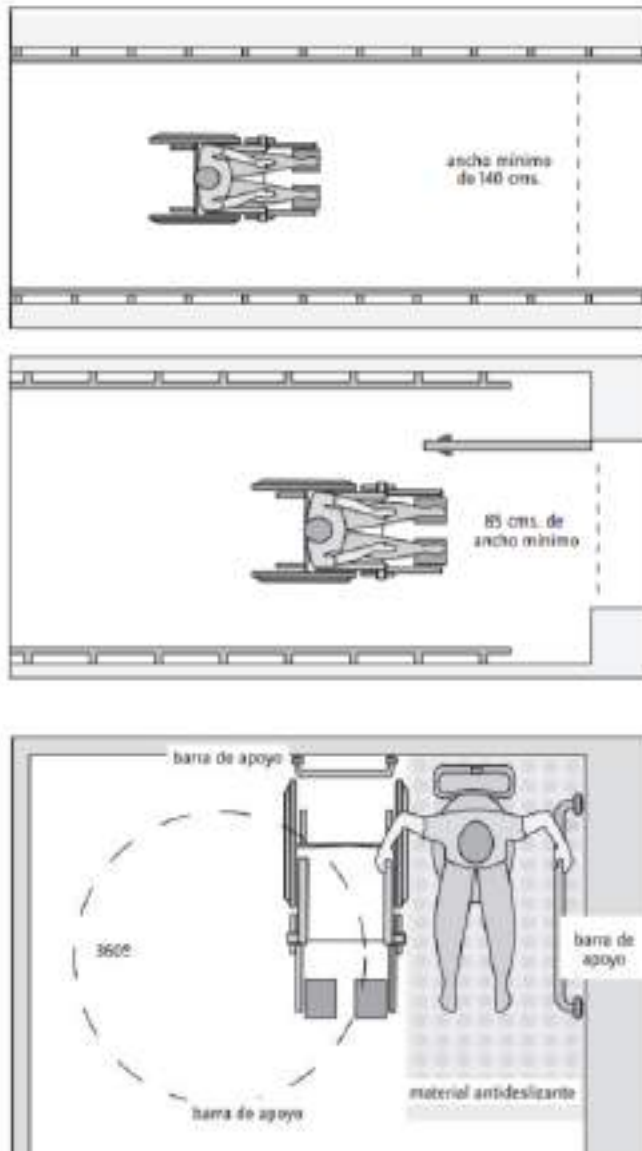
PASILLOS

Si son de uso público deben rondar en 140 cm de ancho como mínimo, y estar absolutamente libre de obstáculos (Mobiliarios, adornos) .

En tu hogar, te recomendamos no colocar alfombras, ya que puede generar tropiezos y accidentes.

Por norma legal, las puertas de acceso a un edificio no pueden ser giratorias y deben tener un ancho mínimo de 90 cms.

- Las puertas interiores no deben tener menos de 85 cms. de ancho.
- La manija de la puerta debe ser anatómica (de tipo palanca) y estar ubicada a 95 cms. de altura desde el suelo.



LOS BAÑOS

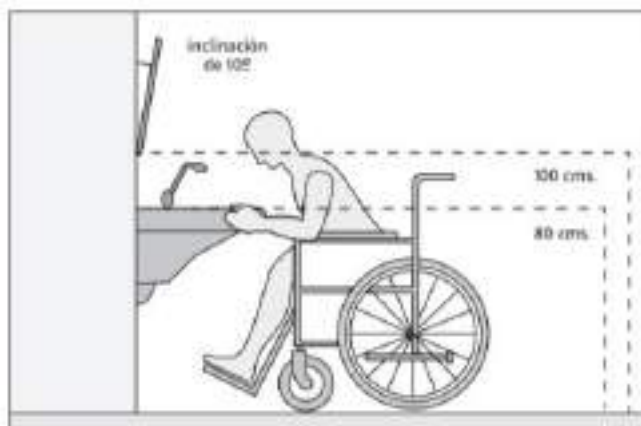
Todo edificio de uso público debe contar con al menos 1 baño adaptado para personas con capacidades diferentes. Este debe estar ubicado en un lugar accesible y claramente señalizado con el símbolo internacional correspondiente.

En el caso de baños públicos, puede

tratarse de un baño único compartido por hombres y mujeres, siempre que tenga acceso independiente del resto de los baños existentes.

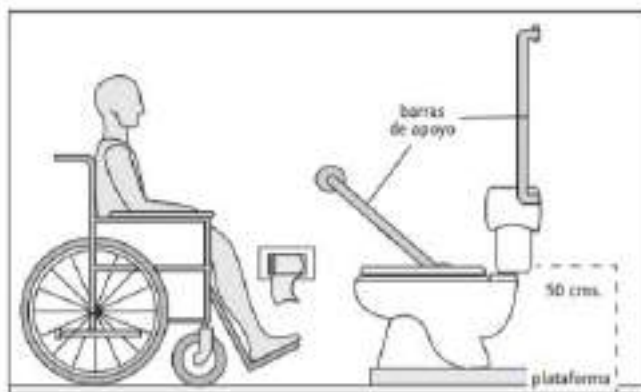
- Se recomienda que la puerta del baño sea corrediza o abra siempre hacia afuera, esto para evitar que, en caso de que el usuario sufra alguna caída al interior del baño, pueda quedar impidiendo la apertura de la puerta.

- Deben contar con un suelo de algún material antideslizante, y un espacio libre de al menos 150 cms. de diámetro, que permita al interior del baño el giro de una silla de ruedas en 360º.
- Junto a los artefactos sanitarios deberán instalarse barras de apoyo.
- Todos los accesorios del baño (jabonera, toallero, etc.) deben ir instalados a una altura no superior a 120 cms. del suelo.

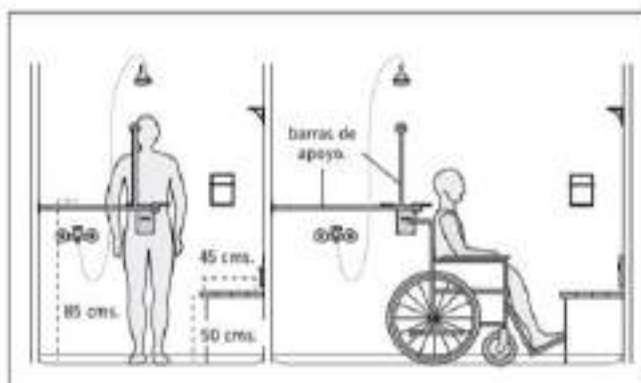


- El lavamanos no debe tener pedestal ni mobiliario inferior que impida la aproximación de una silla de ruedas hasta su borde. Debe ir a una altura de 80 cms.
- Es conveniente que la grifería sea del tipo palanca (monocomando), presión o algún otro sistema que no necesite girar la muñeca para su funcionamiento.

- El espejo se instalará a una altura de 100 cms desde el suelo y con un ángulo de inclinación de 10º con respecto a la vertical.



- El inodoro debe estar a una altura de 50 cms. Desde el nivel del suelo. Si el artefacto estándar es de una altura menor, puede solucionarlo colocándolo sobre una plataforma en obra lo más ceñida a la forma de la base del inodoro para no interferir en la aproximación hacia él. Es fundamental la existencia de una barra de apoyo (resistente y de material antideslizante) que permita la transferencia desde la silla de ruedas hacia el inodoro.



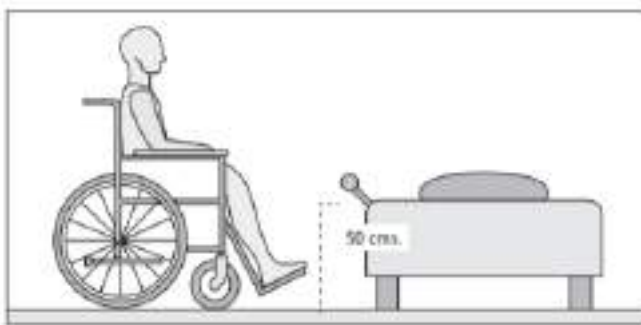
- La ducha resulta más práctica y cómoda que la tina. El receptáculo no debe tener bordes que impidan el acercamiento de una silla de ruedas, basta con un desnivel de 1.5 cms. y una pendiente del 2% hacia el

desagüe para evitar que el agua escurra por el resto del baño. Deben instalarse barras de

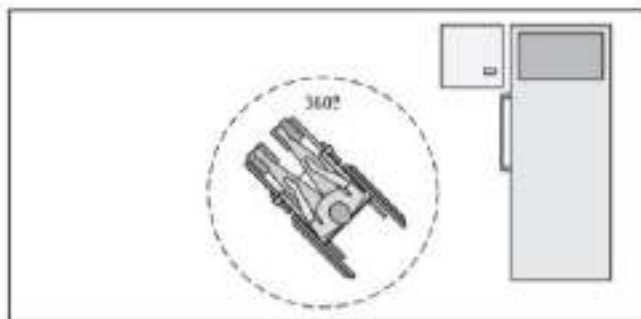
apoyo a 85 cms. en sentido horizontal, y hasta 140 cms. en sentido vertical. La ducha ha de incorporar un asiento, fijo y abatible (idealmente de 45 x 45 cms. y a 50 cms. De altura) o movable (cualquier silla plástica de jardín podría serle de utilidad). La grifería de ducha debe ser de tipo teléfono ya que resulta más cómoda y fácil de manipular.

EL DORMITORIO

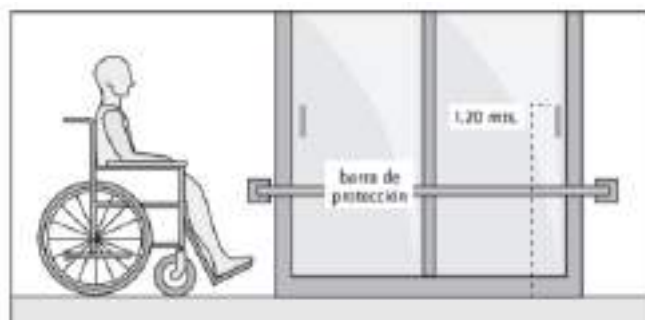
La cama debe estar levantada del suelo al menos 20 cms. Lo ideal es que su altura se aproxime al máximo a la de una silla de ruedas: 45 a 50 cms.



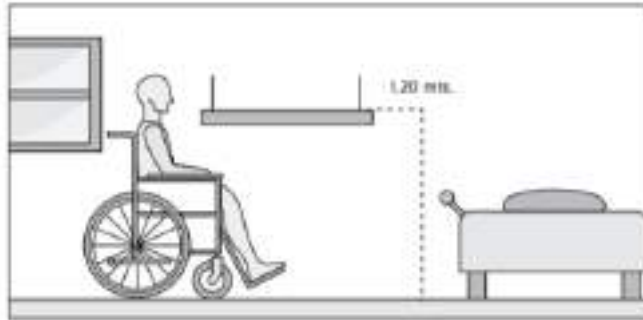
Los dormitorios deben considerar un área circular de rotación de 360º y barandas de apoyo alrededor de la cama para el traspaso desde la silla de ruedas.



Si existen ventanales hasta el suelo o ventanas más bajas de 1.20 mts., deben protegerse contra posibles choques con la silla de ruedas. Las manillas y mecanismos de cierre y apertura de éstas no deben estar a una altura mayor a 1.20 mts. Hay que evitar anteponer objetos que dificulten el alcance a la ventana.

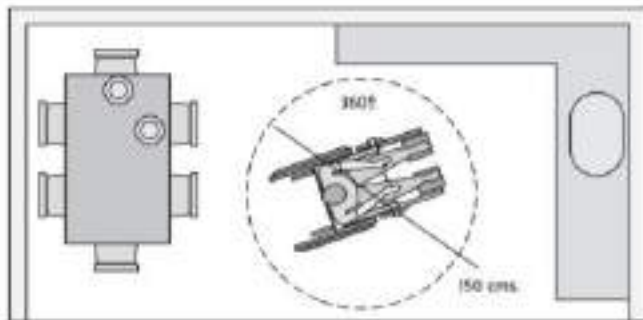


La altura recomendada para pisos es de hasta 130cms. desde el nivel del piso.

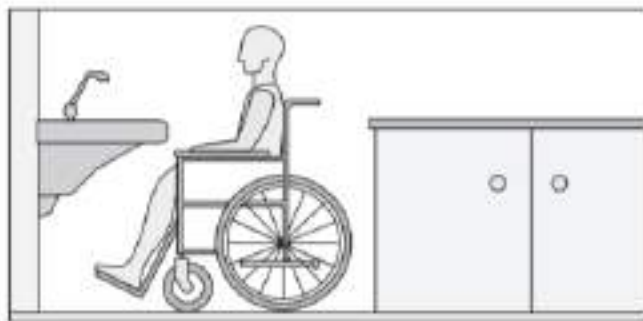


LA COCINA

Su tamaño mínimo está dado por la posibilidad de girar en 360° la silla de ruedas, esto es, al igual que en los baños, un círculo vacío inscrito en un diámetro de 150 cms.



Tanto el lavaplatos como las superficies de trabajo en general deben dejar libre su espacio inferior, permitiendo la aproximación hasta el borde de una silla de ruedas. Por esta razón es preferible una encimera a gas o eléctrica frente a un horno convencional.



En relación con las instalaciones eléctricas, gas, calefacción, etc., se recomienda —para todos los recintos— que estén ubicadas en un rango de altura entre 90 y 120 cms. Los enchufes eléctricos y telefónicos no deben estar más abajo de 40 cms. desde el nivel del piso.

