



¿CÓMO ADAPTAR? ESPACIOS INTERIORES PARA DISCAPACITADOS

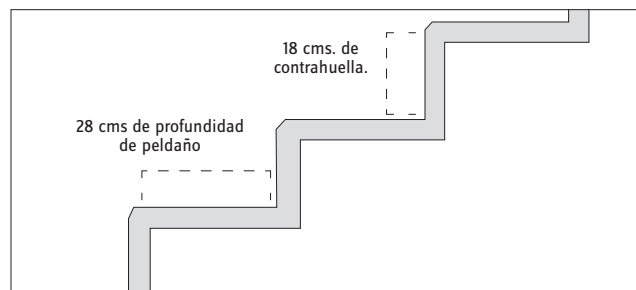
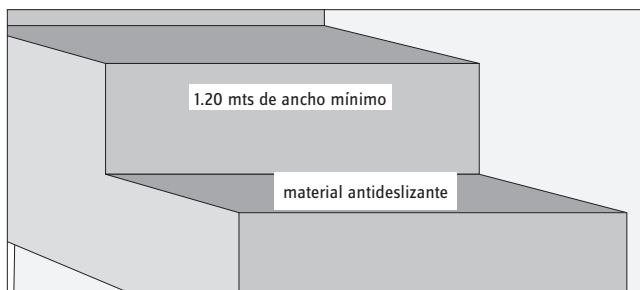
En cualquier etapa de nuestras vidas, podemos ver limitada nuestra capacidad de desplazamiento. No estamos hablando sólo de las limitaciones que nos va imponiendo la edad, sino también de los cambios que pueden llegar tras un accidente con consecuencias irreversibles o simplemente, por una circunstancia puntual y pasajera que nos deja enfrentados a la difícil realidad de muchas personas que deben lidiar, día a día, con los obstáculos que les impone el diseño arquitectónico en los distintos espacios que utilizan.



Sabemos que los discapacitados deben luchar a diario para enfrentar las dificultades que el entorno les impone. Aquí van algunas recomendaciones, ideas y sugerencias que permitirán facilitarle la vida a los que viven limitados por su discapacidad. Vea cómo mejorar y facilitar el uso de los espacios interiores en diversas circunstancias:

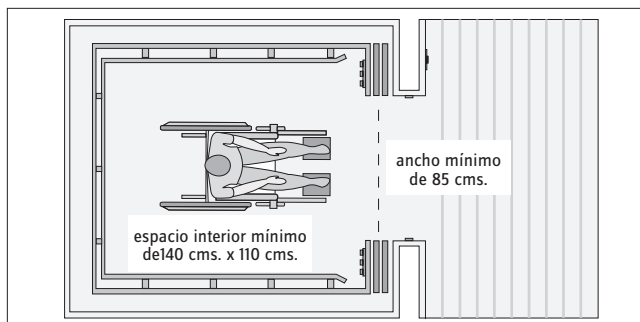
1 Las escaleras

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:



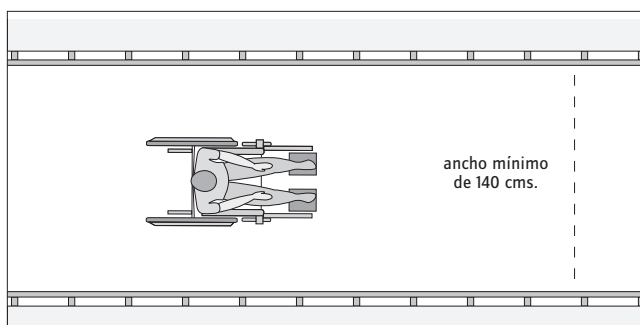
- Ser de un material antideslizante tanto en seco como en mojado.
- Tener un ancho mínimo de 1.20 mts.
- Contar con escalones correctamente proporcionados: la huella (profundidad del peldaño) no debe tener menos de 28 cms., y la contrahuella (altura del peldaño) no más de 18 cms. La relación óptima es 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.

2 Los ascensores



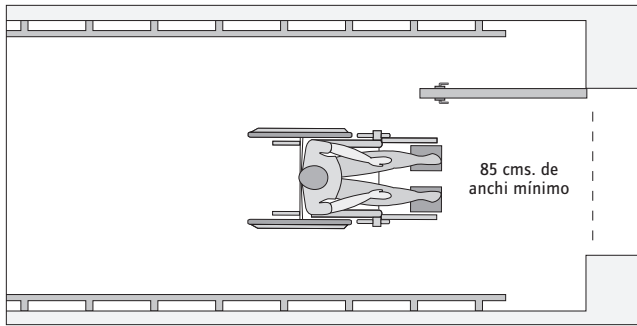
- Los ascensores deben tener la puerta de un ancho mínimo de 85 cms., y una medida interior de al menos 140 cms. x 110 cms.
- La numeración y las anotaciones requeridas para operar el movimiento del ascensor deberán estar en "sobrerelieve".
- El tiempo de detención deberá ser suficiente para permitir el paso a una persona con discapacidad en silla de ruedas o a un no vidente.

3 Los pasillos



- Los pasillos si son de uso público deben tener un ancho mínimo de 140 cms. y estar libres de obstáculos (como mobiliario, adornos, etc.)
- No está permitido colocar alfombras o cubre pisos que no vayan adheridos al suelo, ya que son frecuente causa de tropiezos y accidentes.

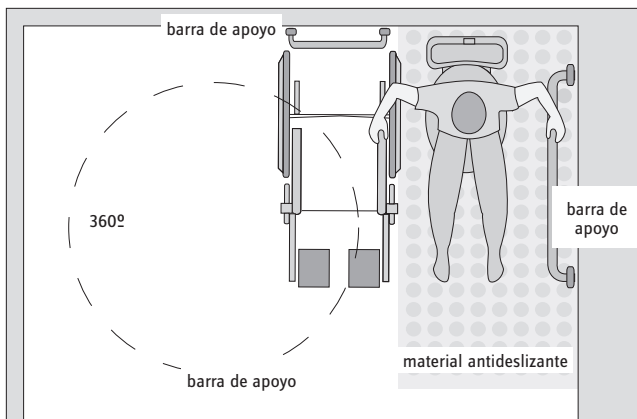
4 Las puertas



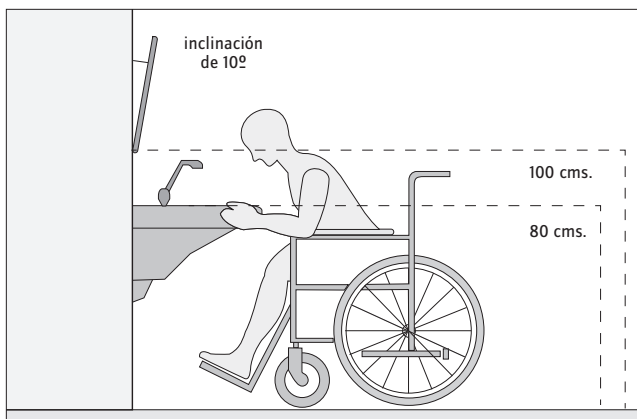
- Por norma legal, las puertas de acceso a un edificio utilizado por más de 50 personas no pueden ser giratorias y deben tener un ancho mínimo de 90 cms.
- Las puertas interiores no deben tener menos de 85 cms. de ancho.
- La manilla de la puerta debe ser anatómica (de tipo palanca) y estar ubicada a 95 cms. de altura desde el suelo.

5 Los baños

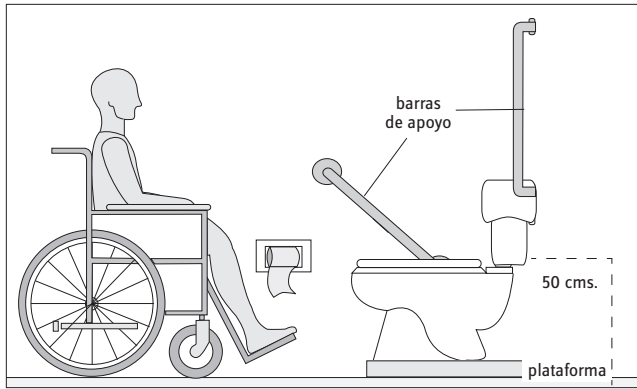
Todo edificio de uso público debe contar con al menos 1 baño adaptado para personas con discapacidad. Este debe estar ubicado en un lugar accesible y claramente señalizado con el símbolo internacional correspondiente. En el caso de baños públicos para discapacitados, puede tratarse de un baño único compartido por hombres y mujeres, siempre que tenga acceso independiente del resto de los baños existentes.



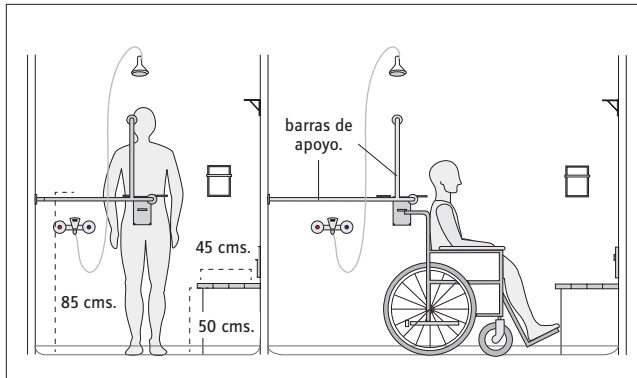
- Se recomienda que la puerta del baño sea de corredera o abra siempre hacia afuera, esto para evitar que, en caso de que el usuario sufra alguna caída al interior del baño, pueda quedar impidiendo la apertura de la puerta.
- Deben contar con un suelo de algún material antideslizante, y un espacio libre de al menos 150 cms. de diámetro, que permita al interior del baño el giro de una silla de ruedas en 360°.
- 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, 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 10° con respecto a la vertical.

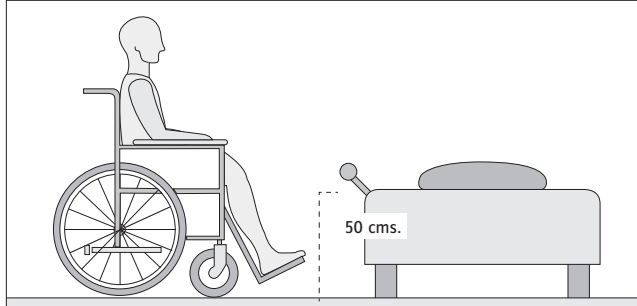


- El WC debe estar a una altura de 50 cms. desde el nivel del suelo. Si el artefacto estándar es de una altura menor, puede solucionarlo colocándolo sobre una plataforma en obra lo más ceñida a la forma de la base del inodoro para no interferir en la aproximación hacia él. Es fundamental la existencia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

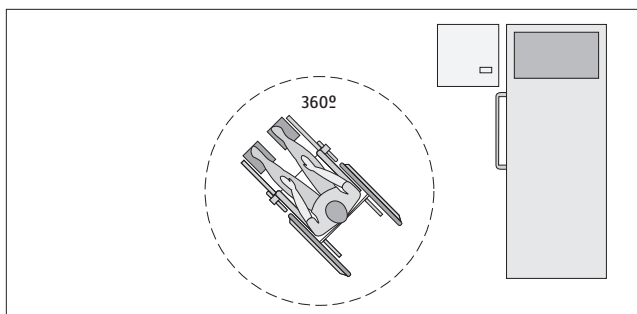


- La ducha resulta más práctica y cómoda que la tina. El receptáculo no debe tener bordes que impidan el acercamiento de una silla de ruedas, basta con un desnivel de 1.5 cms. y una pendiente del 2% hacia el desagüe para evitar que el agua escurra por el resto del baño. Deben instalarse barras de apoyo 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.

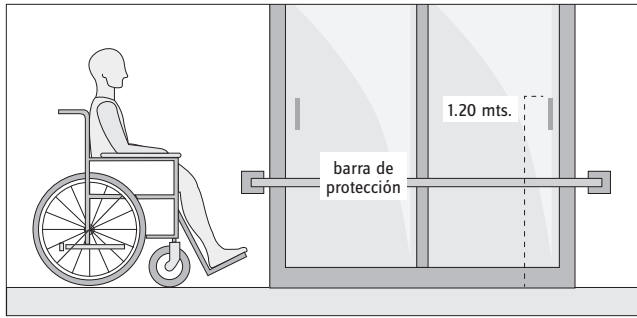
6 El dormitorio



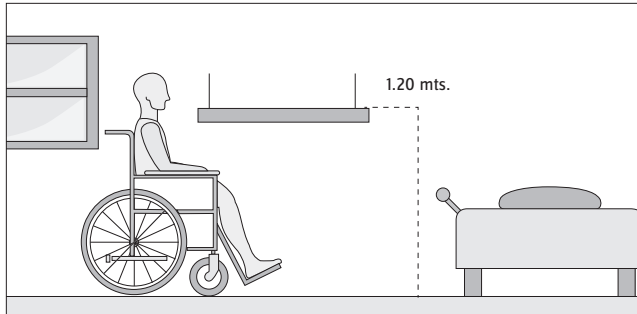
- La cama debe estar levantada del suelo al menos 20 cms. Lo ideal es que su altura se aproxime al máximo a la de una silla de ruedas: 45 a 50 cms.



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

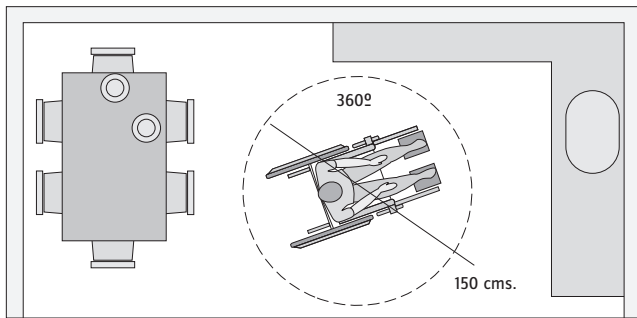


- Si existen ventanales hasta el suelo o ventanas más bajas de 1.20 mts., deben protegerse contra posibles choques con la silla de ruedas. Las manillas y mecanismos de cierre y apertura de éstas no deben estar a una altura mayor a 1.20 mts. Hay que evitar anteponer objetos que dificulten el alcance a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

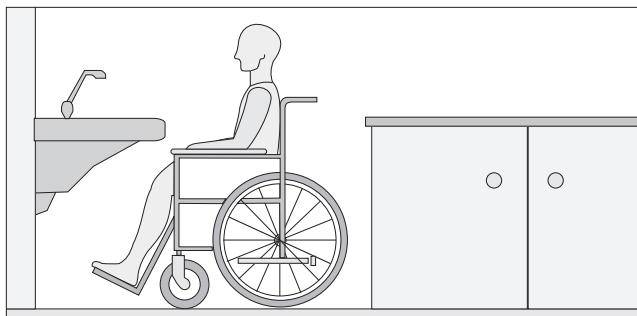


- La altura recomendada para repisas es de hasta 130 cms. desde el nivel del piso.

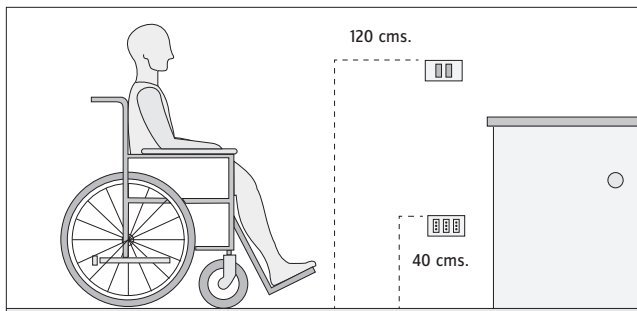
7 La cocina



- 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.

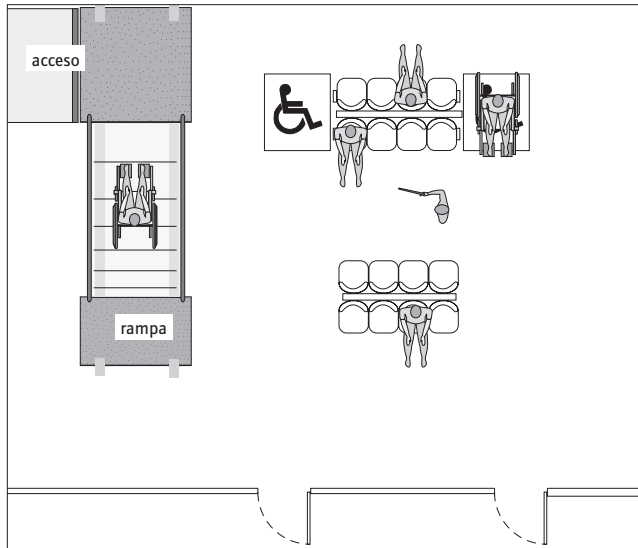


- Tanto el lavaplatos como las superficies de trabajo en general deben dejar libre su espacio inferior, permitiendo la aproximación hasta el borde de una silla de ruedas. Por esta razón es preferible una encimera a gas o eléctrica frente a un horno convencional.



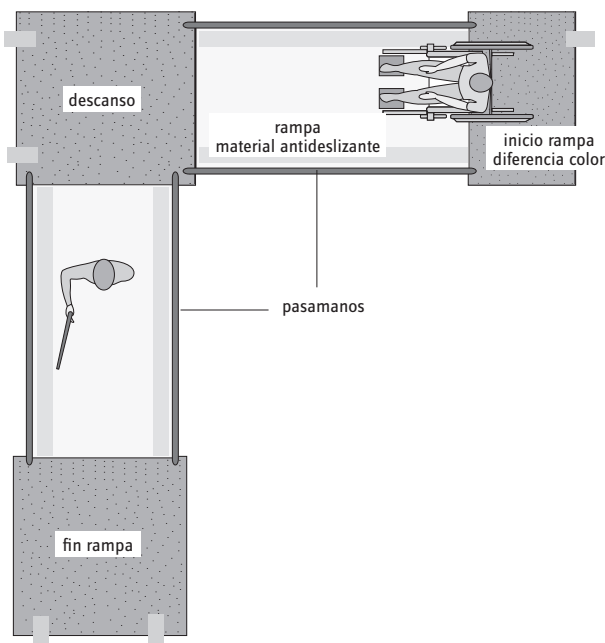
- En relación a las instalaciones eléctricas, gas, calefacción, etc., se recomienda –para todos los recintos– que estén ubicadas en un rango de altura entre 90 y 120 cms. Los enchufes eléctricos y telefónicos no deben estar más abajo de 40 cms. desde el nivel del piso.

8 Los edificios



- Todo edificio, sea de un organismo público o privado, debe contar con accesos y espacios comunes aptos para ser utilizados por todas las personas: rampas y ascensores como alternativa a escaleras, pasillos que permitan maniobras como giros o cambios de sentido en la dirección de una silla de ruedas, puertas y salidas de emergencia bien señalizadas.

9 Las rampas



- La superficie de la rampa debe ser de un material antideslizante, para cuando está seca, como cuando está mojada.
- Para que una persona ciega o con dificultades de visión pueda identificar el inicio y el final de la rampa, es conveniente diferenciar su color y textura, tanto al inicio como al término de ésta.
- Si existen giros o cambios en el sentido de la dirección de la rampa, estos siempre deben producirse mediados por un descanso o superficie plana, perfectamente horizontal.
- Toda rampa debe tener bordes laterales de protección, de una altura mínima de 10 cms., con el fin de evitar caídas accidentales.
- Deben también contar con un pasamanos a 2 alturas: el primero a 95 cms. para adultos, y el segundo a 70 cms. para niños o apoyo de silla de ruedas.
- Si la rampa finaliza su recorrido ante una puerta, debe existir espacio suficiente como para abrir la puerta en su totalidad y dejar al menos 120 cms. libres entre la puerta abierta y la rampa.

RECOMENDACIONES:

Las pendientes máximas aconsejables son:

- *En edificios: 12% longitudinal, si tiene un largo de hasta 2 mts. 8%, si el largo total de la rampa es de 2 a 8 mts. Si es mayor a 8 mts., ésta debe subdividirse en tramos de no más de 8 mts. cada uno, con descansos horizontales de un largo mínimo de 150 cms. entre tramo y tramo. Si la rampa tiene más de 1 mts. de largo, debe llevar pasamanos en dos alturas: a 95 cms. desde el suelo para adultos y a 70 cms. para niños. Ancho mínimo de 1 mts. Pendiente transversal máxima aceptada: 2%*
- *En veredas: 2% en sentido transversal y 12% en sentido longitudinal (siendo el ideal un 8%). El ancho recomendado para éstas es de 150 cms., siendo el mínimo aceptable 90 cms. (12% de pendiente significa que, por cada 1 mts. de largo en la horizontal, se suben 12 cms. en sentido vertical)*
- *Las rampas móviles, ascensores y elevadores son una alternativa cuando no se pueden construir rampas de las características antes descritas. Es importante que estén bien señalizadas y que exista personal entrenado para supervisar su uso.*

Cálculo de pendiente:

$$\% = (MA : MR) \times 100$$