



El mantenimiento de una casa

Impedimentos relacionados con la movilidad

El mantenimiento de una casa: Impedimentos relacionados con la movilidad

El estar de pie o caminar de un lugar a otro y el subir y bajar escaleras pueden ser actividades muy difíciles para personas que no pueden moverse muy bien. Los caminos largos, con vueltas, en pendiente o desiguales son especialmente peligrosos. Algunas personas no pueden caminar del todo y deben realizar todas sus actividades diarias desde una silla de ruedas. Quienes usan sillas de ruedas o caminadores no siempre pueden maniobrar los umbrales o puertas y pasillos angostos. Quienes tienen dificultad para desplazarse de un lugar a otro pueden tener problemas para acostarse y levantarse de la cama, sentarse y pararse del inodoro y meterse y salirse de la ducha o tina.

Modificaciones cuando hay impedimentos de movilidad

Para ayudar a que personas con este tipo de problemas puedan vivir independientemente, es necesario quitar los obstáculos en el interior y exterior de la casa. Un control automático para abrir la puerta del garaje, una rampa en la entrada de la casa, y cortes en las calzadas pueden servir de ayuda en el exterior. Adentro, amplíe las entradas y vuelva a colocar las jambas para que haya por lo menos 36 pulgadas de espacio para una silla de ruedas o un caminador. Si con sólo una o dos pulgadas más una entrada queda lo suficientemente ancha, reemplace las bisagras estándar con bisagras que giren totalmente. Cuando al abrir una puerta se quita el espacio para maniobrar que una silla de ruedas necesita, instale una puerta corrediza que se deslice dentro de un

espacio en la pared. Reemplace los umbrales altos con umbrales bajos y biselados o con piso liso. Instale rampas dondequiera que el nivel del piso cambie en la casa.

Las manijas de palanca en las puertas son más fáciles de manipular para todos. Las manijas en forma de C o D montadas en el lado donde se abre una puerta, cerca del lado con las bisagras, ayuda a que quienes usan una silla de ruedas o caminador puedan cerrar las puertas tras de sí.

Asegúrese de que haya un espacio amplio para maniobrar dentro de la casa moviendo muebles que obstruyan las entradas y pasillos. Alfombra muy densa y de poca altura facilita el moverse en sillas de ruedas y desplazarse usando un caminador, sin tropezarse.

De ser posible, debería haber un baño y recámara en la planta baja para la persona que tiene problemas de movimiento. Esto podría incluir: convertir un estudio en una recámara, y un baño con sólo una tina a un baño completo; o se pueden añadir cuartos a la casa. Si estas modificaciones no se pueden hacer, se puede instalar un ascensor o elevador de sillas (telesillas) para transportar a la persona de una planta a otra. Si el individuo todavía puede subir las escaleras, organice las actividades y los lugares de almacenamiento de tal modo que la persona sólo tenga que usar las escaleras lo más mínimo.

Para quitar obstáculos en el baño, instale una ducha en la que se pueda entrar fácilmente y que

tenga un asiento y una regadera de mano con una manguera flexible. Para meter y sacar a una persona de la ducha, instale una silla hidráulica que funcione con agua, un elevador hidráulico portátil o un elevador con rieles en el techo. Un elevador también es útil en la recámara. De hecho, un experto en el campo puede diseñar un riel para el elevador que mueva a la persona desde el cuarto hasta el baño y de regreso a la recámara.

Las superficies en el fondo de la tina, pisos de la ducha y escaleras deben ser suaves y no resbaladizas para reducir el riesgo de caídas. Los peldaños que tienen la misma profundidad y con contrahuellas de la misma altura, también disminuyen el peligro al subir y bajar las escaleras.

Instale barras de seguridad o pasamanos por toda la casa donde la persona que lo necesita pueda apoyarse y descansar un momento. Las barras de seguridad son especialmente útiles en los baños como una ayuda para entrar o salir de la ducha o tina o para sentarse y pararse del inodoro. Los pasamanos a lo largo de pasillos y a ambos lados en la escalera brindan seguridad a una persona que tiene movimientos limitados.

Al igual que con personas cuya fortaleza y alcance de movimientos son limitados, es útil poner las cosas al alcance de ellas o colocar en un lugar distinto los electrodomésticos y productos. Use portaelectrodomésticos emergentes, tablas de cortar y organizadores de platos que pueda jalar, y espacio debajo del mostrador, de las superficies para cocinar y del fregadero en la cocina para acomodar a una persona en una silla de ruedas. Guarde artículos del hogar de uso frecuente donde se puedan sacar con el menor esfuerzo, sin tener que agacharse, estirarse, levantar y cargar. Hay inodoros con asientos a 19 pulgadas de altura del suelo, y anillos de espaciamento y asientos con más grosor pueden aumentar la altura de inodoros existentes.

Equilibrio y coordinación

La pérdida del equilibrio y la coordinación causan que las personas sean inestables al estar de pie o caminar, exponiéndolos al riesgo de que se caigan, especialmente en alfombras, escaleras y umbrales. Las personas que han perdido un poco del sentido del equilibrio o coordinación con frecuencia arrastran los pies al caminar para evitar caerse, pero esto, en realidad, aumenta el peligro. Pueden tener problemas para pararse o sentarse en sillas, camas e inodoros. El mareo también puede ocasionar estos problemas.

Modificaciones cuando hay problemas de equilibrio y coordinación

Para hacer del hogar un lugar más seguro, baje o quite el borde de los umbrales, coloque protectores de alfombra antiresbaladizos debajo de tapetes, asegure los bordes y esquinas de tapetes y quite los tapetes pequeños que pueda tener por toda la casa. Coloque un pasamanos más largo en la parte de arriba de las escaleras para reducir las probabilidades de que una persona con paso vacilante pueda caerse. Haga que las camas, sillas y asientos del inodoro sean lo suficientemente altos para que sean más cómodos. La altura óptima varía para cada persona, pero generalmente es la altura resultante cuando la persona flexiona las rodillas como si fuera a sentarse, hasta que las rodillas queden en línea recta con la punta de los pies.

Las personas también necesitarán algo en que apoyarse para sentirse seguros al sentarse, pararse y caminar. Nuevamente, las barras de seguridad y los pasamanos son algunas de las ayudas más útiles. Colocar objetos estables cerca de sillas, inodoros y camas es muy importante. Colocar manijas o agarraderas en lugares estratégicos en los mostradores también ayuda. Asegúrese de que los pisos y escaleras estén bien iluminados.

Las modificaciones al hogar, ya sean sencillas o más complicadas, pueden ayudar a que las

personas permanezcan en el hogar o que las familias sigan unidas. Las modificaciones y dispositivos de ayuda hacen la vida más fácil y segura para todos.

Esta información fue adaptada de publicaciones preparadas por la Extensión Cooperativa de la Universidad Texas A&M. Encontrará información de esta entidad en la red,
<http://texaserc.tamu.edu>.

El mantenimiento de una casa: Impedimentos relacionados con la movilidad

Esta publicación es parte de la serie El mantenimiento de una casa que incluye:

Mantenimiento del interior del hogar

Recomendaciones sobre el mantenimiento preventivo del hogar

Un juego básico de herramientas

La selección y uso de productos de limpieza para el hogar

Descubra los secretos para almacenar apropiadamente

Calefacción

Cuidado del horno o caldera de calefacción

Cuidado de la chimenea del techo y de la chimenea dentro del hogar

Acondicionador de aire

Los enfriadores por evaporación

Acondicionadores de aire

Ventiladores de techo

Plomería

El arreglo de desagües de lavabos obstruidos

Cómo destapar un inodoro obstruido

Cómo reparar una llave de agua que gotea

Sistemas eléctricos

Cómo restaurar un interruptor de circuito

Cómo reemplazar un fusible

Electrodomésticos

Cómo comprar un electrodoméstico que use eficientemente la energía

Cómo escoger un calentador de agua

Mantenimiento

Cuidado y limpieza del lavaplatos eléctrico o lavavajillas

Cuidado y limpieza de la secadora

Cuidado y limpieza del congelador

Cuidado y limpieza de los trituradores de desperdicios de comida

La limpieza y cuidado de la estufa y horno

Cuidado del refrigerador

Cuidado y limpieza de electrodomésticos pequeños

Cuidado y limpieza de la lavadora

Pisos

Al comprar una alfombra nueva

Cuidado y limpieza de las alfombras

Cuidado y limpieza de pisos de madera

Cuidado y limpieza de los pisos de losetas o azulejo

Limpieza y cuidado de los pisos de vinilo

Paredes

La selección y aplicación de pintura

Selección y limpieza del papel decorativo de pared

Cómo reparar paredes

Muebles

Amoblando su primer hogar: Color y diseño

Cómo seleccionar telas para el hogar

Mantenimiento del exterior del hogar

Exterior de la vivienda

Cimientos, sótanos y jardines

Paredes exteriores, ventanas y puertas

Techo

Una guía acerca de los tejados

El mantenimiento del tejado

Jardín y cuidado del césped

Conservación de agua en los jardines: Principios de la Xerojardinería

Cómo regar el césped

La seguridad en el hogar

Haga de su hogar un lugar seguro para sus niños

¿Está su hogar a salvo de incendios?

Prevención de incendios: Las alarmas contra incendios salvan vidas

Alarmas para detectar el monóxido de carbono

¿Están sus hijos a salvo de venenos?

Protección contra robos

Conservación

Proteja su hogar de la intemperie: Use el calafateo y los burletes

Consejos prácticos para ahorrar dinero y proteger el planeta

Cómo evitar fugas de aire alrededor de las ventanas

Calefacción y aire acondicionado que aprovechan al máximo la energía

Consejos para economizar agua en el interior del hogar

Recomendaciones para ahorrar agua en el exterior de la viviendas

Cuestiones ambientales

Los edificios verdes o sostenibles

Reduzca, reuse y recicle: Alternativas para el manejo de desechos

Cómo crear un centro de reciclaje en su hogar

Aire saludable en el interior de los hogares de Nuevo México

Desperdicios caseros peligrosos

Sustancias peligrosas en el hogar: Alternativas que relativamente tienen pocos efectos tóxicos

El gas radón

Control de plagas

Control de las cucarachas

Insectos del Suroeste

Cómo facilitar la vida en el hogar

Haga cambios a su hogar para disfrutarlo por años

Pérdida de la vista y del oído

Problemas con el tacto y destreza manual

Problemas cognoscitivos

Impedimentos relacionados con la movilidad

Patrocinado por la ciudad de Las Cruces y la Universidad Estatal de Nuevo México. Financiado por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbana de EE.UU. La Universidad Estatal de Nuevo Mexico (NMSU) acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Este proyecto es una colaboración entre NMSU y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. © 2005, el Consejo de Regentes de la Universidad Estatal de Nuevo México.



El mantenimiento de una casa: Impedimentos relacionados con la movilidad