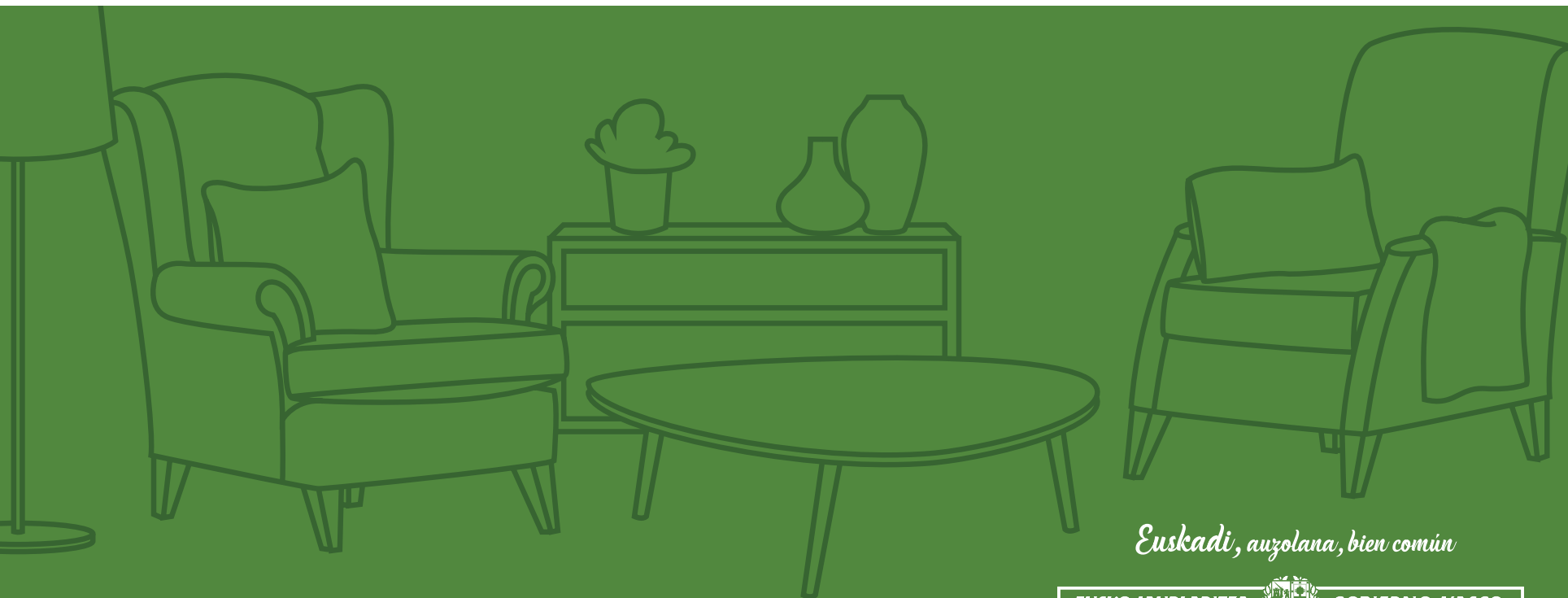


# GUÍA PARA UNA VIVIENDA AMIGABLE



*Euskadi, auzolana, bien común*

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

**Euskadi Lagunkoia es un proyecto del Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco.**

Esta Guía ha sido realizada con la colaboración del Área Térmica del Laboratorio de Control de Calidad en la Edificación y el Área de Inspecciones Técnicas de Edificios y promoción de la Accesibilidad del Laboratorio de Control de Calidad de la Edificación del Departamento de Medio Ambiente, Planificación Territorial y Vivienda del Gobierno Vasco.

Guía elaborada por Matia Instituto.

# CONTENIDO

---

## 05 INTRODUCCIÓN

05 Euskadi Lagunkoia

06 ¿Por qué una guía sobre vivienda amigable?

06 Definición y objetivos

## 08 ¿QUÉ DEBE SABER PARA QUE SU VIVIENDA SEA SEGURA, CONFORTABLE Y SE ADAPTE A SUS NECESIDADES?

09 Recomendaciones generales

21 Portal

22 Dormitorio

28 Salón

32 Pasillos

34 Baño

38 Cocina

44 Balcón y Terraza

## 48 ¿CÓMO AHORRAR ENERGÍA Y A LA VEZ MEJORAR EL CONFORT?

50 Hábitos y costumbres saludables en el hogar

56 Intervenciones generales del edificio

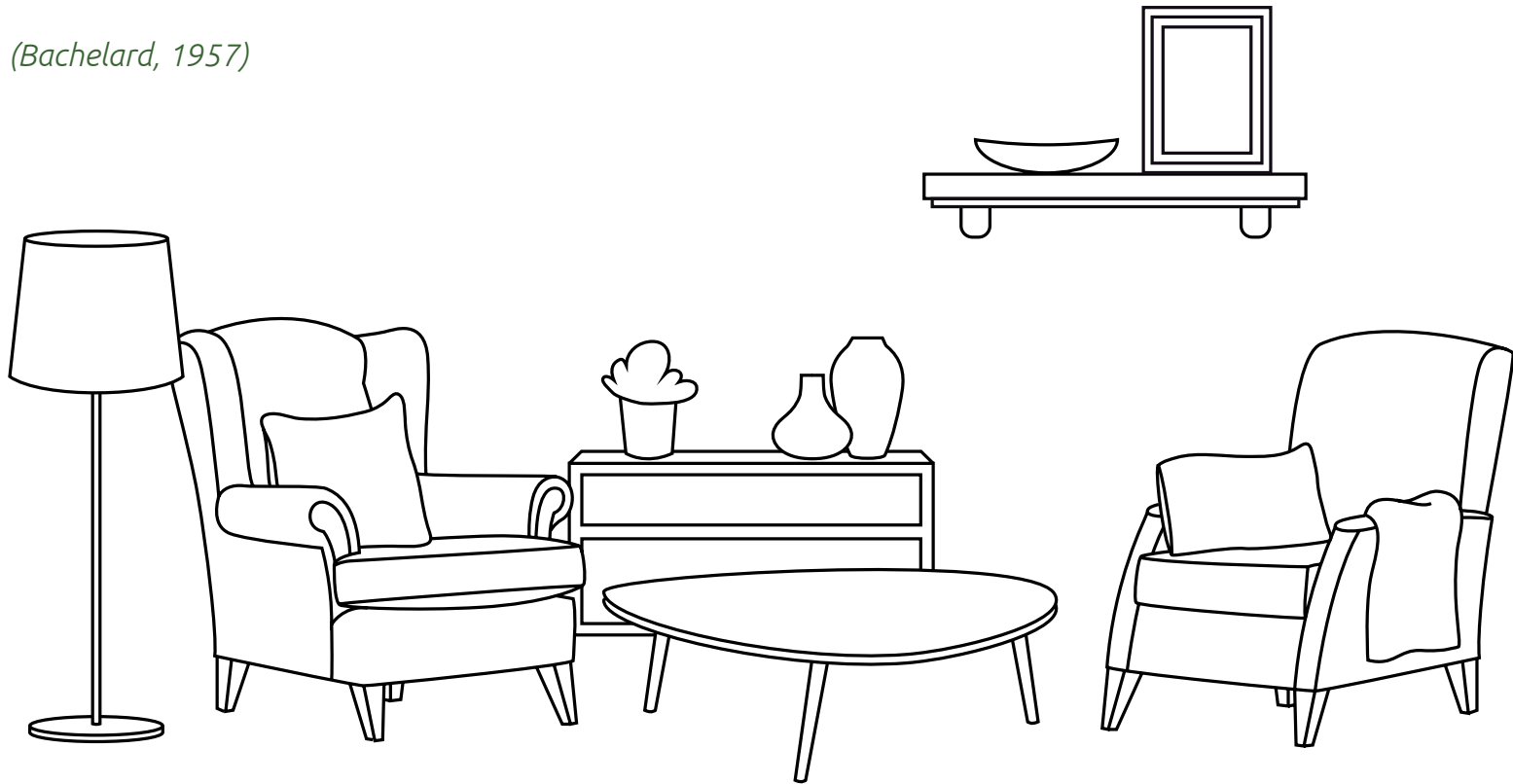
## 60 ¿CÓMO MEJORAR MI CASA?

## 72 AYUDAS A LA ADAPTACIÓN DE LA VIVIENDA

77 Para saber más...

***La casa es nuestro rincón del mundo (...) Nuestro primer universo. Es realmente un cosmos. (...) La vida empieza bien, empieza encerrada, protegida, toda tibia en el regazo de una casa.***

*(Bachelard, 1957)*



# INTRODUCCIÓN



## Euskadi Lagunkoia

Euskadi Lagunkoia es una iniciativa, promovida por el *Departamento de Empleo y Políticas Sociales del Gobierno Vasco* en colaboración con Matia Instituto, que tiene como objetivo incentivar la participación de las personas mayores y de la ciudadanía en general para la mejora de barrios y entornos en los municipios de Euskadi.

Se basa en la iniciativa **“Age-friendly Environments Programme”** promovida por la Organización Mundial de la Salud.


**“Una ciudad amigable con las personas mayores es un entorno urbano integrador y accesible que fomenta un envejecimiento activo.”**

(OMS, 2007)

A nivel mundial hay más de 800 ciudades y comunidades trabajando en este sentido y en el País Vasco hay más de 60 municipios adheridos a Euskadi Lagunkoia.

Una de las áreas en las que se trabaja en esta iniciativa es la vivienda, ya que esta es esencial para la seguridad y el bienestar de las personas. “Envejecer en casa”, además de ser lema de las políticas públicas de las últimas décadas, es un deseo generalizado por la mayoría de las personas.

Habitar una vivienda adecuada, confortable y adaptada a las necesidades personales constituye una garantía de mantenimiento de la autonomía y la calidad de vida. Y esto ¿caso no es lo que queremos todos y todas?

A series of eight stylized leaf icons in various shades of green, arranged in a slightly curved line across the top of the page.

## ¿Por qué una guía sobre vivienda amigable?

La vivienda es un bien cuyo significado va más allá de lo económico, es el sitio donde transcurre una parte muy importante de nuestra vida. La casa es primordial para todas las personas, pero más aún para las personas de más edad, ya que a medida que pasa el tiempo, la casa cobra más importancia y significado.

La importancia del hogar, no lo es solo por cómo es, sino también por cómo nos sentimos en él. La casa no es tan solo estancias y mobiliario, es un cúmulo de sensaciones, experiencias vividas y parte de nuestra identidad.

En términos ideales, las viviendas deberían mantener una “relación dinámica” con sus ocupantes, es decir, deberían responder a las situaciones cambiantes en función del ciclo de vida individual o familiar. En la medida que se vayan ajustando a las necesidades que surgen con el paso del tiempo nuestros hogares pueden ser unos buenos aliados o nuestros mayores enemigos.

**El concepto vivienda amigable se refiere en definitiva a un entorno doméstico que va más allá de lo accesible a nivel funcional. Es un lugar en el que las personas nos sentimos cómodas, confiadas y autónomas.**

**¡Es nuestro sitio!**



## Definición y objetivos

Una vivienda amigable es una vivienda concebida para poder ser utilizada de forma sencilla por todas las personas, dando respuesta a las diferentes necesidades que podemos tener a lo largo de la vida. Una casa donde, si nuestras capacidades varían o se ven mermadas, se pueden hacer cambios de una manera simple y sin que supongan un gran coste.

Esta guía está **dirigida a las personas mayores y personas en proceso de envejecimiento**, es decir, todas las personas, y tiene por **objetivo ofrecer información sencilla y útil** que pueda servir para **valorar las necesidades y dar claves para la adaptación del hogar a posibles situaciones**.

Se divide en apartados, según las estancias que estructuran nuestra vivienda (dormitorio, cocina, baño, salón, etc.) e incluye consejos y recomendaciones sobre los diferentes elementos que componen cada estancia.

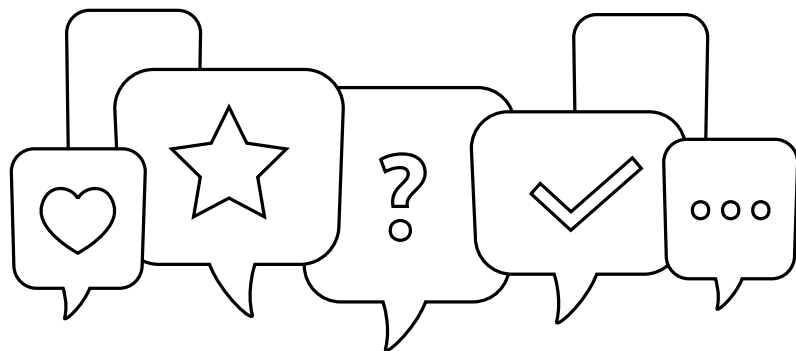
Al final, se incluye un cuestionario para que cada persona pueda valorar cómo mejorar su hogar dependiendo de cada situación concreta.

¿Qué debe saber  
para que su  
vivienda sea  
segura, confortable  
y se adapte a sus  
necesidades?



Por supuesto, no todos los hogares son iguales. Ni mucho menos las necesidades de las personas. En esta Guía se incluyen consejos generales que pueden ayudarnos en casos concretos, pero no hay fórmula mágica que sirva para todos/as, así que hay que quedarse con las recomendaciones que se adapten a cada persona y desechar aquellas que no se ajusten a nuestras necesidades.

Los consejos que hacemos a continuación se realizan en el marco de lo que podríamos llamar un modelo “clásico” de vivienda. Quizás no coincida con la suya, pero seguro que cualquier lector/a atento/a puede extraer lecciones de interés.



## RECOMENDACIONES GENERALES

---

Algunos consejos generales que se pueden aplicar a todas las estancias de nuestro hogar se refieren a cosas como: el orden, los suelos, la iluminación, la instalación eléctrica, las puertas, los muebles, etc. A continuación hablaremos de estos aspectos dando unas orientaciones generales que nos pueden venir bien para que nuestra casa sea un lugar amigable.

## ORDEN

---

Nuestras casas son el cúmulo de la mayoría de nuestras pertenencias, el cúmulo de nuestras experiencias, de nuestra vida. En ella guardamos nuestros recuerdos, nuestra identidad; ella refleja lo que somos, nuestro presente y nuestro pasado.

Cuando se ha vivido mucho tiempo en un mismo hogar normalmente se guardan objetos que van más allá de su funcionalidad. Estos objetos “preciados” pueden llegar a apilarse en nuestros hogares y llegar a pasar desapercibidos, porque muchas veces llegan a hacerse invisibles, mucho más si los guardamos en nuestros cajones, pero quizás el espacio que ocupan es un espacio importante para poder movernos con mayor agilidad o hacer más fácil la tarea de encontrar lo que buscamos.

Muchas de esas pertenencias tienen un significado especial para nosotros/as y por eso las queremos conservar, pero la realidad es que la mayoría son un cúmulo de cosas inservibles y casi invisibles. Por lo que, aunque a veces cueste un poco, el primer consejo de esta guía es “tirar”. Tenemos que hacer un ejercicio y preguntarnos de cada cosa que tenemos en nuestra casa ¿qué es útil? ¿a qué tenemos un especial apego? ¿qué nos alegra la vista? y el resto regalar, donar o tirar. Un ejemplo de organización japonesa que facilita el orden y el acceso es el método Konmari, creado por Marie Kondo,

famosa consultora de organización. En él se señala que hay que elegir y mantener los objetos que se usan y dan felicidad y saber despedirse de los que no. En el armario esto puede significar tirar aquella camisa que no se ha usado en un año, por ejemplo. Este método es muy útil para el armario, pero también para valorar la utilidad de los elementos que acumulamos en el resto de la casa y que muchas veces nos impiden movernos con facilidad o hacer un uso adecuado los objetos.

## ILUMINACIÓN

---

La luz juega un papel fundamental en nuestros hogares. La luz influye en nuestro estado de ánimo, es clave para sentirnos mejor en nuestros espacios cotidianos.

Lo mejor es beneficiarse al máximo de la luz natural que entra por nuestras ventanas, pero es cierto que en algunos casos puede ser desaconsejable la luz directa cuando se originan deslumbramientos. Para optimizar la luz natural, se recomienda dejar que la luz fluya libremente, limpiar ventanas y quitar objetos que obstruyan su paso.



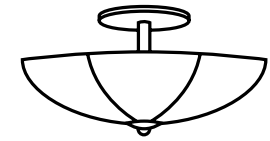
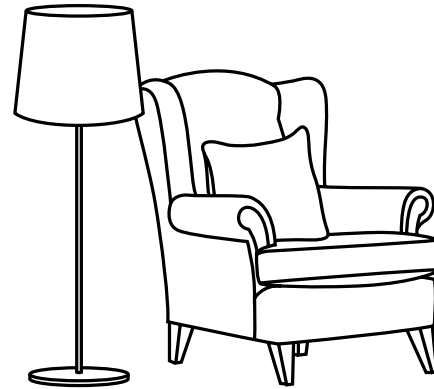
***Utilizar al máximo la luz natural, dejando las ventanas limpias y libres de objetos.***

Con la iluminación sucede lo mismo que con el color de nuestras paredes. Ambos aspectos deben conjugarse para favorecer la atmósfera que se crea en nuestro hogar. De ellos dependerá que una estancia desprenda un ambiente más cálido y cómodo, o frío y poco acogedor.

Respecto a la luz artificial, lo ideal es disponer en toda la casa de iluminación que pueda orientarse para evitar los deslumbramientos y de intensidad regulable, con el fin de adaptar la luminosidad a las necesidades de cada momento. También hay que tener en cuenta, que en el mercado existen sensores de luz, también denominados detectores de movimiento y presencia, que se activan a nuestro paso y que pueden ser aconsejables para determinados lugares como los pasillos.

Con la iluminación se puede jugar tanto con la posición del foco de luz, como con el tipo de bombilla, de colores, de luz blanca (más fría) o amarilla (más cálida), de la altura del punto de luz, de su inclinación,... Todo ello conduce a un estado de ánimo que puede ayudarnos a desarrollar o sentir aquello que queremos en cada habitación de la casa.

Para poder iluminar correctamente debemos partir de una base general e ir añadiendo puntos de luz. Por ejemplo, en un comedor o sala de estar es importante disponer de, al menos, dos puntos de luz: una blanca general (la del techo),



***Iluminar con varios puntos de luz: desde el techo y con pequeñas lámparas o apliques en lugares estratégicos.***

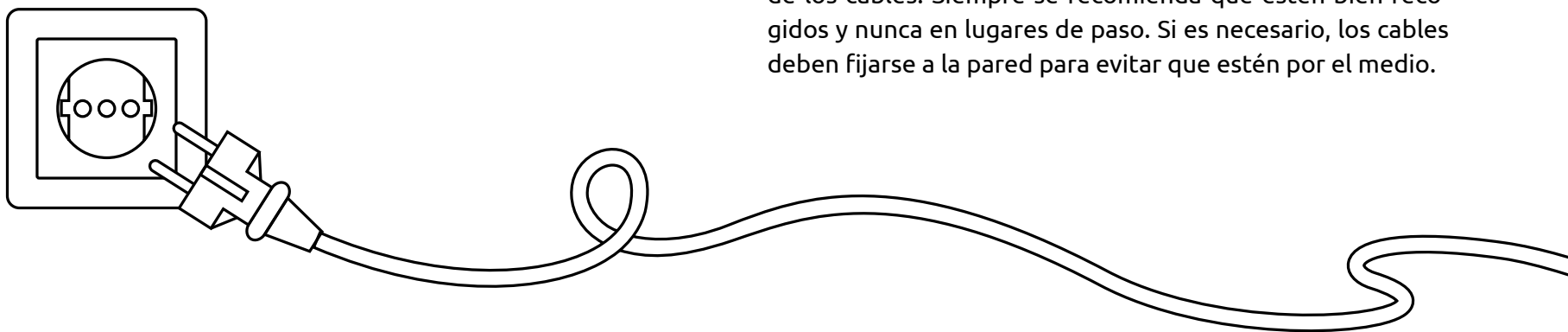
para cuando haya invitados/as o reuniones; y otros puntos de luz cálida (lámparas de pie, de mesa o apliques), para cuando veamos la televisión o queramos relajarnos.

Cuando se compren nuevas bombillas, considerar el uso de LEDs, que consumen menos energía y duran más que las convencionales o fluorescentes. A la hora de elegir la bombilla adecuada podremos elegir entre las que proyectan luz blanca cálida (por debajo de 3.000 Kelvin) ideales para habitaciones y salas de estar; y otras de luz blanco puro (en torno a 4.500 Kelvin) más adecuadas en baños y cocinas.

## INTERRUPTORES Y ENCHUFES

Otro aspecto general en nuestro hogar que tenemos que cuidar es la ubicación de los interruptores y enchufes. La ubicación de un interruptor es clave para encontrar cómo encender la luz en momentos de oscuridad, por ejemplo.

Cuando se hace la instalación debe procurarse que se instalen en número suficiente y que estén situados en lugares estratégicos: al principio y al final de unas escaleras, en la cabecera de la cama, al principio y al final de un pasillo, etc. Son preferibles los interruptores conmutados, que permiten encender y apagar las luces desde distintos lugares. Y sería conveniente que fueran de color contrastado respecto a la pared o con un testigo luminoso que permita localizarlos en la oscuridad. Se recomienda que se sitúen a 90 centímetros o un metro del suelo.



***Los interruptores deben situarse a 90 centímetros o un metro del suelo.***

Por otro lado, también es necesario asegurar los enchufes. Debe haber un número de enchufes suficiente para no sobrecargar la casa con muchos alargadores, que suelen quedar en medio y molestar al moverse. Lo mejor es que los enchufes estén situados a la misma altura de los interruptores o, al menos, a una distancia del suelo superior a 40 centímetros, para que sea más fácil su acceso y se eviten problemas al agacharnos.



***Los enchufes deben situarse a una altura superior a 40 cm.***

Otro aspecto que hay que tener en cuenta es la organización de los cables. Siempre se recomienda que estén bien recogidos y nunca en lugares de paso. Si es necesario, los cables deben fijarse a la pared para evitar que estén por el medio.

## PAREDES

---

Las paredes no son simples elementos que delimitan los espacios. Su capacidad para añadir encanto a las estancias reside, fundamentalmente, en las posibilidades de colores y revestimientos o, lo que es lo mismo, en la decoración que les demos.

En el tema del color, si queremos aportar calidez y crear ambientes acogedores lo mejor es utilizar los tonos cálidos. Los cálidos claros, en general, son colores sociables, ideales para salones, cocinas y zonas de estar. Se aconseja también pintar con colores cálidos claros aquellas habitaciones que reciban poca luz natural.



***Colores cálidos claros aportan transmiten tranquilidad y calidez.***

Teniendo en cuenta la seguridad, hay que saber que las paredes deben ser lisas (para evitar roces), poco abrasivas, no inflamables y no reflectantes. También es conveniente

tener en cuenta que sean fáciles de limpiar. En este sentido, las paredes además pueden disponer de aspectos funcionales y de seguridad como pasamanos para ayudar en los trayectos en caso de personas con movilidad reducida o alto riesgo de caídas.

## PUERTAS Y ENTRADAS

---

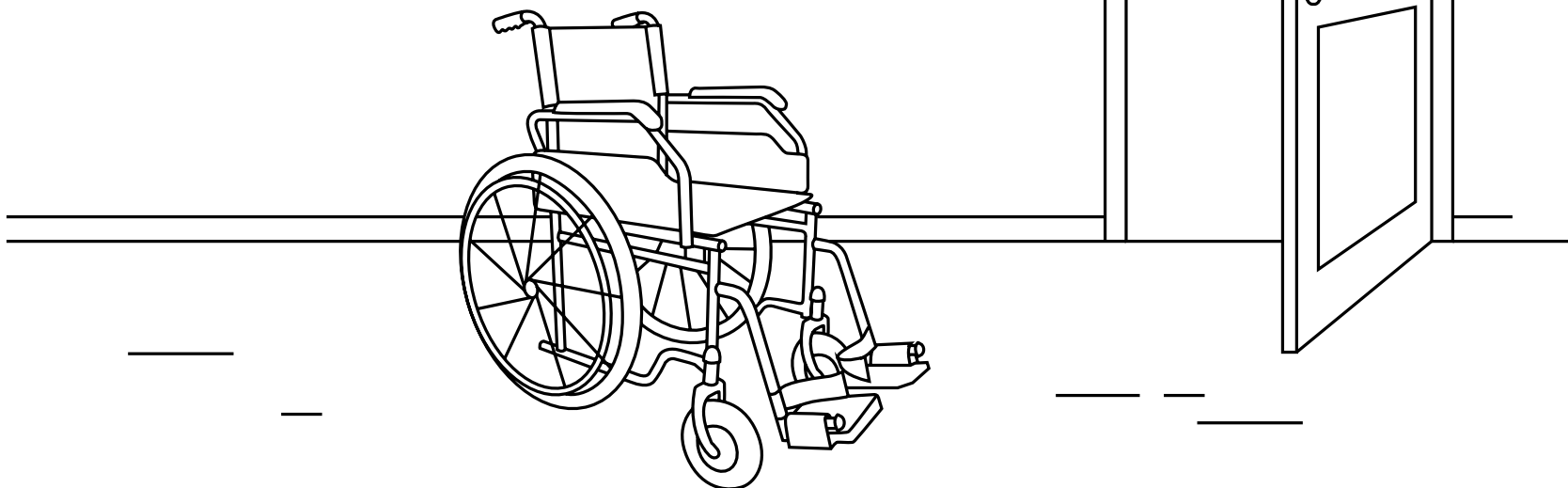
Antes de elegir la puerta que más nos gusta si estamos pensando en cambiarlas, hay que tener en cuenta distintos elementos que nos van a facilitar su uso. Los pomos, por ejemplo, pueden ser complicados de abrir en algunas ocasiones. Se recomienda que sean de barra o agarraderas que se puedan empujar, y eliminar pomos complicados como los de torsión.

Para el tamaño de las puertas hay que tener en cuenta que para que pueda pasar una silla de ruedas con facilidad el espacio recomendado es de 90 cm. Sin embargo, en muchas ocasiones las puertas de este tamaño son muy pesadas, por lo que lo mejor son puertas con dos hojas de manera que se pueda mantener una de 90 cm funcional y la otra fija para su uso en los momentos que se necesite.



***Puertas de al menos 90cm, 130cm  
para el uso de sillas de ruedas y con  
manillas de asa.***

Pero incluso, hay que pensar que la puerta más accesible y que nunca dará problemas, es aquella que no está. Así que quizás podemos pensar en eliminar alguna puerta de paso cuando no son necesarias.



## SUELOS

---

El suelo es una característica de nuestro hogar que solemos elegir pensando en su diseño, que nos guste o no, o incluso la limpieza, que sea fácil de limpiar, pero muchas veces no pensamos si ese de suelo es, además, aconsejable para evitar el riesgo de caídas. En esta Guía, las caídas son un tema recurrente porque son frecuentes en el interior de nuestros hogares y con el avance de la edad es algo que nos preocupa cada vez más.

Para evitarlas se recomienda que los suelos en general sean antideslizantes, regulares, suaves y resistentes, como corcho o goma. A la hora de elegir el material del suelo conviene elegir uno de Clase 2 de resbaladidad en cocinas y baños, lugares dónde puede existir presencia de agua. Para el resto de la vivienda sería suficiente con los de la Clase 1. Si tenemos suelos de madera, muy comunes en muchas casas, se aporta seguridad si los tratamos con ceras antideslizantes, por ejemplo.



***Suelos antideslizantes, regulares, suaves y resistentes.***

Para evitar las caídas también es recomendable que los suelos no tengan elementos que sobresalgan (como ocurre a veces en el acceso a terrazas y balcones).

Cuando hay problemas de visión, se deben evitar contrastes excesivos de patrones o dibujos que nos puedan confundir y puedan percibirse como cambios de nivel o encubran los cambios reales.

Cuando tenemos peldaños, estos deben estar señalizados y tener elementos que ayuden a franquearlos, es decir, algún apoyo que nos ayude a agarrarnos para solventarlos.

Si tenemos suelo de moqueta, la más recomendable es la de pelo corto. Está demostrado que con ella se producen menos fracturas de cuello de fémur, por ejemplo. Siempre que sea posible es mejor elegir una moqueta con envés de goma o de fieltro, que sirve de aislante acústico y reduce el riesgo de fracturas en caso de caídas. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la moqueta es un inconveniente si hay que desplazarse en silla de ruedas.

## ALFOMBRAS

---

Un elemento muy común en nuestros suelos son las alfombras. Las utilizamos como elementos decorativos y en algunos casos cumplen la función de dotar de mayor calidez a nuestras superficies, pero hay que saber que disponer de ellas eleva el riesgo de caídas considerablemente.

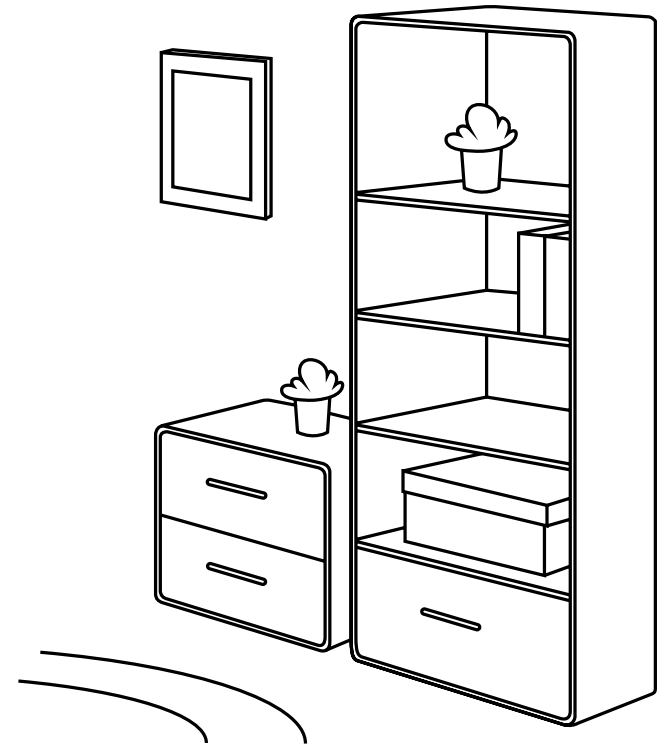
Si tenemos alfombras en nuestra casa y queremos seguir manteniéndolas, una forma de evitar este riesgo es fijándolas al suelo con una red antideslizante de goma o con cinta adhesiva de doble cara. También se aconseja utilizar alfombras finas. Aunque la mejor opción sería retirarlas completamente para evitar resbalones o tropiezos.

## MUEBLES

---

Nuestra casa está llena de muebles. Algunos cumplen alguna función concreta, tenemos mesas, aparadores, estanterías, cómodas,... el mueble de la tele, el mueble de la vajilla, el mueble de los libros, incluso mueble para las fotos... El primer consejo es eliminar aquellos muebles que son innecesarios. Hacer este ejercicio siempre nos va a costar un poco, pero cuando ganemos espacio pronto nos olvidaremos de ellos y veremos las ventajas. Siguiendo el método Konmari, vamos a pensar en aquellos que usamos y los que nos hacen felices, del resto vamos a empezar a despedirnos.

Una vez que nos hemos quedado con aquellos que tienen una funcionalidad o nos sentimos emocionalmente unidos/as, un consejo es comprobar aquellos que tienen esquinas y aristas punzantes. Un problema muy común son los golpes reiterados, así que, si tenemos alguno con el que nos golpeemos con asiduidad se pueden utilizar protectores para las esquinas. Si compramos muebles nuevos, se recomienda que estos tengan los bordes redondeados.





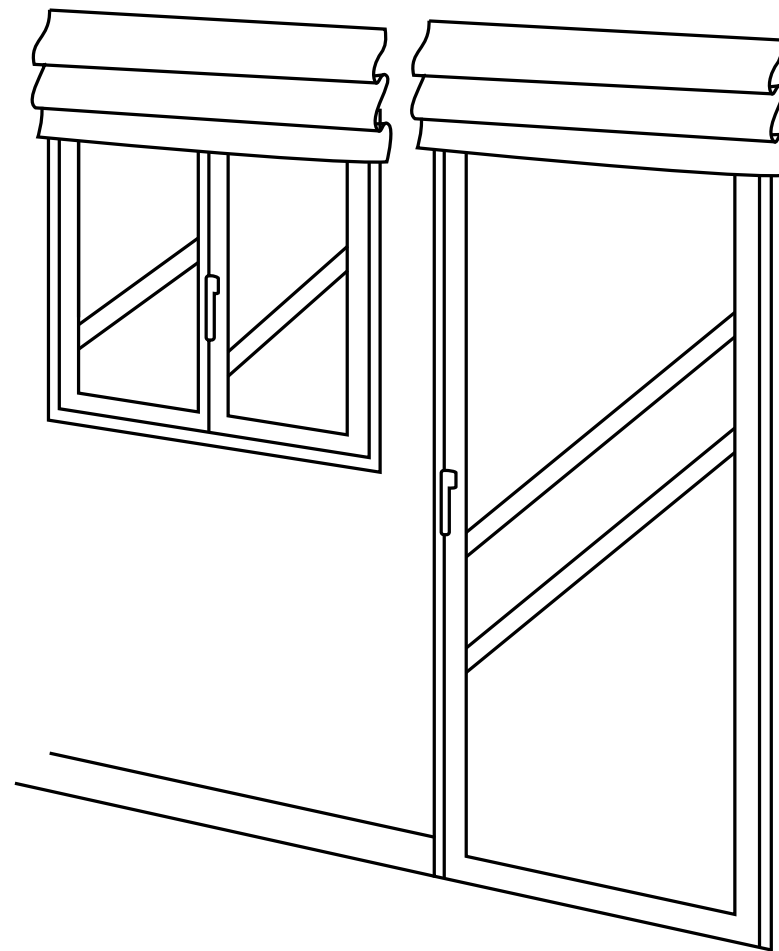
## PERSIANAS Y CORTINAS

---

Las persianas y cortinas cumplen la función de medir el grado de luminosidad que queremos en las habitaciones. También sirven para controlar la temperatura, pero normalmente las utilizamos para que el sol entre o no en nuestra casa.

Si las persianas que tenemos son un poco antiguas, es posible que cueste bastante trabajo subirlas y bajarlas por su elevado peso. Cuando las persianas que queremos levantar no son muy grandes, puede bastar con cambiar el mecanismo o echarle un lubricante para que corran más fácilmente. Si queremos cambiar la persiana al completo, hay que buscar aquellas que son ligeras, muy comunes ahora mismo en el mercado. Ahora también es fácil encontrar en tiendas persianas eléctricas que se accionan con un interruptor y son muy útiles, sobre todo en persianas muy grandes y pesadas.

Las cortinas son también un elemento muy utilizado en nuestros hogares. Las cortinas no son solo un elemento decorativo, sino que contribuyen enormemente a mejorar el confort de nuestro hogar, ya que ayudan a controlar la luz que entra y a mantener nuestra privacidad en el interior. Para las habitaciones en las que entra poca luz natural, es conveniente utilizar cortinas ligeras y translúcidas, para que permitan su entrada, pero a la vez aseguren la intimidad. En cambio, las



habitaciones que estén expuestas a muchas horas de sol directo requieren el empleo de telas más gruesas. Las cortinas de telas gruesas y pesadas bloquean por completo la luz del sol y además aportan un cierto aislamiento de la temperatura exterior. Estas cortinas pueden ser complicadas a la hora de moverlas, hay que tener en cuenta los consejos anteriores, revisar el mecanismo, echarle lubricante, o incluso instalar un interruptor para que se accionen sin esfuerzo.

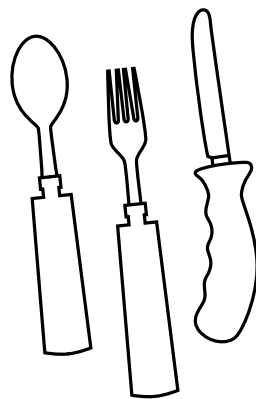
Otra opción es utilizar estores a medida, con los que se llaman de screen se puede elegir el factor de apertura para que entre más o menos luz. Además, son aislantes térmicos ya que son ignífugos y son mucho más fáciles de subir y bajar por su reducido peso.

## PRODUCTOS DE APOYO

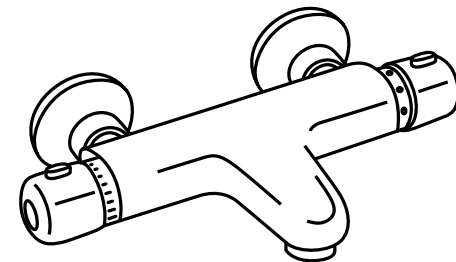
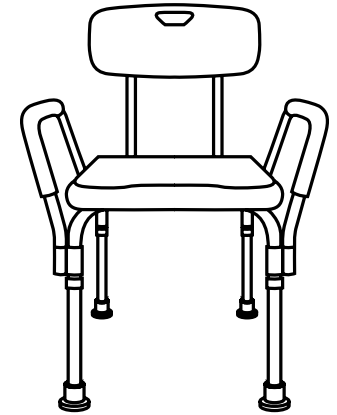
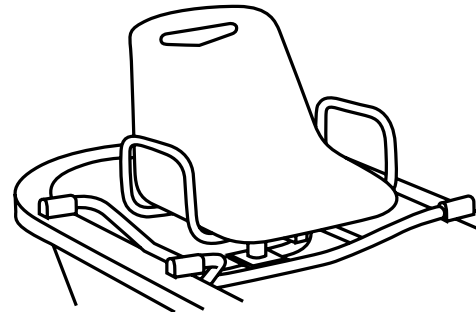
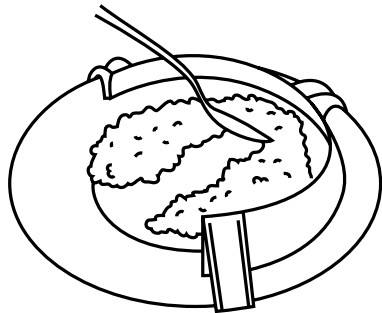
---

Los productos de apoyo son dispositivos, equipamientos o softwares que hay disponibles en el mercado y nos ayudan en la realización de tareas cotidianas concretas. Estos productos están diseñados para hacernos la vida más fácil cuando tenemos alguna limitación y dificultad.

En esta guía se incluyen algunos de los productos de apoyo más utilizados en las estancias en las que generalmente más se necesitan en nuestro hogar (dormitorio, cocina, baño, etc.).



Dada su enorme diversidad y, en algunos casos, diferentes vías de acceso a los mismos, le recomendamos que consulte a sus profesionales de referencia (trabajadora social, gestora del caso o enfermera). También puede consultar el **“Catálogo de productos de apoyo”** del Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT) ([www.ceapat.es](http://www.ceapat.es)). O alguna de sus guías como **“Haciendo la vida más fácil”**, realizada en colaboración con Fundación ONCE.



A continuación  
recorreremos cada una  
de las habitaciones  
de la vivienda  
detallando **consejos**  
y **recomendaciones**  
para que cada una de ellas  
sea más **amigable** y se  
**adapte a nuestras**  
**necesidades.**

# PORTAL

El portal es un lugar en el que tenemos menos posibilidades de modificación que en nuestra casa, pero no es inalterable.

Existen ayudas para adaptar el portal: cambiar la puerta de hierro forjado tan pesada, sustituir los clásicos 3 escalones por una rampa y poner luces automáticas o incluso poner un ascensor... si se tiene un nivel de dependencia demostrable (a través de la valoración de dependencia de al menos un 33%) o se es mayor de 70 años, NO es necesario la aceptación de los cambios en una junta vecinal, se tiene el derecho y ES obligatorio para la comunidad adaptar el edificio hasta un cierto coste (máximo el equivalente a 12 mensualidades del gasto de comunidad por vecino, descontando las ayudas).

## *Si tu edificio no está adaptado:*

- Habla con el administrador de tu edificio y presenta tu propuesta en la comunidad.
- Infórmate en el ayuntamiento.
- Solicita la valoración de dependencia a tu trabajadora social de referencia en el centro de servicios sociales de tu barrio o municipio.

Más información sobre tus derechos en el Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social, publicado en: «BOE» núm. 289, de 3 de diciembre de 2013, páginas 95635 a 95673 (39 págs.)

# DORMITORIO

Pasamos la tercera parte de nuestra vida durmiendo, por lo que el dormitorio cumple un papel fundamental en nuestro bienestar. La habitación es el lugar de nuestra vivienda especialmente diseñada para el descanso y el sueño. Es un espacio de carácter personal donde está implícita la idea de privacidad. Aquí pasamos mucho tiempo descansando y también cuando estamos convalecientes, por lo que es aconsejable que sea agradable y tranquilo.

## *Consejos de bajo coste*

- Tener una pequeña linterna a mano en la mesilla, puede ayudar a iluminar el camino al baño por la noche. También se puede instalar una luz nocturna tenue.
- En el caso de persianas pesadas, en lugar de instalar un motor eléctrico para subir y bajar, se puede poner una doble cortina. Una fina, que deje pasar la luz por el día, otra opaca para la noche, que también puede actuar de aislante térmico.
- Es recomendable contar con un ladrón que cuente con toma de tierra e interruptor de desconexión y un organizador de cables para mantenerlos almacenados de forma segura y así evitar tropiezos.
- Colocar protectores de esquina en los bordes afilados de mesillas, sillas y otros muebles, si tenemos probabilidades de golpearlos con frecuencia.

## CAMA

---

Dormir bien se relaciona con nuestro bienestar y nuestra salud. Una buena cama es importante para optimizar el descanso, por lo que hay que saber escogerla y conocer el tipo de colchón, almohada y somier que mejor se adapte a nuestras necesidades. En el mercado hay una amplia variedad disponible, hay que informarse de todas ellas antes de comprar un elemento nuevo, seguro que hay uno ideal para nuestra situación.

Muchas camas disponen de cabecero y el piecero. Estos elementos, que nos pueden parecer solo decorativos, son muy útiles como punto de apoyo para agarrarnos al levantarnos y acostarnos, incluso para cambiar de posición. Más aún cuando tenemos alguna limitación de la movilidad. Así que siempre es buena idea disponer de ellos.

También para ayudarnos en estos menesteres y muy indicadas para personas con movilidad reducida, son las camas articuladas. Las camas articuladas ayudan a cambiar de postura (elevar y bajar el tronco, las piernas o ambos) y descansar mejor. Hay muchas disponibles en el mercado, solo hay que buscar y elegir bien la nuestra. Las camas articuladas

también son muy recomendables si nos gusta disfrutar de la lectura antes de dormir o si tenemos que estar largas temporadas convalecientes.

En general, la altura de la cama debe adecuarse a las necesidades personales y del espacio, pero se recomienda que esté a una altura mínima entre 45 y 50 cm, que nos llegue a la altura de medio muslo más o menos.

Otro consejo es que, en la medida de lo posible, hay que evitar colocar uno de sus laterales pegado a la pared, ya que esto supone que no puedas moverte alrededor de ella y nos dificulte la tarea de hacer la cama o incluso salir de ella si dormimos en pareja. Poner la cama pegada a un lado de la habitación nos aporta más espacio, pero sin duda muchos problemas para movernos.

La orientación de la cama parece una cuestión baladí. Lo normal es que si disponemos de ventana nos guste situarla con vistas hacia ella, pero esto no es aconsejable en el caso de personas con dificultades de visión, ya que la luz de la mañana puede provocar deslumbramientos.

## ACCESIBILIDAD

---

Para que la habitación sea totalmente accesible y podamos movernos con libertad, y en casos de que necesitemos utilizar sillas de ruedas, se debe dejar un espacio libre en los laterales de la cama de 90 cm como mínimo, y hay que dejar un círculo libre de obstáculos de 1.50 m, dejando al pie de la cama un espacio superior a 1.10 m.

## MESILLAS

---

Las mesillas son muy útiles para ubicar una luz cerca de la cama y para dejar aquellos objetos que utilizamos en la noche. Sería conveniente disponer, al alcance de la mano, un teléfono que preferiblemente sea inalámbrico.

Unos sencillos consejos sobre éstas son: que sean más altas que las camas, que tengan los cantos redondos para evitar que nos golpeemos continuamente cuando nos movemos con la luz apagada, y que sean estables.

## LÁMPARAS/ILUMINACIÓN

---

Ya hemos visto que la iluminación es otro elemento muy importante en todo el hogar. También lo es en nuestro dormitorio, ya que muchas veces nos movemos en él con la luz apagada. Por este motivo, es necesario que el interruptor sea de fácil acceso desde la cama, para poder apagar y encender la luz con facilidad al entrar y salir de la misma.

Si tenemos una lámpara en la mesita de noche, esta, al igual que la mesa, debe ser estable para que no te tambalee si la golpeamos al buscarla en la oscuridad. De hecho, lo ideal y lo más seguro es disponer de un aplique en la pared.

Siempre es mejor utilizar al máximo la luz natural, tanto en la habitación como en el resto de la casa, así que debemos jugar con nuestras cortinas, persianas y/o estores para ajustar la luz que necesitamos en cada momento.

Y como se aconsejaba en la iluminación general, lo ideal es disponer de varios focos de luz, uno general de luz más intensa en el techo, y pequeñas lámparas o apliques en la mesilla y otros lugares, para utilizar en momentos concretos.

## INTERRUPTORES Y ENCHUFES

---

Para que los interruptores y las bases de enchufe sean accesibles, hay que tener en cuenta que deberán estar situados al alcance de la persona, cerca de la cama, y se recomiendan de un color contrastado. Además, sería conveniente que incorporasen un piloto luminoso para localizarlos fácilmente en penumbra u oscuridad.

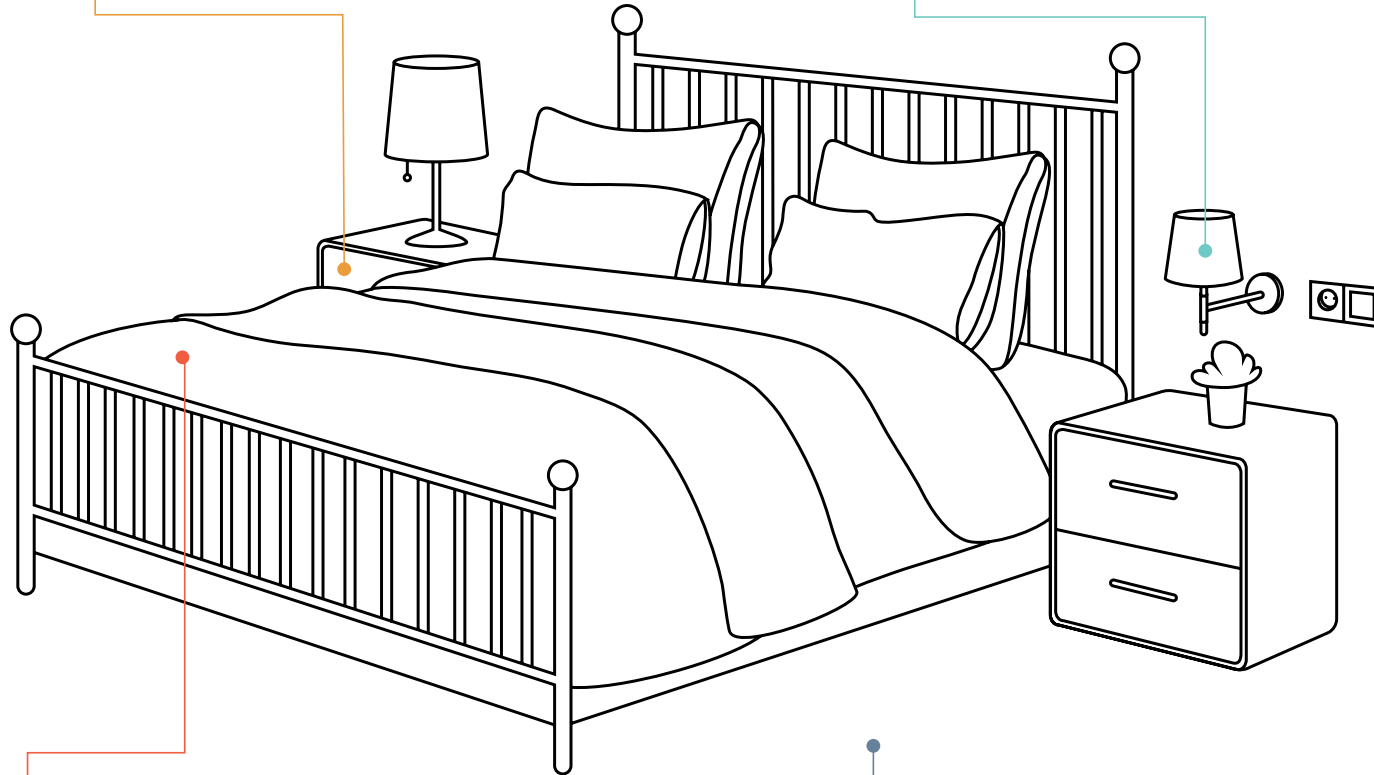




**Mesillas de una altura superior a la de la cama, con cantos redondeados para evitar golpes.**



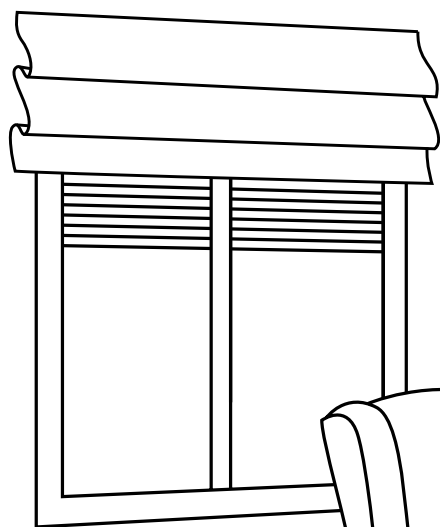
**Una lámpara de aplique en la pared evita que se pueda caer al encender a oscuras.**



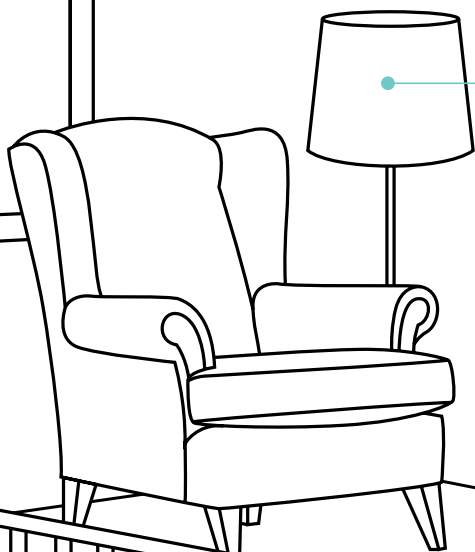
**Altura de la cama recomendada entre 45 y 50 cm.**



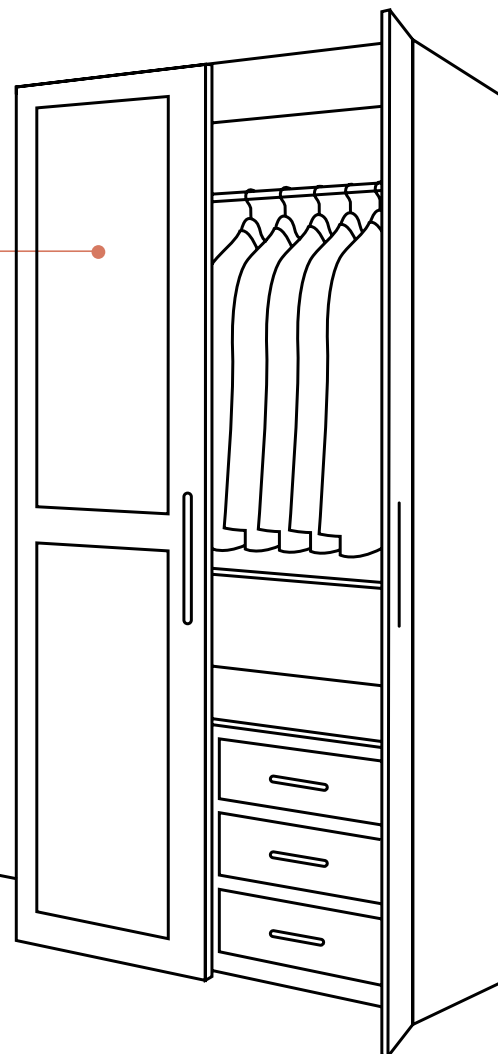
**Para que sea accesible hay que dejar espacio libre de al menos 90 cm alrededor de la cama.**



**Los armarios de puertas batientes permiten mayor accesibilidad y visibilidad al interior.**



**Varios puntos de luz para utilizar según necesitemos.**



## ARMARIO Y CÓMODA

---

En el armario guardamos toda nuestra ropa y también posiblemente la ropa de cama. Para que utilizarlo sea una cuestión más sencilla, es decir, se tengan una mayor accesibilidad y visibilidad interior, lo mejor es que sea de puertas batientes. Estos ocupan un mayor espacio, al necesitar el hueco extra para abrir las puertas, pero podemos acceder a su interior de una vez y ver de un vistazo todo lo que tenemos dentro. Así nos evitamos mover puertas pesadas de un lado a otro, cuando los armarios son de puertas correderas.

El interior de los armarios, al igual que el de las cómodas, debe estar organizado de forma que los elementos que se usan con más frecuencia sean de más fácil acceso. Conviene que los cajones más usados no estén situados por debajo de los 40cm y que la ropa de uso frecuente se ubique entre los ojos y la cadera del usuario. Esto es común para todo tipo de armarios, ya sea el de la ropa o el de la cocina. Y recordar aquí el método Konmari para optimizar el orden y el acceso, de toda la ropa que acumulamos en el armario, ¿qué es lo que me pongo normalmente? y ¿qué es lo que me encanta aunque no me ponga todos los días? El resto nos sobra.

Otro consejo sobre los armarios y cómodas es conocer el tipo de cajones que más nos facilitan la vida. Es conveniente que los cajones tengan un asa de bordes redondeados en lugar de pomo, que puedan abrirse con una sola mano y que, además, dispongan de un tope para que no puedan caer.

Los rodamientos también son importantes para que se puedan abrir y cerrar con facilidad, sin necesidad de aplicar mucha fuerza.

## COLORES

---

Elegir el color de la pared de la habitación también es importante para fomentar la tranquilidad que requiere este espacio. Los colores claros y cálidos en el dormitorio ayudan a dar amplitud y luminosidad. Y también contribuyen a generar sensaciones de tranquilidad y reposo.

## TELEVISIÓN

---

La televisión es un elemento muy frecuente en muchos dormitorios y es importante como forma de compañía y entretenimiento cuando tenemos que estar en cama durante largos periodos de tiempo. Pero esta no es muy aconsejable en el dormitorio ya que puede afectar al sueño y al descanso, por lo que por lo general se aconseja no utilizarla habitualmente.

En el caso de tenerla, se recomienda usar sistemas infrarrojos o auriculares inalámbricos para escucharla sin elevar demasiado el volumen, sobre todo si dormimos en compañía y no queremos molestar, o si tenemos algún problema de audición. Esta recomendación también es válida para la tele del salón.

# SALÓN

El salón o sala de estar es el lugar de la casa donde pasamos la mayor parte del tiempo. Este espacio cobra gran importancia debido a que es un espacio “público”, donde se reciben las visitas y donde nos relacionamos con otras personas, es el lugar común de los vínculos. Además, es un espacio de recreación donde disfrutamos muchas de las actividades de ocio que realizamos dentro del hogar (ver la televisión, escuchar la radio, leer, descansar...).

## *Consejos de bajo coste*

- La altura del asiento de los sillones y de los sofás se puede elevar colocando alzas en las patas.
- Es recomendable contar con un ladrón que cuente con toma de tierra e interruptor de desconexión y un organizador de cables para mantener los cables de la televisión, teléfono, etc. de forma segura, y así evitar posibles tropiezos.
- Colocar el televisor donde tenga la menor cantidad de deslumbramiento.
- Colocar protectores de esquina en los bordes afilados de mesas, sillas y otros muebles.

## SILLONES SOFÁS Y SILLAS

---

Los elementos más comunes de nuestros salones son el sillón y las sillas, ya que en este espacio la mayoría de las actividades que se practican suelen hacerse sentados/as. Al ser un espacio donde nos relacionamos y se reciben visitas, los tipos de mueble y la distribución de los mismos deberían fomentar la conversación. De esta manera, los sillones se deben colocar mirando unos a otros.

Cuando elegimos los sillones y sillas adecuados para nuestro salón, solemos declinarlos por su color, diseño, tamaño, comodidad... Pero también hay que tener en cuenta algunos aspectos para que además, sean confortables, ergonómicos, nos faciliten la movilidad y nuestro bienestar. Para ello, las sillas o los sillones deberían tener apoyabrazos y respaldo, así como un asiento firme, sin hundimientos y que no tengan excesiva inclinación. Además, deberían tener una altura desde el suelo de 45 cm y con una profundidad máxima de 60 cm.

El sillón es preferible al sofá. Y los asientos no deben ser ni muy elevados ni muy bajos, porque de esa manera se hace más difícil sentarse o levantarse.

En el mercado también existen “butacas relax” con respaldo reclinable e incluso con eleva-pies tanto automáticos como manuales que facilitan el descanso.

## MESA DE CENTRO

---

Delante del sofá normalmente colocamos una mesa de centro. Esta mesa suele contener elementos decorativos, pero también puede ser funcional si la usamos para dejar objetos que utilizamos mientras estamos en el sofá, como un vaso, un libro, el mando de la tele,...

Es preferible que las mesas tengan patas cercanas a su borde, descartando aquellas que únicamente disponen de una pata central para evitar que vuelquen al apoyarnos en ellas. Además, es mejor evitar las mesas acristaladas y buscar aquellas que por su color destaquen con el suelo.

En los casos en los que su función es meramente estética o decorativa y es necesario contar con mayor espacio en el salón, se debería valorar la utilidad de la misma y si conviene cambiarla de sitio o quitarla. Ya que muchas veces interrumpen el paso y pueden ser un estorbo para una movilidad segura y libre de obstáculos.

## TELEVISIÓN

---

La televisión adquiere una presencia muy importante en todos los hogares. Es un elemento de ocio, distracción, compañía y también nos provee de información. Algunos consejos para su uso son: que debe estar a una altura adecuada, mejor a la

altura de nuestros ojos cuando estamos sentados/as, y a una distancia prudencial. Esta distancia depende del tamaño de cada televisor, una tele de 32 pulgadas, por ejemplo, debe estar a una distancia de unos 3 metros. También debe estar provista de un mando a distancia.

Como ya se ha comentado, para su uso frecuente y cuando existen problemas de audición se aconseja la utilización de auriculares a través de sistemas infrarrojos o inalámbricos.

## TELÉFONO FIJO

---

El teléfono fijo es algo muy común en la mayoría de las casas, incluso ahora cuando muchas personas disponemos también de teléfono móvil.

Para el uso sencillo del teléfono, se recomienda utilizar la memoria del mismo para guardar los números más frecuentes y así no tener que marcarlos en cada ocasión. Si es posible, también se recomienda instalar varios teléfonos en la casa de tal forma que sean fácilmente accesibles.

Los teléfonos inalámbricos, por su parte, evitan que nos precipitemos hacia el aparato cada vez que se produce una llamada, con lo que disminuyen los riesgos de caídas. La función de manos libres para hablar sin descolgar el teléfono también es de gran utilidad.

En la actualidad hay una amplia variedad de teléfonos en el mercado que pueden adaptarse a nuestras necesidades. Por ejemplo, para casos de limitaciones de visión, existen teléfonos con teclas grandes; para personas con deficiencias auditivas, se dispone de teléfonos con capacidad de regulación del volumen; o para casos de personas con algún tipo de deterioro cognitivo, también existen teléfonos a los que se les puede poner fotos de las personas a las que llama frecuentemente para que sea más sencillo de utilizar. La tecnología avanza muy rápido y ya se puede utilizar el teléfono marcando las funciones solo a través de la voz.

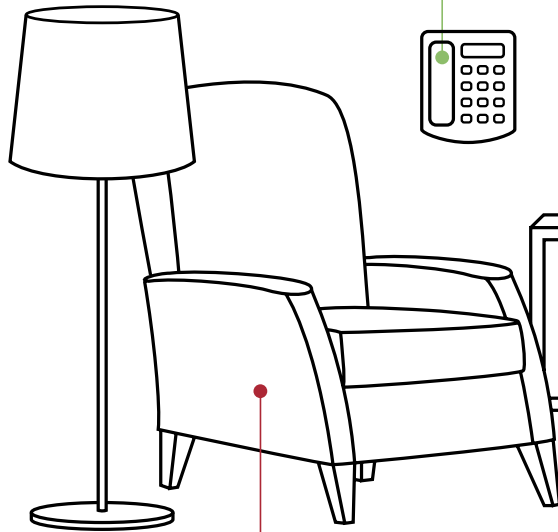
## ACCESIBILIDAD

---

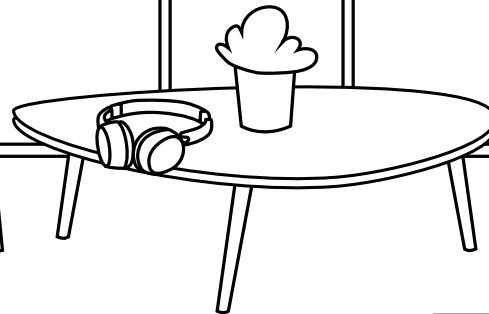
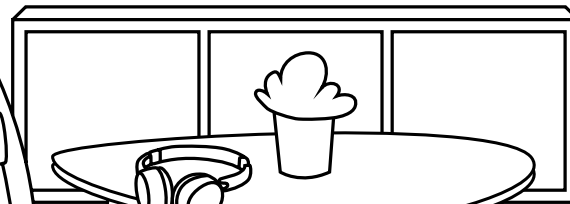
Para que nuestro salón sea accesible, y pueda moverse una silla de ruedas, en su interior debe poder inscribirse un círculo libre de obstáculos, alrededor de puertas y mobiliario, de un diámetro mínimo de 1.50 m.



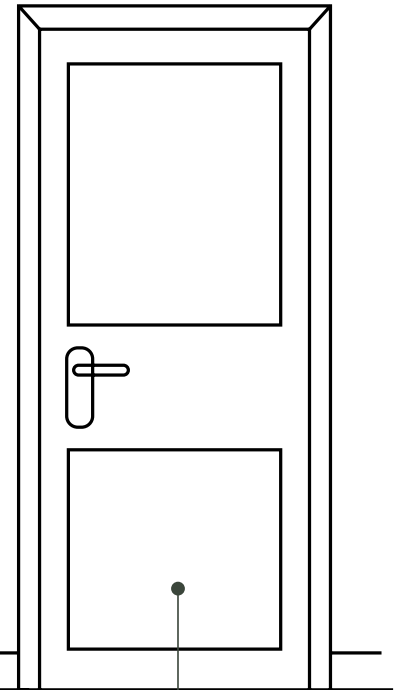
**Los teléfonos inalámbricos evitan precipitarse al aparato en cada llamada.**



**La altura recomendada de los sillones es de 45 cm desde el suelo y de 60 cm de profundidad máxima.**



**Se recomienda un círculo libre de obstáculos de un diámetro mínimo de 1.5m en las puertas.**



# PASILLOS

El pasillo puede parecer un espacio poco relevante en un hogar, pero es importante ya que establece y condiciona el recorrido que se hace cuando nos movemos por la vivienda. Por lo general, este espacio no está destinado a que permanezcamos tiempo en él, sino que es un espacio de paso que conduce a otras habitaciones.

Se aconseja que los pasillos tengan una anchura mínima de 95cm.

## *Consejos de bajo coste*

- En pasillos grandes con suficiente espacio, se podría incluir un pequeño sillón o silla para descansar o que sirva de apoyo para agarrarse. Pero es importante que este no interrumpa el paso.
- Pintar las puertas de las habitaciones con diferentes colores, puede ayudar a las personas con dificultades visuales o demencia a encontrar su camino.

## MUEBLES

---

Muchas veces los pasillos también son lugares donde colocamos muebles decorativos o incluso ponemos algún mueble que no sabemos bien dónde ubicar. Es importante que estos dejen espacio suficiente para el paso, dejando un espacio extra de maniobra en las puertas y al final del pasillo. Estos muebles son buenos lugares para dejar llaves y elementos de uso diario si están cerca de la puerta de entrada. Así nos servirán de recordatorio para coger las llaves, el monedero, la correa del perro, las llaves del coche... Siempre evitando que no se conviertan en una especie de “basurero” de todo lo que guardamos en nuestros bolsillos.

## ILUMINACIÓN

---

La iluminación es uno de los elementos más importantes del pasillo. Normalmente estos espacios carecen de luz natural y necesitamos lámparas o apliques para iluminarlos. Es recomendable tener una iluminación a lo largo de todo el pasillo por medio de apliques que no generen sombras, ni deslumbramientos.

Hoy en día, existen dispositivos que funcionan de manera automática con un sensor que se enciende a nuestro paso que nos puede facilitar la iluminación del pasillo y que añade comodidad y seguridad.



## ACCESIBILIDAD

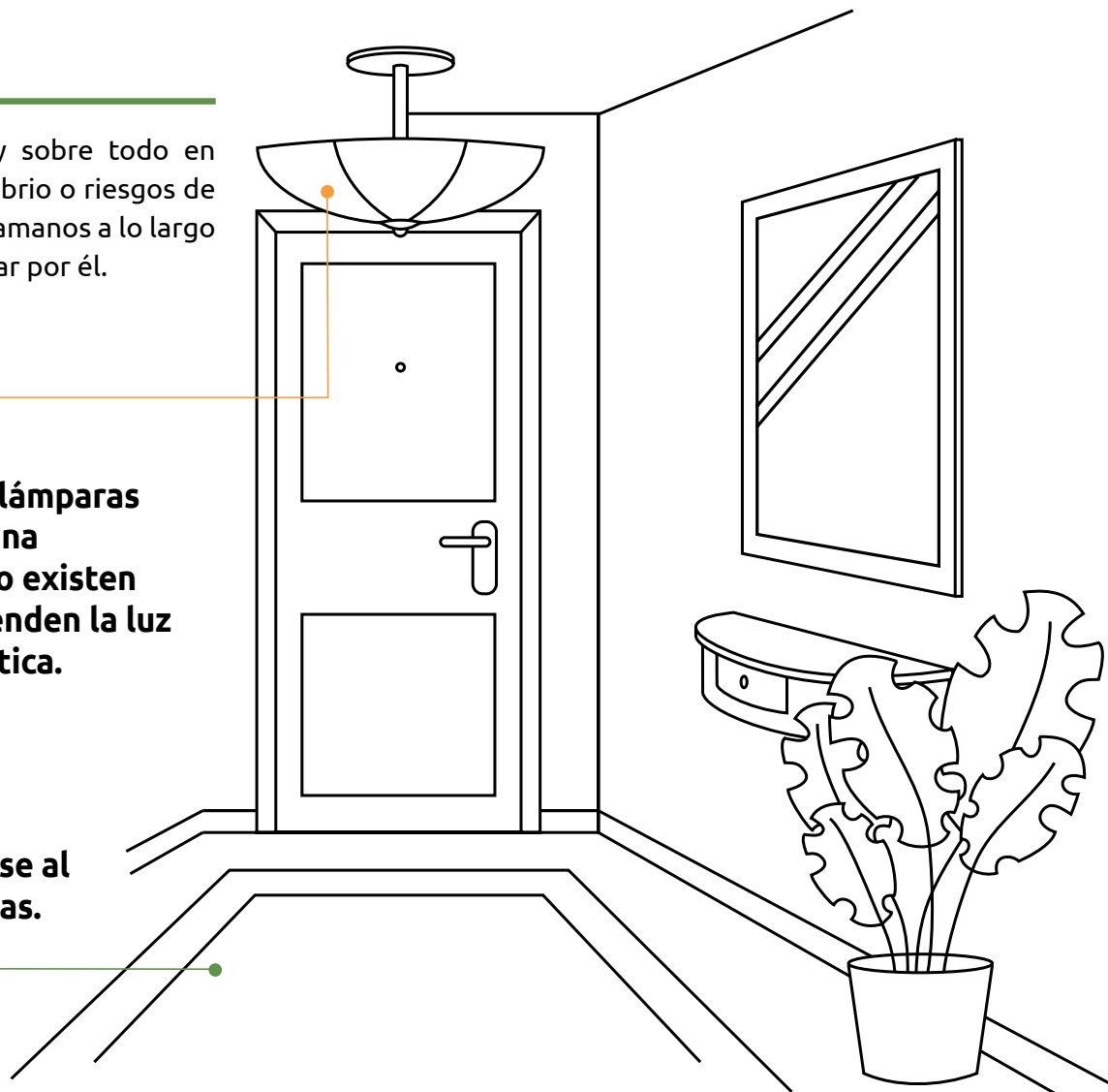
Para que nuestro pasillo sea accesible, y sobre todo en caso de que tengamos problemas de equilibrio o riesgos de caídas, se puede colocar agarraderos o pasamanos a lo largo del mismo lo que nos puede facilitar caminar por él.



**Utilizar apliques o lámparas para tener una buena iluminación. Incluso existen sensores que encienden la luz de manera automática.**



**Las alfombras finas evitan los tropiezos. También pueden fijarse al suelo para evitar estos problemas.**



# BAÑO

El baño es un lugar clave de la casa. Lo utilizamos todos los días y nuestra estancia en él nos proporciona no sólo la oportunidad de asearnos a nuestro gusto, sino también momentos de bienestar y confort. Por eso es importante que sea un espacio atractivo y cómodo.

Además, en el baño resulta importante tener en consideración algunas medidas de seguridad para evitar accidentes y caídas. Por este motivo, su diseño debería ser flexible y adaptarse a las diferentes situaciones y dificultades que podemos tener las personas a lo largo de la vida.

## *Consejos de bajo coste*

- Añadir alfombrillas no deslizantes en bañeras.
- Barras de agarre en la ducha y/o bañera.
- Proteger y aislar las tuberías que estén a la vista.
- Añadir un asiento (mejor no abatible) para la ducha.
- Instalar tiradores en forma de asa en puertas y cajones de los armarios.
- Instalar una alerta de agua para indicar si la bañera o el lavabo desbordan. También hay opciones para poner tapones o extractores de seguridad que permiten el vaciado automático si se llena mucho el lavabo o la bañera.
- Poner suelos o revestimientos antideslizantes en las baldosas, que funcione tanto en seco como en mojado.
- Poner dispositivos anti-quemadura para el agua, limitando su temperatura a un máximo de 49°.
- Instalar interruptores de luz que se iluminen en la oscuridad.
- Utilizar el contraste de color para mejorar la accesibilidad para personas con limitaciones visuales en los bordes del lavabo y armario, las duchas y bañeras, las manillas de las puertas, las barras de agarre y los interruptores de luz, así como alrededor de los accesorios, como dispensadores de papel higiénico y toalleros.

## BAÑERAS O DUCHAS

---

El uso de la bañera o la ducha es una cuestión muy personal. Si bien el plato de ducha puede ser más accesible que la bañera, existen elementos de apoyo que se podrían utilizar para continuar usando la bañera. El uso de una alfombrilla antideslizante es, por ejemplo, un requisito mínimo.

En el caso de ducha, para que esta sea de acceso universal (pueda ser utilizada por todas las personas, incluso en silla de ruedas), debe estar al ras del suelo y con posibilidad de ser utilizada tanto de pie como con un asiento.

## BARRAS ASIDERAS

---

En el baño la seguridad es clave. El uso de barras asideras de un color que contraste con el de la superficie de la pared favorecerán la seguridad al bañarse o ducharse. Asimismo facilitarán la tarea de sentarse y levantarse del inodoro. Los asideros de plástico son preferibles a los de acero inoxidable, ya que resultan igual de firmes, pero menos resbaladizos. Hay que elegir cuidadosamente su ubicación y fijarlos bien en la pared. Las barras de agarre verticales ayudan a entrar en la bañera, mientras que las horizontales u oblicuas ayudan a completar la entrada y agacharse. Las barras de agarre deben instalarse para adaptarse a las necesidades de cada persona en particular.

## GRIFOS

---

La elección de los grifos del cuarto de baño es importante. Dar con el grifo que más nos conviene nos facilitará hacer con agilidad y eficacia las tareas de aseo cotidianas. En este sentido, los grifos de doble vía, monomando y preferiblemente de palanca, son de fácil manejo y aseguran a que la temperatura del agua sea constante.

En el caso del lavabo, también existen grifos con detector de movimiento que pueden ser útiles para un uso más fácil.

## INODOROS

---

Sentarse y levantarse del inodoro son acciones que repetimos muchas veces a lo largo del día y que pueden resultar más fáciles si la taza está situada a una altura entre 45 y 50 centímetros del suelo. En el caso de necesitarlos, en las tiendas especializadas existen elevadores diseñados para alzar un retrete de tamaño estándar hasta la altura requerida.

Con relación a la cisterna, es mejor un elemento que se vea fácilmente, como los de palanca, en lugar de las cisternas de botón.

## LAVABO

---

Acciones como lavarse la cara o las manos se harán con facilidad si nuestro lavabo no tiene base y es poco profundo. Colocar este tipo de lavabos nos permite instalar un mueble extraíble en la parte inferior del lavabo, de modo que lo podemos mantener o retirar según nuestras necesidades.

## MUEBLES

---

Los muebles de baño son imprescindibles para guardar objetos asociados a la higiene tales como las toallas, el papel higiénico, cosméticos o el botiquín. Es conveniente revisarlos periódicamente para no acumular más de los necesarios y acceder con facilidad a lo que realmente necesitamos.

## ESPEJO

---

El tamaño y el tipo de espejo es una cuestión muy personal que contribuye a configurar la personalidad de un cuarto de baño. El uso de espejos anti vaho pueden favorecer su uso justo después de la ducha. En algunos casos, se puede considerar la instalación de un espejo en forma de acordeón y con un lado de ampliación para ayudar a compensar limitaciones de la visión.

## ACCESORIOS

---

Entre los accesorios podríamos incluir el portarrollos, los toalleros, las jaboneras o los cestos de basura. Es clave que todos estos puedan ser fácilmente alcanzados desde el espacio donde se usan.

## ACCESIBILIDAD

---

Las últimas tendencias en los hogares apuntan hacia baños cada vez más grandes. Ello favorecería la maniobrabilidad y movilidad dentro del mismo, sobre todo en situaciones de necesidad de ayuda. Especialmente importante es el espacio delante de los grifos, ducha-bañera, lavabo, ventanas y puertas, ya que un área libre previene las posibilidades de caídas. Es recomendable poder hacer un círculo libre de obstáculos de al menos 1.50 m de diámetro para que sea accesible a las sillas de ruedas. También es conveniente que el baño tenga la mejor conexión posible con el dormitorio principal para facilitar los traslados entre ambas estancias.

## SUELOS

---

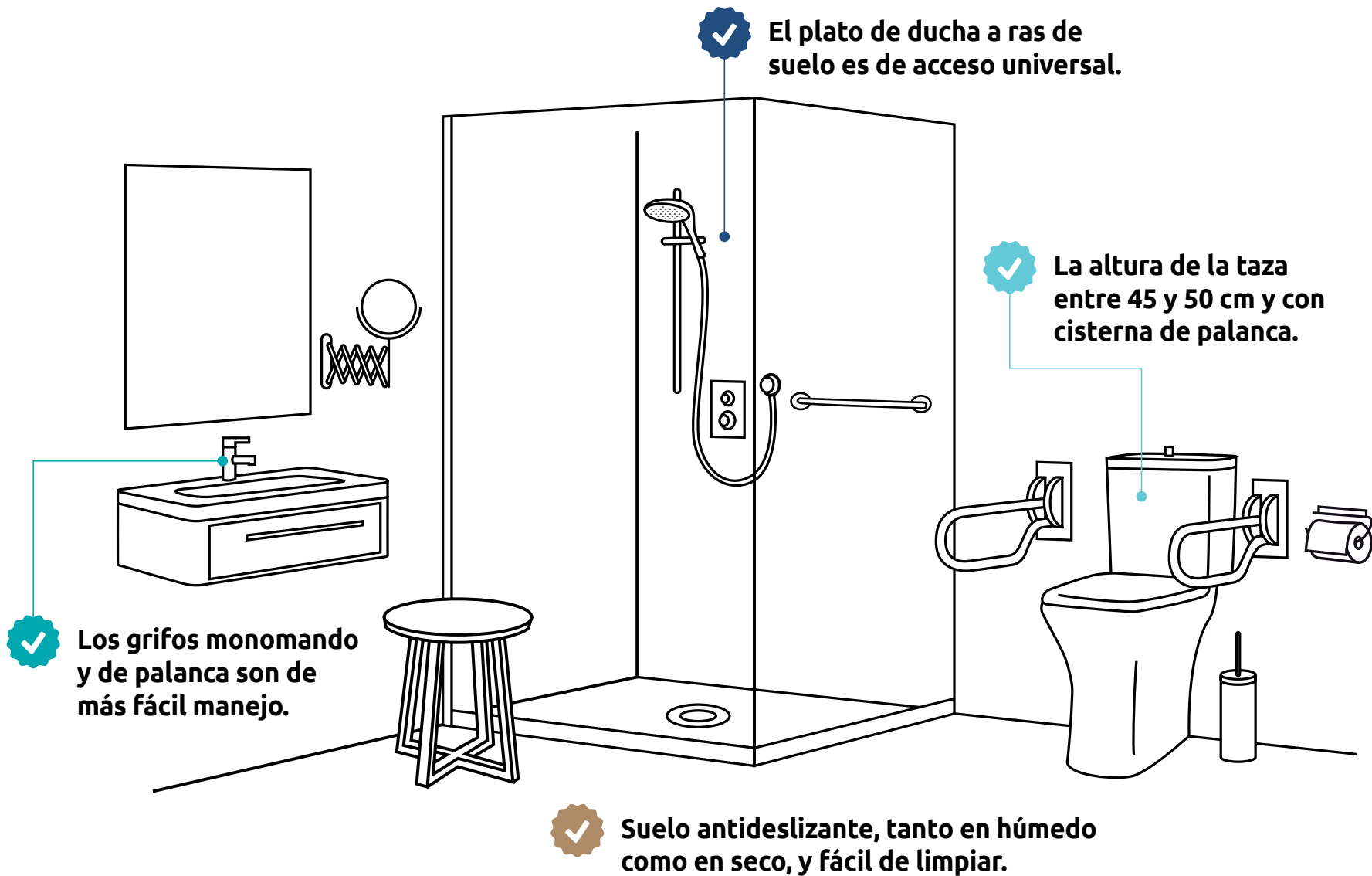
Un buen baño debería combinar la facilidad de uso y la seguridad. Ambos aspectos implican asegurar que el suelo sea antideslizante, tanto en húmedo como en seco, fácil de limpiar y cómodo. Los pavimentos plásticos antideslizantes son los más recomendables y resultan menos fríos y resbaladizos que las baldosas de gres.

Para aumentar la comodidad, podría instalarse un suelo con calefacción radiante.

## ILUMINACIÓN Y VENTILACIÓN

---

Es necesario garantizar que haya una buena ventilación e iluminación del baño para aumentar la seguridad.



# COCINA

La cocina representa el corazón del hogar y juega un rol clave en la vida diaria de las personas. En este espacio suceden cosas muy variadas, relacionadas tanto con el hecho de cocinar y comer, como también con charlas y actividades con familiares y amistades.

En ella, se pueden hacer muchas modificaciones para facilitar que las personas puedan seguir utilizando y disfrutando la cocina a medida que van cumpliendo años y surgen nuevas necesidades.

## *Consejos de bajo coste*

- Escoger suelos antideslizantes o poner un recubrimiento antideslizante sobre cualquier baldosa (vinilo, sintasol, etc.).
- Instalar manillas tipo D, fáciles de agarrar, en armarios y cajones.
- Cambiar la bisagra de la puerta de la nevera para facilitar el acceso en caso necesario.
- Conseguir un estabilizador de ollas para evitar que se giren mientras se revuelven y un dispositivo para volcar recipientes para llenar o verter agua con un esfuerzo mínimo.
- Colocar una alfombra antifatiga en el suelo delante de las áreas de preparación y cocina para hacerlo más cómodo para estar de pie largos períodos de tiempo.
- Añadir un estante entre la encimera y los armarios superiores para un almacenamiento accesible
- Instalar un lavabo de fregadero poco profundo que pueda usarse de pie o sentado.
- Utilizar una mesa o encimera plegables, fijados a la pared para crear más espacio para alguien que use un andador o una silla de ruedas.

## ACCESIBILIDAD

---

Si bien la cocina es el espacio que resulta más difícil hacer universal, es importante hacer el esfuerzo para ello. El espacio de maniobra alrededor de los electrodomésticos es clave y debe ser de al menos 1.5m X 1.5m para permitir girar a las sillas de ruedas.

Una recomendación técnica es que, al menos, la zona de cocinado y fregadero tenga las dimensiones: 70cm (alto) x 60cm de fondo.

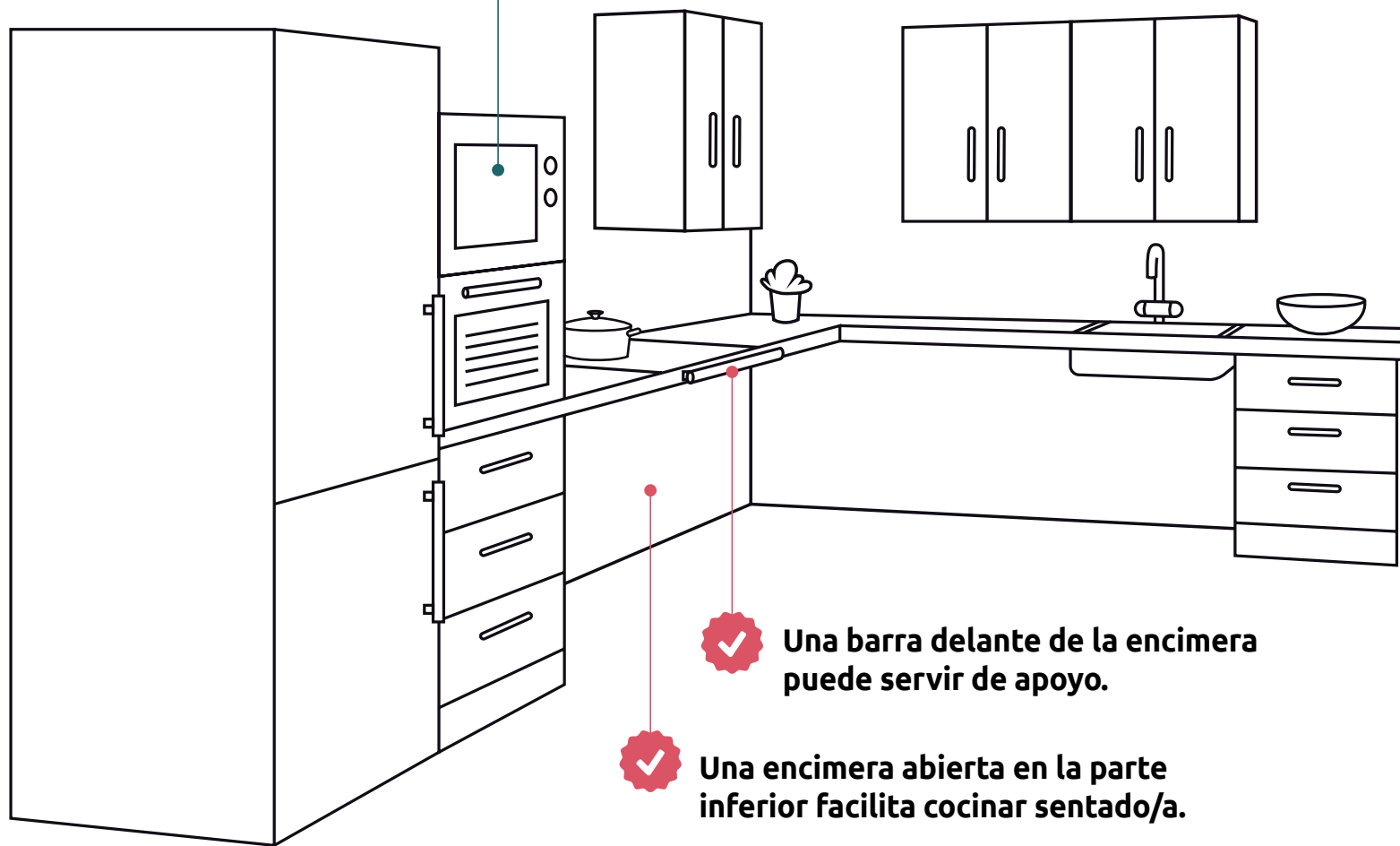
La distribución de la cocina debería proporcionar el equilibrio correcto entre el área de las encimeras, el espacio de maniobra y el espacio de almacenaje, manteniendo este triángulo de trabajo compacto. Esto se refiere no solo a evitar comprometer las áreas de trabajo con cruce de rutas, sino también limitar las distancias de viaje y reducir las necesidades de subir objetos de una encimera a otra. Para

ello se recomienda colocar aquellos elementos similares o relacionados en la misma localización dentro de la cocina. Por ejemplo, vaciar el lavavajillas es más fácil si se almacena cerca la vajilla y los vasos.

Hay tres distribuciones destacadas: la cocina con forma de U, con forma de L y estilo galera. La primera puede ser la más conveniente cuando en la cocina trabajan una o dos personas. La cocina con forma de L proporciona varias superficies de trabajo, aunque a veces separadas entre sí. Las cocinas estilo galera requieren menos espacio y proporcionan más de un punto de entrada y salida, aunque las personas que usan sillas de ruedas se ven condicionadas a un acceso lateral a los electrodomésticos y encimeras, limitando así su espacio de giro.



**Electrodomésticos colocados en vertical y de altura accesible.**



**Una barra delante de la encimera puede servir de apoyo.**



**Una encimera abierta en la parte inferior facilita cocinar sentado/a.**



## ELECTRODOMÉSTICOS

---

Es necesario considerar la distribución de los electrodomésticos para facilitar su uso. El horno y microondas debería colocarse de manera vertical a una altura accesible a todas las personas, mejor adyacente a una superficie horizontal accesible.

Disponer de electrodomésticos fáciles de limpiar o con función de autolimpieza facilita su uso, ahorra esfuerzos y repercute en la salud y seguridad al reducir el uso de productos químicos y la necesidad de doblarse y agacharse para limpiar.

Es también recomendable que los electrodomésticos proporcionen información-avisos en dos formatos diferentes, visual y auditiva, para ayudar a las personas que tienen limitaciones sensoriales auditivas o de visión.

## ENCIMERAS, FREGADEROS Y FOGONES

---

Como en el resto de mobiliario, es recomendable que los bordes de estos elementos sean redondeados, para evitar golpes. Una barra delante de las encimeras es un elemento muy útil para poder apoyarse durante su utilización; en especial en el caso de tener problemas de equilibrio. También existen en el mercado encimeras, fregaderos y fogones de altura ajustable, para que la cocina se adapte a diferentes alturas. Las encimeras abiertas en su parte inferior facilitan

que las personas con silla de ruedas o que se cansen estando de pie puedan cocinar sentadas.

En el caso de problemas de visión, es importante evitar superficies “estampadas” que saturen la vista y optar por un color sólido que contraste con los electrodomésticos.

Con relación a los fregaderos, es preferible que las tuberías estén aisladas. Además, se recomienda que la grifería sea monomando, extraíble y de spray porque son más fáciles de utilizar, o incluso que tengan un detector de movimiento. Además, si el grifo está ubicado en un lateral del fregadero es más fácil de alcanzar.

## SUELOS

---

La elección de materiales duraderos, fáciles de limpiar, cómodos y seguros es importante. Se recomienda la elección de un suelo elástico, más que una superficie dura; antideslizante, tanto en seco como en mojado. Además, el suelo debe estar al mismo nivel que el resto del suelo, antirreflejo y no tener un patrón o dibujo que pueda suponer problemas para personas con limitaciones visuales y demencia.

Puede tenerse en cuenta alguna consideración especial con relación al tipo de suelo para contribuir a limitar el ruido, con superficies blandas y absorbentes como el corcho, que además es resistente y cómodo para las sillas de ruedas. Por el contrario, se debería evitar el mármol o suelos encerados porque son resbaladizos.

## ARMARIOS, CAJONES Y DESPENSAS O ESTANTERÍAS

---

Las estanterías abiertas son más prácticas que los armarios con puertas. En este caso es necesario contar con un buen extractor para que las cosas que estén visibles no se llenen de grasa o humedad.

El uso de armarios superiores de altura ajustable, así como de armarios bajos con ruedas, con una superficie finalizada son de gran ayuda para acceder con facilidad a todo lo que podemos necesitar. Además, se pueden sacar para abrir el espacio debajo de la encimera y utilizarse como una pequeña mesa.

También se pueden instalar sistemas de estantes en los armarios que permiten extraer el bastidor con comodidad hacia fuera y hacia abajo, aumentando la facilidad de uso. La profundidad de todos ellos no debería ser superior a 65 cm, para no tener problemas a la hora de alcanzar las cosas que se ubiquen en el fondo. Los cajones, cuando se pueden extraer totalmente, son muy útiles. Además se pueden incluir luces interiores para aumentar la visibilidad.

Las manillas de las puertas, siempre mejor las de forma de asa. Aunque también se puede instalar un sistema de apertura por presión que facilita su uso para las personas con problemas de movilidad.

Los sumideros y las tuberías también deben estar estratégicamente ubicados para mantener el espacio para las piernas cuando se baja el mostrador con el fregadero.

## ÁREA DE LIMPIEZA

---

Los productos de limpieza deberían estar almacenados en sitios fáciles de alcanzar, preferiblemente en cajones o cestas que se deslicen hacia afuera.

## SEGURIDAD

---

Debería incorporarse un acceso fácil al agua, un extintor y una válvula de corte de gas para emergencias.

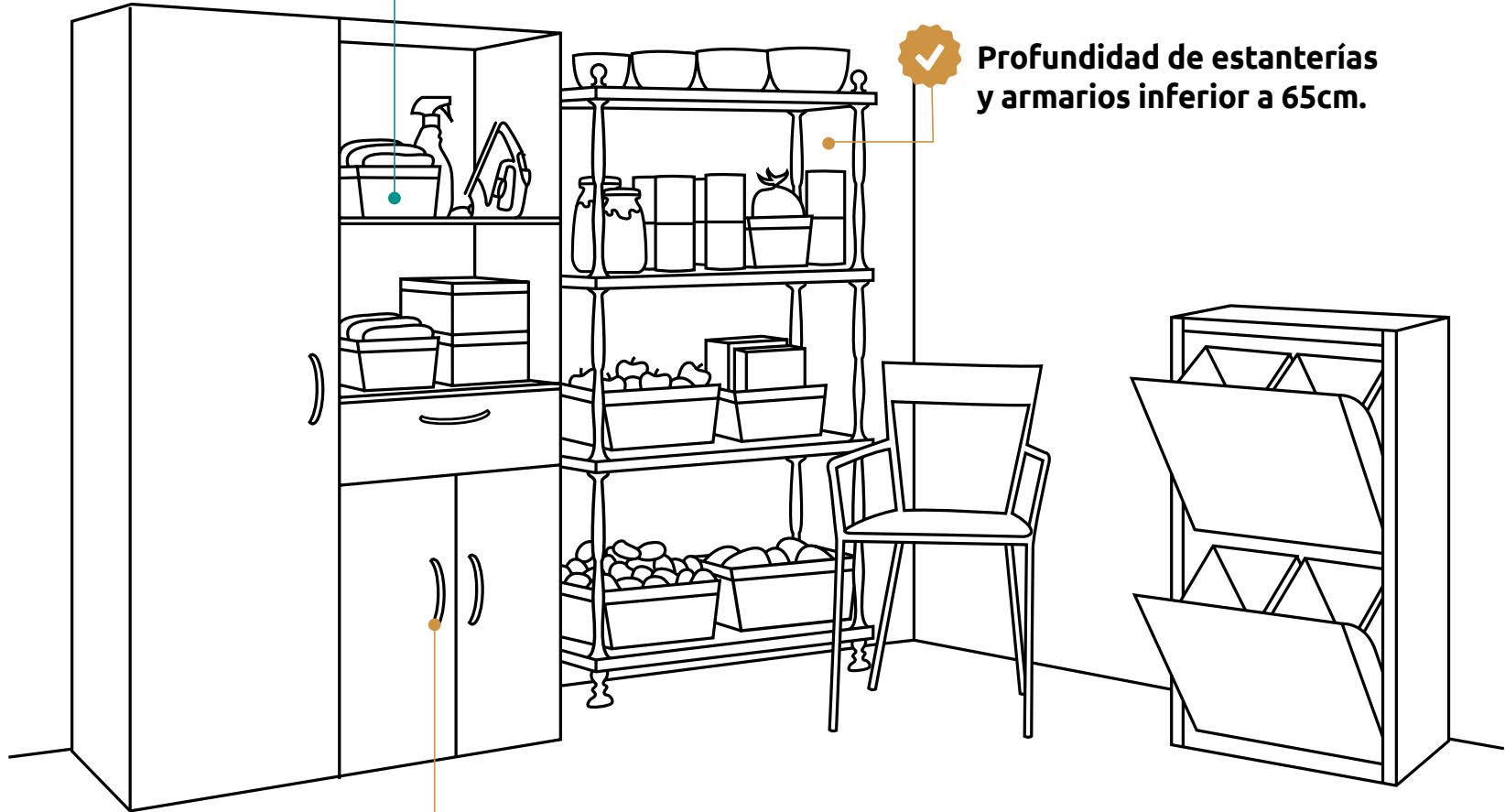
Es interesante también la consideración de proporcionar un espacio en la pared para que funcione como un tablón de noticias, para incorporar recordatorios y notas de seguridad.



**Cajones o cestas deslizables hacia afuera para productos de limpieza.**



**Profundidad de estanterías y armarios inferior a 65cm.**



**Las manillas de los armarios en forma de asa.**

# BALCÓN Y TERRAZA

Una terraza o un balcón es un espacio que nos permite disfrutar del sol y el aire libre sin salir de nuestra casa. Son rincones que debemos aprovechar al máximo. Convertir la terraza o el balcón en un espacio más en el que hacer vida es una de las principales ventajas de acondicionar estos rincones.

El balcón suele usarse para tener una vista del exterior, tender la ropa, cultivar plantas, leer o disfrutar al aire libre. Las terrazas son sumamente versátiles en términos de funcionalidad; pueden ser utilizadas para una gran variedad de actividades: como lugar de reunión, de entretenimiento, de relajación, para tomar el sol, incluso como lugar para comer. Pueden ser una fuente importante de bienestar y de vinculación con el entorno.

## *Consejos de bajo coste*

- Cortinas para evitar un exceso de sol en las horas centrales del día.
- Colocar plantas.
- No utilizar ceras o productos resbaladizos en su limpieza.
- Utilizar tendederos de pie y abatibles.
- Muebles de materiales plásticos o adecuados para la intemperie.

## MACETAS Y JARDINERAS

---

Algo vital en cualquier espacio de exterior, sea balcón o terraza, son las plantas y flores. Son capaces de aportar alegría y vitalidad por sí mismas, gracias a sus colores, pero también gracias a las macetas que elegimos para ellas.

En este sentido, es conveniente que las macetas y jardineras estén bien sujetas y se sitúen elevadas, para evitar agacharnos al regarlas y además no haya problemas de tropiezos. Cuando el número de plantas es elevado, un sistema de riego automático facilita mucho su mantenimiento.

## SUELO

---

Los suelos de la terraza o balcón convienen que estén despejados y sin losetas mal ajustadas. Además, se aconseja no utilizar ceras o productos resbaladizos en su limpieza, para evitar caídas.

## BARANDILLA

---

Las barandillas de los balcones deben tener una altura mínima de seguridad. Las Normas Tecnológicas de la Edificación (NTE) establecen que la altura de las barandillas no podrá ser menor a 100 cm para alturas de caída inferiores a 25 m, y no podrá ser menor a 110 cm para alturas de caída superiores.

También, por seguridad se especifica que las barandillas no deben incorporar elementos de vidrio o cristal, y que hay que evitar colocar objetos próximos a la barandilla.

## MESA Y SILLAS

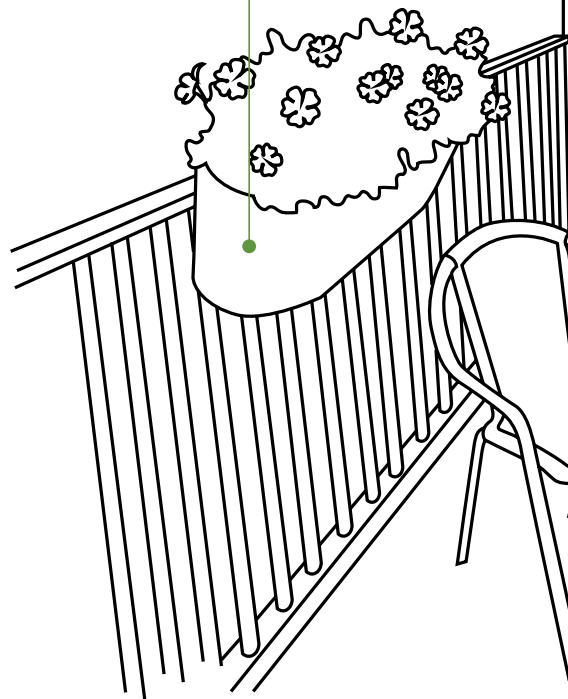
---

Si nuestro balcón o terraza tiene espacio suficiente, hay que aprovecharlo con alguna silla y mesa donde podamos descansar y pasar el rato.

Se aconseja que el mobiliario de la terraza no tenga aristas, como en otros casos, y se deben evitar mesas u objetos de cristal.



**Las plantas y flores aportan alegría y vitalidad.**



**Tendederos de una altura máxima de 1.20m.**



**Las salidas deben salvarse con desniveles inferiores a 2cm**



**En el suelo utilizar productos antideslizantes para su limpieza.**

## TENDEDERO

---

Los tendederos son elementos comunes en nuestras terrazas y balcones, aunque a veces disponemos de ellos en ventanas o incluso en el interior del hogar.

Los que consisten en unas cuerdas que corren por una polea, y que se encuentran asomándose por una ventana de la vivienda, deben evitarse. El acceso a estos tendederos es complicado y puede suponer riesgos. Nunca hay que subirse a una silla o taburete para acceder a ellos.

Tampoco son aconsejables aquellos en los que la ropa se coloca por encima de nuestros hombros, es decir, en los que hay que elevar mucho los brazos y mirar hacia arriba prolongadamente. Tender la ropa en estos tendederos, además de ser cansado, puede provocar mareos, lo que conlleva alto riesgo de caídas. Lo más conveniente es un tendedero de pie para colocar en la terraza o en una habitación que no se utilice normalmente. También existen tendederos eléctricos que se pueden colocar en cualquier habitación y pueden ser útiles para no tener que desplazarse con el peso de la colada.

## ARMARIO

---

En muchos balcones y terrazas disponemos de armarios que sirven como desahogo, donde guardamos cosas que no entran en la casa y para guardar los útiles para el cuidado de las plantas. En este caso, se aconseja, mantener los balcones

y terrazas siempre en buen estado y no convertirlos en una especie de trastero, donde se van acumulando multitud de aparatos y enseres que ensucian, empolvan y dificultan su disfrute.

Si disponemos de balcón o terraza y no disfrutamos de ella, lo primero es hacer limpieza y pensar en qué elementos necesitamos para poder aprovechar este espacio.

## MUEBLES

---

Además de estos elementos, se recomienda utilizar toldos, sombrillas o cortinas para protegerse del sol y del calor excesivo. Los muebles deben ser adecuados para intemperie de materiales plásticos, hierro pintado, algunos tipos de maderas como la teka, etc.

## ACCESIBILIDAD

---

Para que nuestra terraza o balcón sean accesibles, se debe asegurar la accesibilidad desde el interior al exterior y viceversa. Las salidas a la terraza deberían salvarse con desniveles inferiores a 2 cm, nunca mayores de 5 cm, y debería poder inscribirse un círculo de 1.20m libre de obstáculos.

Las puertas de entrada y salida a la terraza o balcón deben garantizar la estanqueidad, que no traspase la lluvia, el viento o el frío.

# ¿Cómo ahorrar energía y a la vez mejorar el confort?

Estas recomendaciones generales están basadas en la experiencia del Laboratorio de Control de Calidad en la Edificación del Gobierno Vasco. Para más información pueden contactar con el Laboratorio a través de Zuzenean.



El confort térmico y la calidad de aire en la vivienda están directamente relacionados con la salud y el bienestar de las personas. Este apartado se centra en dar recomendaciones generales para ahorrar energía y disfrutar de unas condiciones interiores de calidad.

Para mantener las condiciones más saludables en nuestras viviendas, aquí se incluyen unos hábitos y costumbres saludables que, aparte de mejorar el confort térmico y la calidad de aire en nuestros hogares, nos pueden ayudar a ahorrar en la factura energética. Además, se incluyen algunas medidas más concretas de ahorro energético, unas pequeñas intervenciones de bajo coste que podemos montar nosotros/as mismos/as o con un poco de ayuda. Por último, repasamos las posibles renovaciones más importantes que se pueden hacer a nivel particular o en el edificio o comunidad de vecinos/as en conjunto.



# HÁBITOS Y COSTUMBRES SALUDABLES EN EL HOGAR

## *Consejos de bajo coste*

En este punto se incluyen algunas pequeñas mejoras que no requieren los trabajos de un/a técnico/a u operario/a especializado/a. Son pequeñas intervenciones que podremos montar nosotros mismos o con un poco de ayuda de familiares o amigos.

- Instalación/renovación de burletes en puertas y ventanas que no encajen bien. Los burletes son piezas de espuma o goma que ayudan a sellar el cierre de las ventanas y puertas. En las ferreterías y tiendas hay una gran variedad que permiten adaptarse al espesor de la junta a tapar, según el tipo de ventana o puerta.
- Instalar paneles reflexivos tras los radiadores, así evitamos que se pierda calor por la pared en edificios antiguos que no tienen aislamiento térmico. Normalmente estos paneles se pueden pegar a la pared con cintas doble cara, adhesivos o anclajes puntuales.
- Montar cortinas aislantes para reducir estas pérdidas de calor por las ventanas. Existen algunos modelos de cortinas de noche que tienen una cara reflectante, que aportan un poco de aislamiento adicional.
- Reparar las infiltraciones con un buen mantenimiento. Con el paso del tiempo, pueden aparecer grietas en las fachadas y cerramientos. Los parches pueden tener pequeñas fisuras o infiltraciones de aire y esto puede incrementar los gastos de calefacción.
- Cambiar las bombillas por lámparas de bajo consumo o LED. Las lámparas tipo LED pueden ahorrar entre el 80-90% del consumo que las lámparas antiguas y esto puede suponer un ahorro de un 10-20% de la factura eléctrica. Es necesario elegir el tipo de lámparas LED que tenga un ángulo de iluminación suficiente y un color adecuado para cada habitación (amarilla, natural o blanca).

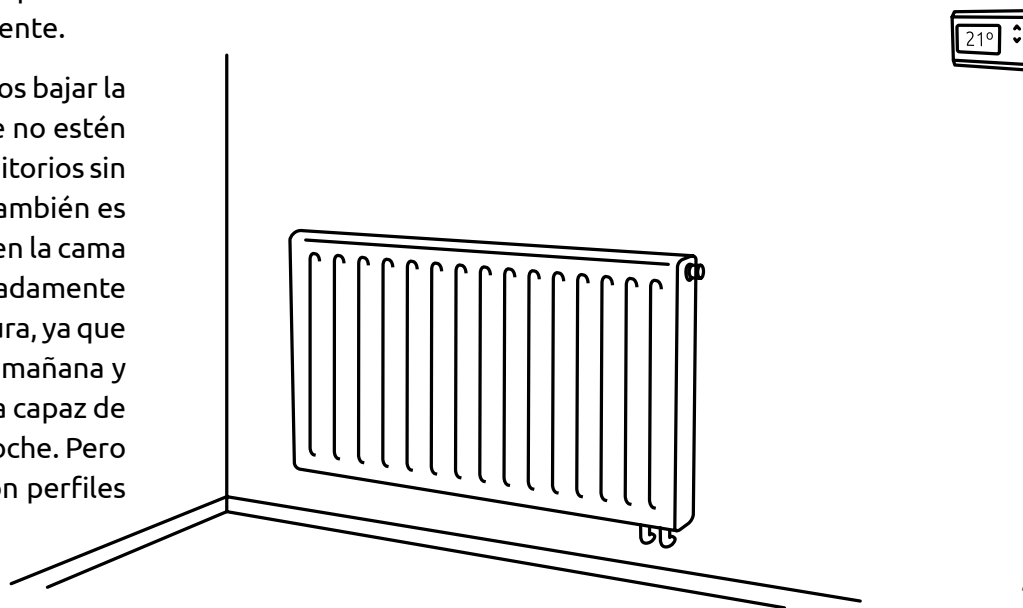
## USO RECOMENDADO DE LA CALEFACCIÓN

Como regla general, se recomienda utilizar la calefacción para mantener la vivienda en torno a 21 °C. Esto es especialmente importante en los casos donde haya personas con problemas de salud o con situaciones de riesgo como niños/as o personas de edad avanzada. En estos casos la temperatura deberá ser mayor. Sin embargo, no es recomendable tener temperaturas por encima de 23 °C, ya que pueden ser perjudiciales para la salud.

El uso de la calefacción también es necesario para evitar humedades en las paredes de la vivienda y secar las posibles condensaciones que se puedan producir puntualmente.

Para poder ahorrar en la factura energética, podemos bajar la temperatura de calefacción en las habitaciones que no estén en uso de manera habitual. Por ejemplo, en los dormitorios sin ocupar o en comedores de uso menos frecuente. También es posible bajar unos grados durante la noche, ya que en la cama estamos más abrigados. Conviene hacerlo moderadamente porque hay que evitar bajar demasiado la temperatura, ya que las horas más frías se dan entre las 6 y las 9 h de la mañana y puede que nuestra instalación de calefacción no sea capaz de calentar la casa si la hemos dejado muy fría por la noche. Pero esto no es recomendable cuando haya personas con perfiles de riesgo (niños/as y personas mayores).

Otro de los problemas más frecuentes cuando se utiliza la calefacción es la sequedad del ambiente. Esto se percibe normalmente en forma de sequedad en la garganta, ojos y la piel, o como electricidad estática en la ropa. Para mantener la humedad del aire entre el 40-60% se pueden utilizar humidificadores. Hay una gran variedad de modelos e incluso se pueden utilizar remedios caseros, como poner tazas o pequeños recipientes con agua encima de los radiadores. Por seguridad los recipientes deben ser resistentes al calor y a los golpes; y no utilizarlos si hay enchufes cerca.



## VENTILACIÓN ADECUADA EN INVIERNO

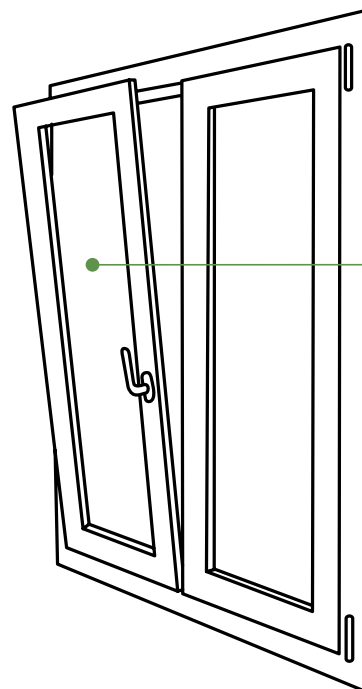
La ventilación es imprescindible para que la calidad de aire en el interior de la vivienda sea buena. Sin embargo, la ventilación en invierno puede enfriar mucho la vivienda y por eso hay que buscar un equilibrio entre el tiempo de ventilación y el uso de la calefacción.

Las viviendas modernas tienen sistemas automáticos o mecánicos que extraen el aire de forma continua. Estos sistemas deben estar en funcionamiento siempre que haya personas en la casa. También es importante recordar que los filtros y ventiladores necesitan mantenimiento y limpieza.

En las viviendas anteriores a 2008 no suele haber ventilación mecánica y es necesario abrir las ventanas para renovar el aire viciado y que entre aire limpio.

Lo ideal es ventilar solo cuando sea necesario, ya que ventilar demasiado es una pérdida de energía innecesaria. En cada casa habrá que ventilar según el número de personas, el tamaño de la vivienda, el tipo de ventanas y especialmente según las actividades que hagamos en nuestro hogar, como cocinar, secar o planchar la ropa, fregar el suelo, etc.

Como norma general, se recomienda ventilar de forma regular pero breve, para evitar el enfriamiento excesivo del hogar. Es mejor ventilar cinco o diez minutos cada dos o tres horas, que ventilar una hora a la mañana y cerrar las ventanas durante el resto del día. Además, tendremos que ventilar más a menudo las habitaciones donde haya más personas, mientras que en aquellas en las que no haya personas será suficiente con ventilar una única vez al día (por ejemplo, en dormitorios).



**Con ventanas en posición "oscilo" es suficiente abrir unos 10 o 20 minutos cada 2 o 3 horas**

Según el tipo de ventanas, recomendamos ventilar así:



Si tenemos ventanas convencionales, abrir las ventanas unos cinco o diez minutos, cada dos o tres horas en las habitaciones donde estemos.



Si tenemos ventanas renovadas podemos abrirlas en posición "oscilo". De esta manera podemos abrir la ventana más tiempo porque hace menos corriente de aire y el riesgo de enfriamiento es menor.



Las ventanas más modernas pueden tener una tercera posición, llamada micro-ventilación, que abre ligeramente la ventana con una pequeña holgura. Estos sistemas ventilan lentamente y por ello es preciso mantener la ventana en micro-ventilación durante todo el tiempo en que haya personas en la habitación.

La forma más completa de ventilar es aprovechar la ventilación cruzada suave, abriendo a la vez las ventanas de habitaciones en fachadas diferentes. Pero habrá que hacerlo con cuidado, protegiendo de las corrientes y asegurando que la corriente no mueva puertas, ventanas o algunos otros objetos del hogar.

## CÓMO REFRESCAR LA CASA EN VERANO

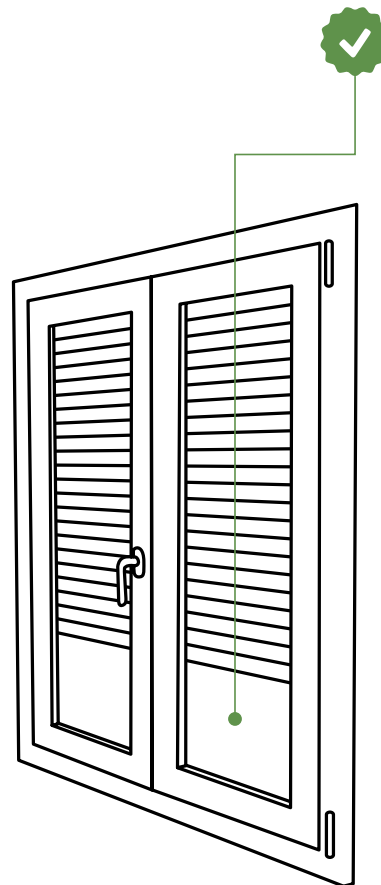
---

El calor puede afectar gravemente a la salud de las personas, especialmente en los días calurosos de verano y en las olas de calor. Para minimizar los riesgos del calor, se recomienda bajar las persianas para proteger del sol nuestro hogar durante el día. Habrá que bajar las persianas "casi hasta abajo".

Se pueden utilizar otro tipo de sombreadamientos. Los más útiles son los toldos exteriores y las persianas regulables, mientras que las cortinas interiores o estores casi no evitan que entre al calor del sol por las ventanas.

Sobre la ventilación, es importante ventilar todo lo que sea posible en las horas más frescas y lo mínimo durante las horas más cálidas. Así bajaremos la temperatura en nuestros hogares y la mantendremos fresca durante más tiempo. Una buena opción es dejar abiertas las ventanas durante toda la noche para bajar al máximo la temperatura de casa. Hay que tener cuidado con la seguridad en las viviendas de plantas bajas y protegerse de las corrientes de aire poniendo topes en las puertas interiores de la casa.

Cuando las medidas anteriores no sean suficientes, recomendamos utilizar ventiladores puntuales. Los ventiladores eléctricos pueden dar una gran sensación de frescor, similar a una bajada de entre 5 y 10 grados en la temperatura. Conviene tener precaución con utilizar el ventilador demasiado cerca, ya que podría generar problemas de salud como resfriados, gripes, etc. Para evitar esto se recomienda utilizar los ventiladores a poca velocidad y con giro automático para que generen una suave corriente en toda la habitación. Los ventiladores de techo son los que menos problemas de salud suelen generar. Recomendamos que tengan un mando a distancia sencillo para que las personas puedan subir o bajar la intensidad según el día y la hora.



**Es importante que dejemos un palmo en la parte inferior, nos ayudará a que la persiana no se caliente demasiado y tengamos suficiente luz natural para que no encendamos la luz artificial durante el día.**

## CONTROLAR EL CONSUMO ELÉCTRICO

---

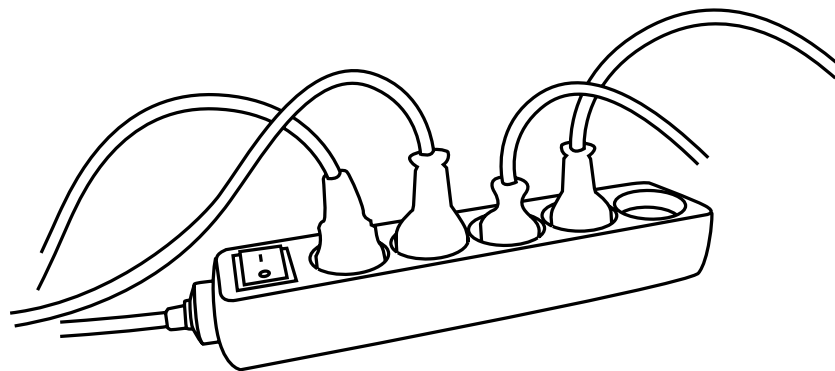
En primer lugar, es importante comprender cómo son las facturas eléctricas. Estas se dividen en una parte fija (según potencia contratada) y un gasto variable (consumo real). A menudo la potencia contratada es mayor que la realmente necesaria y es posible bajar a una potencia menor para ahorrar mensualmente en la factura.

Es muy conveniente comprobar el estado de los aparatos que consumen electricidad en casa. A menudo hay muchos aparatos que se quedan en espera durante largas horas o durante la noche. Se recomienda tratar de apagar estos aparatos cuando no se utilicen, de forma manual o mediante regletas con botón on/off o programadores horarios.

Hay otros pequeños hábitos que pueden ayudar a reducir el consumo eléctrico, como cocinar con tapa, aprovechar el horno caliente, tender la ropa en el exterior (para no tener que ventilar tanto), cerrar las cortinas de noche, purgar los radiadores,...

También conviene recordar que existe el bono social eléctrico como una ayuda para costear las facturas energéticas en los casos de personas vulnerables con ingresos reducidos. Para más información sobre facturas eléctricas y la posibilidad del bono social, se pueden consultar algunas guías y páginas web con información actualizada:

- ✓ Suministro de electricidad. Gobierno Vasco.
- ✓ Comparador de ofertas de energía. Comisión Nacional de los Mercados y la Competencia.
- ✓ Vivienda y energía: Gas y Luz. Organización de Consumidores y Usuarios. OCU.




# INTERVENCIONES GENERALES DEL EDIFICIO

## MEJORA DEL AISLAMIENTO TÉRMICO DEL EDIFICIO

---

En la mejora del aislamiento térmico del edificio, normalmente se actúa en las fachadas y la cubierta, ya que están en contacto directo con las viviendas. Pero también se podrían aislar o proteger otros elementos. En general, hay tres opciones de renovación:

 Añadir aislamiento térmico por el interior: La mayor ventaja es que puede hacerse de forma particular, sin acuerdo con la comunidad. Se levanta un tabique ligero con aislamiento térmico por el interior de los cerramientos. Sin embargo, existe un riesgo alto de condensaciones en esquinas entre techo, suelo, pilares sin revestir,... que conviene comprobar y se reducen el espacio habitable y la superficie útil de las viviendas.



Rellenar de aislamiento térmico las cámaras de aire en las fachadas. Es posible hacerse a nivel particular, pero requiere permiso de la comunidad. Se insufla aislamiento térmico con cámara interna haciendo unos pequeños orificios en la fachada. Según el tipo de material aislante serán necesarios más o menos agujeros en cada tramo de muro. No reduce el espacio habitable, pero existe un riesgo alto de condensaciones.



Añadir aislamiento por el exterior (SATE). Esta obra requiere acuerdo de la comunidad y los costes son bastante elevados, en función del tipo de renovación, materiales, andamios, etc. Se monta el aislamiento térmico por el exterior, con paneles, rollos o proyectado de diversos materiales. Si se hace correctamente el aislamiento funciona mejor, ya que la capa aislante rodea sin interrupciones toda la fachada.



## SUSTITUCIÓN DE VENTANAS

---

Es una de las mejores opciones que podemos hacer para mejorar el confort térmico y reducir el consumo de calefacción. Podemos realizarla a nivel particular en nuestro hogar, aunque se pueden conseguir mejoras importantes en el precio si se cambian todas las ventanas del edificio a la vez.

En general, hay tres opciones principales:



Renovar los vidrios simples por vidrios dobles. Puede ser útil en viviendas donde las carpinterías sean de materiales de buena calidad que merezca la pena mantener, siempre y cuando sean suficientemente aislantes. Son la opción menos costosa en principio, pero puede haber problemas de descuadre y la mejora del confort térmico que aportan es también limitada.



Instalar ventanas dobles. Tiene bastantes ventajas, porque no necesita de intervención interior, duplica el aislamiento térmico de las ventanas, mejora la percepción del ruido exterior y reduce las entradas de aire y agua exteriores. Sin embargo, también tiene otros inconvenientes importantes, como la dificultad de limpieza y el alto coste.



Sustituir las ventanas por otras nuevas. Es la opción más costosa, pero también la más completa. Permite reducir hasta el 75% de las pérdidas por las ventanas y mejora la percepción del ruido exterior y sella completamente las entradas de aire y agua exteriores. Se recomienda que las ventanas nuevas incorporen algún sistema para favorecer la ventilación, como micro-ventilación o rejillas.

## ILUMINACIÓN MÁS EFICIENTE EN ESCALERAS Y ZONAS COMUNES

---

En general, se recomienda la instalación de detectores de presencia en las escaleras y zonas comunes. Esto puede conseguir un ahorro importante en los consumos de electricidad del edificio. Una opción es hacerlo de forma planificada como parte del mantenimiento del edificio, haciendo gastos reducidos por zonas o plantas.

Es importante revisar todos los elementos de iluminación general del edificio para detectar cuáles son los consumos más importantes. Frecuentemente hay lámparas que permanecen encendidas casi todo el día, como por ejemplo en los ascensores. Las luminarias tradicionales de fluorescente conviene sustituirlas por lámparas LED o de bajo consumo.

## MEJORA DE LA VENTILACIÓN

---

Para evitar problemas por falta de ventilación se pueden instalar unos equipos para ventilar de manera automática y mantener la calidad del aire nuestro hogar. En general, hay tres opciones de ventilación para rehabilitación:



**Extracción mecánica.** Pueden ser útil para viviendas que tengan problemas de humedades, condensaciones u olores. Se instalan extractores en cocina y/o baños que consiguen que entre aire fresco por las ventanas y otros huecos de fachada. Si es posible, es mejor combinarlo con ventanas en posición microventilación o montar rejillas de ventilación. La parte más compleja es montar los tubos por dentro del edificio o sacarlos afuera de las fachadas hasta la cubierta.



**Ventilación doble flujo.** Es el sistema más completo, costoso y complejo, pero la calidad de aire es óptima y no necesita de rejillas de ventilación o apertura de ventanas en condiciones normales. Además, el consumo de calefacción se puede reducir en torno al 50% si el equipo tiene recuperación de calor. Este tipo de ventilación tiene filtros que deben limpiarse cada 3-6 meses.



**Ventilación puntual para habitaciones:** Son muy útiles porque son una solución económica para habitaciones puntuales y se puede montar directamente en los muros de fachada, sin conductos adicionales. Sin embargo, tienen menor capacidad de ventilación. Estos equipos también tienen filtros que deben limpiarse o cambiarse.

## REHABILITACIÓN INTEGRAL DEL EDIFICIO

---

Para entender la necesidad de rehabilitar nuestros hogares, es importante recordar que la mayoría de los edificios de más de 10 años no tienen aislamiento térmico suficiente. La normativa NBE-CT-79 exigía muy poco aislamiento en comparación con el Código Técnico de la Edificación (CTE). A partir de la aprobación del CTE en 2006, los espesores de aislamiento térmico en viviendas aumentaron notablemente. Como consecuencia, las viviendas antiguas sin rehabilitar necesitan mucha más calefacción que las modernas para poder mantener el confort térmico interior y evitar problemas de humedad.

Para mejorar el grado de confort térmico y de calidad de aire en nuestras viviendas, la rehabilitación integral o energética puede conseguir que las prestaciones de nuestro edificio sean lo más parecido posible a un edificio de nueva construcción. Se puede hacer una renovación más o menos

completa en función del presupuesto y las prioridades de las personas propietarias. Pero para conseguir un ahorro máximo, es necesario que la rehabilitación sea integral y analice todos los aspectos del edificio. Normalmente se interviene en las fachadas, ventanas y cubierta, así como en la accesibilidad e instalaciones. Cada vez más, se están instalando sistemas de ventilación a medida para mejorar la ventilación de las viviendas antiguas. De este modo conseguimos una doble mejora: garantizar la calidad del aire interior y minimizar el riesgo de humedades por condensación.

Las reformas puntuales o parciales no pueden aprovechar todo el potencial de mejora y por ello la rehabilitación debe ser lo más global posible.

Una posible forma de hacer las intervenciones es planificarlas de forma escalonada, por etapas. Es decir, hacer las reformas por partes, en el orden adecuado para que en un plazo de unos 10 años el edificio esté completamente renovado. Por ejemplo, una posible planificación sería solucionar primero la accesibilidad, después las fachadas y ventanas, más adelante la cubierta y finalmente las instalaciones. Sin embargo, esta planificación por etapas puede ser contraproducente para solicitar ayudas económicas de los programas de ayudas a la rehabilitación.



**Se recomienda recurrir siempre a profesionales en rehabilitación energética que puedan hacer un análisis global, valorar las posibles opciones y orientarle sobre las ayudas económicas disponibles.**



# ¿Cómo mejorar mi casa?

A continuación vamos a hacer un **repasso de cada una de las estancias** de su propio hogar, para ver si se encuentra con alguna dificultad. En ese caso, se incluyen consejos concretos sobre cómo solventarlas.

# EN EL DORMITORIO

## ¿Le es incómodo bajarse o subirse de la cama?



Revise la altura de la cama. La altura de la cama recomendada es entre 45 y 50 cm. Si es más baja, valore la posibilidad de poner alzas en las patas.



Valore también la necesidad de una cama articulada y regulable en altura.

## ¿Se levanta a menudo por la noche?



Asegúrese de tener el paso libre de obstáculos con los que pueda tropezarse.



Y también de disponer de iluminación suficiente para ver su itinerario por la noche. Un consejo de bajo coste es tener en la mesilla una pequeña linterna.

## ¿Se ha dado alguna vez un golpe con el canto de algún mueble?



Coloque cantoneras de goma en las esquinas de los más conflictivos, especialmente en la mesita de noche, esquinas de la cama, etc.



Y repetimos el consejo anterior, asegúrese de tener las zonas de paso libres de obstáculos entre la cama y la entrada de la habitación. Si hay algo que estorba, piense en Konmari (desecharlo), o cambiarlo de sitio si es un algo funcional y que le hace feliz.

# EN EL SALÓN

## ¿Alguna vez ha tenido que correr cuando ha sonado el teléfono fijo?

- ✓ Instale las tomas del teléfono en lugares convenientes (cerca de la cama, el sofá) y a una altura adecuada.
- ✓ Compre un teléfono inalámbrico con múltiples teléfonos que se pueden colocar en varias ubicaciones en el hogar.

## ¿Tiene alguna dificultad para usar el teléfono?

- ✓ Utilice la memoria de su teléfono para guardar los números más frecuentes y no tener que marcar en cada llamada.
- ✓ Además, hay una amplísima variedad de teléfonos en el mercado. Dependiendo del problema, podrá encontrar una solución. Pregunte en cualquier tienda.

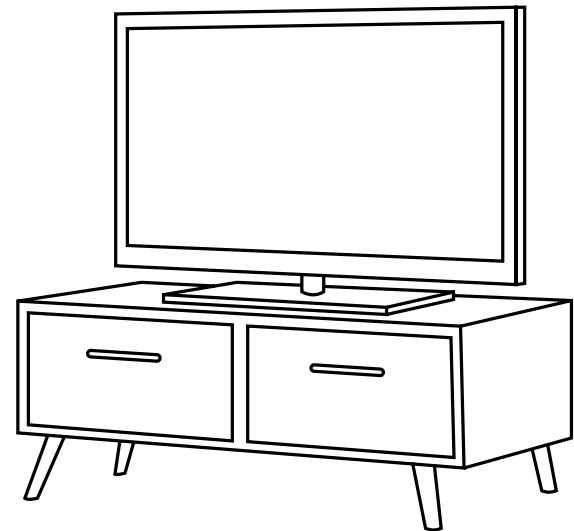
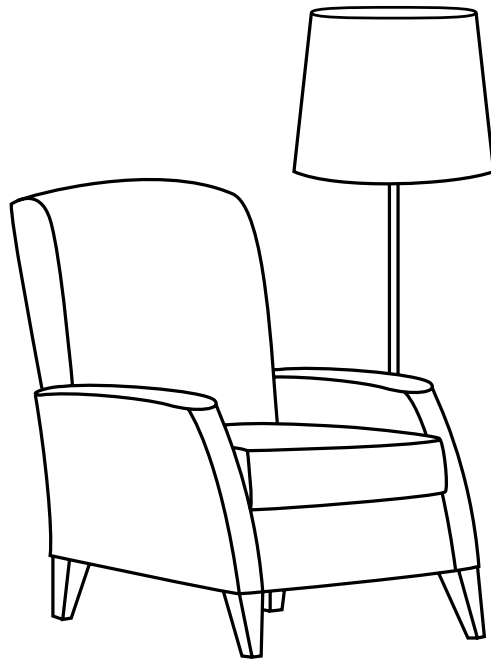
## ¿Le es incómodo sentarse y levantarse del sillón?

- ✓ Recuerde los consejos de bajo coste, levante las sillas y el sofá colocando alzas en las patas. Puede buscarlas en tiendas de productos de apoyo.
- ✓ También compruebe que los cojines son firmes para evitar “hundirse” en los sillones. Si no lo son, quizás sea tiempo de renovar el interior.

## ¿Le cuesta oír la televisión?









Busque auriculares inalámbricos. Son la mejor opción para oír la televisión al volumen que necesitamos sin molestar y sin problemas de cables por el medio.



# EN LOS PASILLOS

## ¿Alguna vez ha tenido algún percance en el pasillo?

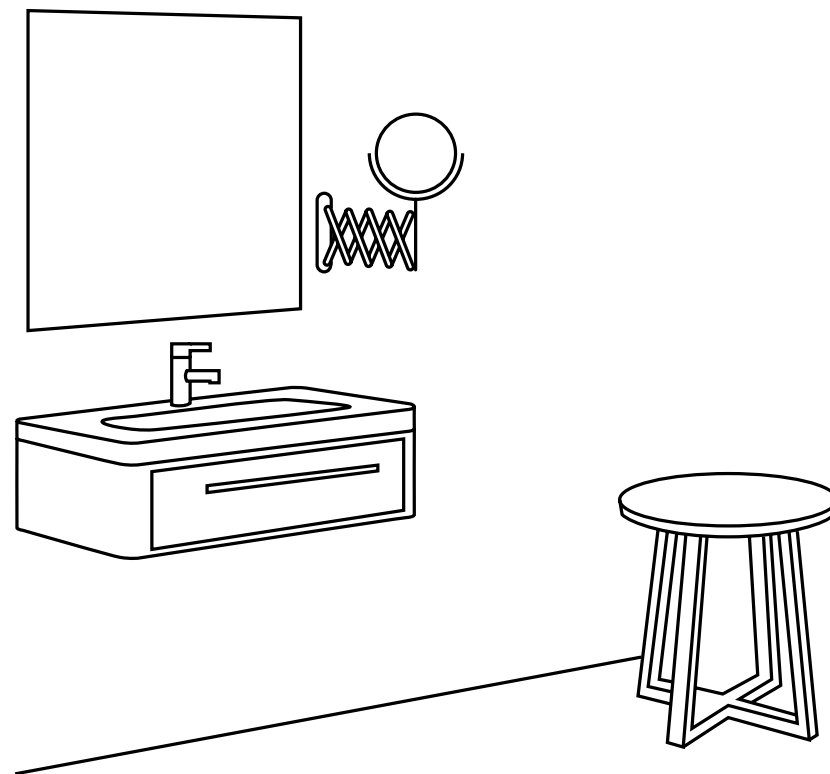
-  El primer consejo, revise si tiene obstáculos que le impiden moverse con facilidad y piense en cómo eliminarlos. Quizás tenga que reducir el desorden, colocar los muebles para dejar rutas de paso despejadas o eliminar alguno.
-  También valore en retirar las alfombras, si las tiene, ya que así elimina el riesgo de tropezarse. Valore la posibilidad de instalar pasamanos en los pasillos, sobre todo si tiene algún cambio de nivel o peldaño, o colocar algún asiento, siempre que no entorpezca el paso.
-  Piense si instalar sensores de luz podrían ayudarle. Estos sensores se activan con el paso sin necesidad de buscar el interruptor y pueden ser muy útiles por la noche.
-  Si tiene umbrales de acceso en las puertas de las habitaciones, debería eliminarlos, o al menos reducirlos.
-  Y si en las zonas de paso tiene cambios de nivel o algún peldaño, puede utilizar colores que contrasten o cambios en la textura del suelo para avisarle de esos cambios. Hay que minimizar siempre el riesgo de tropiezos.
-  En relación a las puertas, ya comentamos que la puerta más accesible es aquella que no está, así que valore también si tiene alguna puerta en lugares de paso que pueda quitar.



# EN EL BAÑO

## ¿Le resulta incómodo usar el lavabo o los grifos?

- ✓ Instale un grifo mono-mando para controlar el flujo y la temperatura del agua. Los puede encontrar en todas las tiendas de este tipo de utensilios.
- ✓ Valore reubicar el grifo para utilizarlo más fácilmente, quizás poniéndolo a un lado el acceso es más sencillo.
- ✓ Si la altura del lavabo es un problema, ajuste el lavabo a una altura conveniente.
- ✓ En el caso de necesitar utilizar el lavabo en posición sentada, hay que crear un espacio para las piernas debajo el lavabo. En este caso también tiene que tener en cuenta el aislar las tuberías de agua caliente, ya que al sentarse debajo podría tocarlas con las piernas.



## ¿Le es costoso entrar o salir de la bañera?

- ✓ Utilice alfombrillas antideslizantes o instale una superficie antideslizante en la bañera. Valore también si poner suelo antideslizante en todo el baño.
- ✓ Si utilizar la bañera se hace complicado, puede reemplazarla por un plato de ducha. Para que sea de acceso universal tiene que estar al ras de suelo.
- ✓ También existe la posibilidad de modificar la bañera con un corte personalizado para que no sea necesario levantar las piernas sobre el lateral para entrar y salir de ella.
- ✓ Otros elementos que nos pueden ayudar en estos menesteres son las barras de agarre. Se recomienda instalar barras de agarre, verticales y horizontales, en lugares que faciliten la entrada y salida de la bañera y la ducha.

## ¿Le es difícil encontrar la temperatura adecuada y/o alguna vez se le ha desbordado la bañera?

- ✓ Para controlar mejor la temperatura del agua se aconseja ajustar el calentador de agua o instalar un dispositivo que evite que el agua alcance una temperatura demasiado alta.
- ✓ Para controlar problemas de desbordamiento, también existen dispositivos que controlan la altura del agua deseada.

## ¿Le resulta incómodo bañarse o ducharse?

- ✓ Las alcachofas de mano en una barra ajustable son muy útiles. Piense en instalar una.
- ✓ Las barras de agarre también le van a ayudar en estos menesteres.
- ✓ Si necesita ducharse o bañarse sentado/a, existen asientos para bañeras y duchas, busque el que más se adapte a sus necesidades.



También es muy útil instalar estantes para artículos de cuidado personal que sean fáciles de alcanzar. E incluso instalar dispensadores de champú y acondicionador.



Si tiene problemas de visibilidad, existen lámparas que se pueden mojar que se pueden instalar tanto en la bañera como en la ducha.

## ¿Le resulta incómodo usar el inodoro?



Puede ajustar la altura del asiento usando un elevador portátil o colocando el inodoro sobre una base de altura adecuada.



Piense el lugar más adecuado para colocar el portarrollos de papel higiénico.



Las barras de agarre también le ayudarán de apoyo para levantarse y sentarse.



El mando de la cisterna se puede adaptar para su más fácil manejo. También hay sistemas de sensores que se activan con cada uso sin necesidad de pulsar o tirar de la cadena.

## ¿Tiene alguna dificultad para usar o almacenar artículos de cuidado personal cerca del lavabo?



Instale una superficie a modo de encimera adicional alrededor del lavabo y/o estantes para almacenar dichos artículos.



Si necesita utilizar el espejo sentado/a, instale o cambie la posición de un espejo, inclinándolo si es necesario. También le puede ser útil instalar un espejo pequeño ajustable con luz y un lado de aumento.



Utilice lámparas adicionales cerca del espejo o botiquín.

# EN LA COCINA

## ¿Le resulta incómodo utilizar el fregadero o los grifos?

- ✓ Instale grifos tipo palanca o monomando para controlar el flujo y la temperatura del agua. Los grifos táctiles también son más fáciles de usar.
- ✓ Puede ajustar la altura del fregadero si lo necesita.
- ✓ También puede utilizar una silla mientras trabaja en el fregadero, para lo que es recomendable crear un espacio para las rodillas debajo del mismo y aislar las tuberías del agua caliente.

## ¿Le es complicado trabajar en la encimera?

- ✓ Las encimeras con varias alturas permiten que pueda trabajar tanto sentado/a como de pie.
- ✓ También se pueden instalar estantes extraíbles bajo la encimera para permitir trabajar sentado/a. Otra opción, es retirar un armario bajero completo para crear espacio.
- ✓ Para mejorar la iluminación, se pueden instalar luces debajo de los armarios superiores para iluminar las áreas de trabajo de la encimera.

## ¿Le cuesta alcanzar o utilizar armarios?

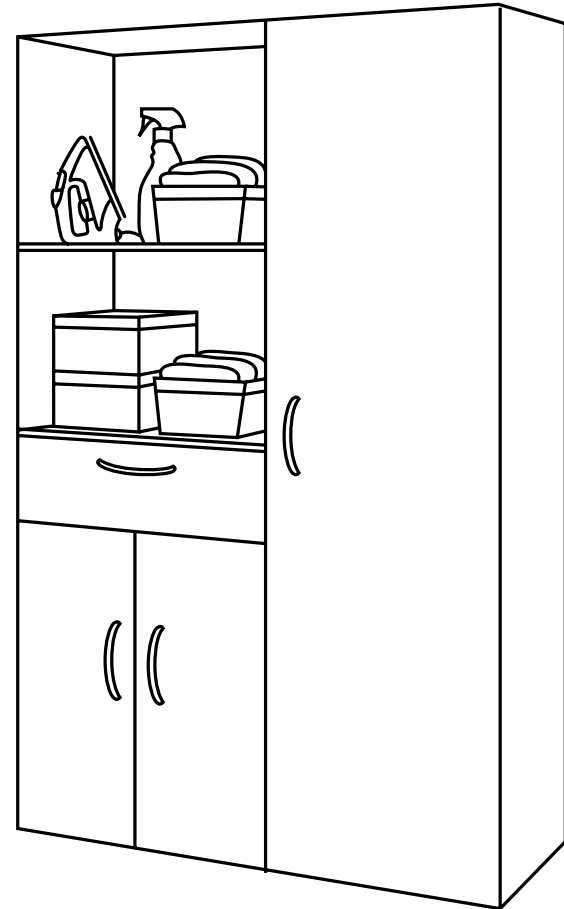
- ✓ El primer consejo, es colocar los artículos más usados en los estantes inferiores de los armarios superiores.
- ✓ Puede pensar en bajar los armarios existentes o añadir nuevos armarios o estantes a la altura que le resulte práctica.
- ✓ Si tiene espacio, puede añadir un armario vertical o despensa.
- ✓ En los armarios que hacen esquina son muy útiles los estantes giratorios.
- ✓ En los armarios de debajo de la encimera, las unidades de almacenamiento extraíble también son más accesibles.
- ✓ Instalar manillas tipo asa en armarios y cajones.

## ¿Le resulta incómodo usar los electrodomésticos?

- ✓ Valore la colocación y el acceso a los electrodomésticos. Si necesita, instale estantes o encimeras adicionales para colocar los pequeños electrodomésticos de forma más accesible.
- ✓ Un estante desplegable resistente al calor al lado del horno, lo suficientemente fuerte como para sostener ollas y sartenes pesadas, puede ser útil para mover esos utensilios de un lado al otro.
- ✓ Por seguridad, puede instalar detectores de humo e incluso un extintor cerca de la salida de la cocina.
- ✓ Los enchufes y regletas deben estar colocados en lugares prácticos y de fácil acceso.

## ¿Tiene alguna dificultad para hacer la colada?

- ✓ Las lavadoras de carga frontal son más accesibles. Si están algo elevadas del suelo, son más fáciles de utilizar. Puede instalar patas o alzas para elevarlas. Las que son apilables son mucho más pequeñas y fáciles de alcanzar.
- ✓ Instale estantes o lugares de almacenamiento cerca de la lavadora para los productos de lavado y para poder clasificar y doblar la ropa sin tener que desplazarla.
- ✓ También existen cestas de colada con ruedas para poder desplazarla con más facilidad.



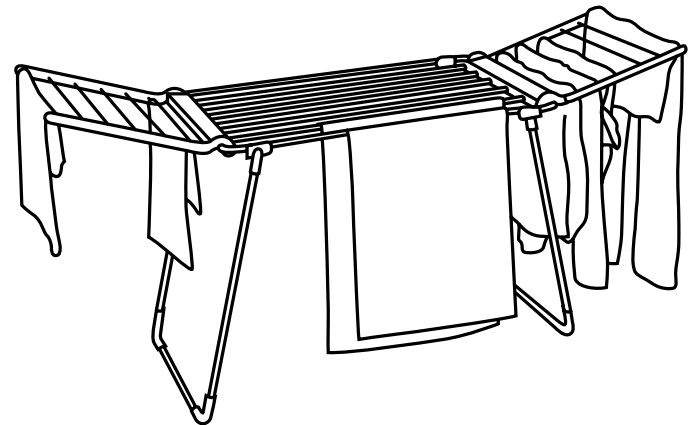
# EN EL BALCÓN Y TERRAZA

## ¿Le resulta incómodo salir a la terraza?

- ✓ Asegúrese que las salidas a la terraza tengan desniveles inferiores a 2 cm, nunca mayores de 5 cm.
- ✓ Utilice losetas antideslizantes y productos de limpieza para el suelo antideslizantes.
- ✓ Revise las losetas para que estén bien ajustadas para evitar tropiezos.
- ✓ Deje el paso despejado y coloque las macetas elevadas y bien sujetas.
- ✓ El balcón no debe utilizarse como trastero. Mantenga el balcón despejado y ordenado y elimine o deshágase de los objetos que no utilice.

## ¿Le cuesta tender la ropa?

- ✓ Nunca se suba a un taburete o silla para tender la ropa. Busque un tendedero de pie de una altura máxima de 1.20 m.



# Ayudas a la adaptación de la vivienda

Este apartado ha sido realizado por el Área de Inspecciones Técnicas de Edificios y promoción de la Accesibilidad del Laboratorio del Control de Calidad y de la Edificación del Departamento de Medio Ambiente, Planificación Territorial y Vivienda del Gobierno Vasco.



## Servicios de las administraciones para la atención a la ciudadanía

ADMINISTRACIÓN PÚBLICA	SERVICIO	TELÉFONO Y WEB	CONTACTO
GOBIERNO VASCO	ZUZENEAN	012 945 018000 zuzenean.euskadi.eus	ÁLAVA Ramiro de Maeztu, 10 bajo 01008 Vitoria-Gasteiz
			BIZKAIA Gran Vía, 85 48011 Bilbao
			GIPUZKOA Andia, 13 20004 Donostia-San Sebastián
DIPUTACIÓN FORAL DE ÁLAVA	ATENCIÓN CIUDADANA	945 181 818 www.alava.net	ÁLAVA ATENCIÓN CIUDADANA (DFA). Plaza de la Provincia, s/n 01001 Vitoria-Gasteiz
DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKA	LAGUNTZA, oficina de Registro y Atención Ciudadana	944 067 777 www.bizkaia.eus	BIZKAIA LAGUNTZA, Oficina de Registro y Atención Ciudadana (DFB). Edificio de cristal de la Biblioteca Foral, trasera del Palacio de la Diputación. Diputación, 7 planta baja 48009 Bilbao
DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA	ATENCIÓN ELECTRONICA SEDE ELECTRÓNICA	943 112 111 www.gfaegoitza.net	GIPUZKOA ATENCIÓN CIUDADANA SEDE ELECTRÓNICA (DFG).

## AYUDAS A PARTICULARES Y COMUNIDADES DE PROPIETARIOS PARA LA ADAPTACIÓN DE SUS EDIFICIOS Y VIVIENDAS

---

- **Ámbito:** Euskadi.
- **Administración que gestiona este recurso en la CAPV:** Viceconsejería de Vivienda.

- Definición y contenido:** Ayudas dirigidas a apoyar
- obras de rehabilitación de particulares y comunidades de vecinos/as para permitir el acceso a personas con discapacidad. En concreto, para la adecuación de las viviendas y sus accesos a la normativa vigente para personas con discapacidad física.

Estas ayudas contribuyen a apoyar obras de adecuación estructural y constructiva de las viviendas y sus accesos a la normativa del acabado general de la edificación vigente sobre personas con discapacidad.

Se incluyen al menos las obras relacionadas con:

### Obras de comunidad:

- Instalación de ascensores que supriman todas las barreras arquitectónicas, creando un itinerario practicable global desde la vía pública.
- Reformas de los accesos desde la vía pública para suprimir barreras arquitectónicas.

### Obras particulares:

- Reformas interiores cuyo objetivo es la supresión de barreras arquitectónicas.
- Reformas de baños para suprimir barreras.

Las ayudas que se ofrecen son de distinto tipo:

- Subvenciones a fondo perdido.
- Préstamos cualificados.
- Desgravación fiscal.

### **Dónde dirigirse:**

- [www.euskadi.eus/gobierno-vasco/vivienda/inicio/](http://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/vivienda/inicio/)
- Información: Zuzenean.

## AYUDAS ESPECÍFICAS DE ALGUNOS AYUNTAMIENTOS PARA LA ADAPTACIÓN DE VIVIENDAS

---

En cada ayuntamiento pueden tener disponibles líneas específicas para la rehabilitación y/o adaptación de las viviendas en el ámbito residencial.

### **Dónde dirigirse:**

Aconsejamos dirigirse a los servicios de atención ciudadana de su ayuntamiento para obtener información detallada.

## RECURSOS Y AYUDAS EN EL ÁMBITO FAMILIAR Y PARA PERSONAS CUIDADORAS

---

Las distintas Diputaciones Forales, a través de sus servicios sociales, pueden tener disponibles recursos específicos para hacer frente a los periodos de tiempo en los que las adaptaciones de las viviendas no hacen posible su habitabilidad en una situación de seguridad, así como sistemas de atención primaria continua a través de teleasistencia en el hogar.

### **Dónde dirigirse:**

Aconsejamos dirigirse a los servicios de atención ciudadana de la Diputación correspondiente a su territorio para obtener información detallada.

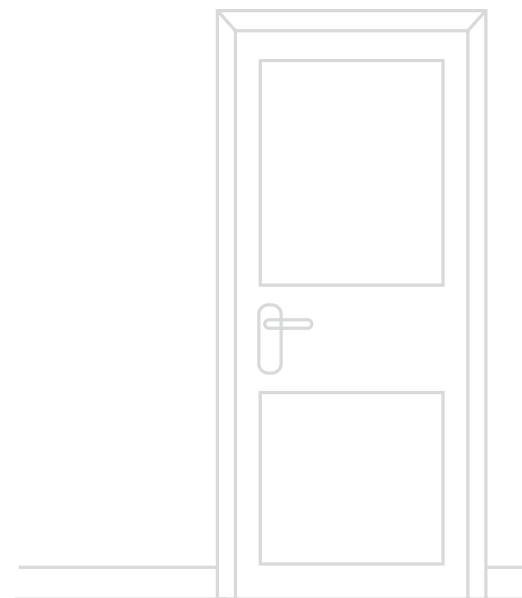
## AYUDAS INDIVIDUALES PARA LA ADQUISICIÓN DE PRODUCTOS DE APOYO

---

Las distintas Diputaciones Forales pueden tener disponibles ayudas específicas para hacer frente al acceso de los productos de apoyo necesarios para la realización de las actividades diarias de manera autónoma.

### **Dónde dirigirse:**

Aconsejamos dirigirse a los servicios de atención ciudadana de la Diputación correspondiente a su territorio para obtener información detallada.



## ACCESO AL REGISTRO DE SOLICITANTES DE VIVIENDA DE ETXEBIDE (GOBIERNO VASCO)

---

**Ámbito.** Euskadi.

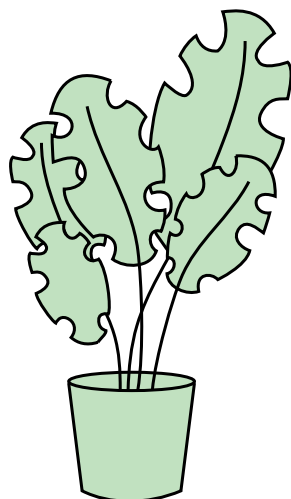
**Administración que gestiona este recurso en la CAPV.**  
Departamento de Vivienda de Gobierno Vasco.

**Definición y contenido.** Las personas de 70 años o más, que cumpla un conjunto de requisitos generales y además posea en propiedad una vivienda ubicada en la CAPV pero que no cumpla las condiciones de accesibilidad que marca la normativa, podrá tener opción de inscribirse en el Registro de Solicitantes de Vivienda y optar a una vivienda pública adecuada a su situación.

### **Dónde dirigirse.**

[www.etxebide.euskadi.eus](http://www.etxebide.euskadi.eus)

Información: Zuzenean.



## Para terminar...

Hacer modificaciones en nuestro hogar nos permitirá seguir viviendo en él de manera sencilla y sin complicaciones extra. Realizar adaptaciones como cambiar la bañera por la ducha, modificar la cocina o actualizar la instalación eléctrica, además de permitirnos estar preparados/as para nuevas necesidades, le dará un nuevo aire a nuestra casa de siempre. Nos gusta disfrutar de nuestros hogares, disfrutar de cada una de las estancias, sentirnos a gusto, cómodos/as, confortables,... pero también sentirnos seguros/as y protegidos/as. Nuestro hogar es una extensión de lo que somos, de nuestras experiencias vividas, de nuestra identidad, adaptarlo a nuestra situación en cada momento nos servirá para sentirnos mejor. Tener una casa bonita, ordenada y que nos haga la vida más fácil es lo que todos/as queremos.

# Para saber más

- **Euskadi Lagunkoia. Gobierno Vasco:**  
**Guía para una vivienda amigable con las demencias.**
- **Ceapat:**  
**Catálogo de producto de apoyo.**  
Disponible en:  
[www.ceapat.es](http://www.ceapat.es)
- **Ceapat, Fundación ONCE:**  
**Haciendo la vida más fácil.**  
Disponible en:  
[www.ceapat.es](http://www.ceapat.es)
- **Eroski Consumer:**  
**Adaptaciones del entorno.**  
Disponible en:  
[www.mayores.consumer.es](http://www.mayores.consumer.es)

euskadi  
lagunkoia  
*Sustraietatik*

*Euskadi, auzolana, bien común*

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

[www.euskadilagunkoia.net](http://www.euskadilagunkoia.net)