



ACCESIBILIDAD EN EL HOGAR = MAYOR INDEPENDENCIA

*Por Cindy Gackle, OTR/L
Fairview-University Medical Center
Fairview MS Center*

Un componente importante de la independencia es la capacidad de entrar y salir de nuestro propio hogar y de ser capaz de movilizarnos con facilidad y seguridad dentro del mismo. Realizar cambios dentro del entorno doméstico puede mejorar la independencia y seguridad de la persona, aumentar la auto-estima y la confianza, y facilitar el acceso a la comunidad. Esto puede marcar la diferencia entre un estilo de vida pleno y activo en contraposición con un estilo de vida limitado con mayor dependencia en las demás personas.

Como profesionales en el área de la rehabilitación, es necesario educar y brindar recursos a nuestros pacientes y/o familiares/cuidadores para que asistan en el proceso de planear una mayor accesibilidad en el hogar.

El uso de los servicios de terapia ocupacional y física para evaluar la movilidad actual y las habilidades de la vida diaria de la persona puede ayudar en la toma de decisiones presentes y futuras. Con frecuencia, con unas pocas modificaciones y equipamiento se pueden superar las barreras de accesibilidad y aumentar, así, la independencia.

La evaluación realizada por un especialista en este tema o por parte de otro profesional calificado puede resultar útil al considerar una remodelación específica o al construir una nueva casa. Los recursos humanos que conocen el significado de la accesibilidad y la forma de reacomodarse a una enfermedad progresiva dentro del diseño del hogar, pueden resultar invaluableles en el proceso de toma de decisiones.

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666
Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



El asesoramiento de un experto sobre el costo de los cambios resulta fundamental para fijar prioridades específicas según las necesidades inmediatas y futuras. También puede llevar al reconocimiento de que la remodelación del hogar actual puede resultar demasiado costosa. Por lo tanto, puede ser más apropiado considerar mudarse a un lugar diferente que sea accesible.

El planeamiento anticipado ayudará a tomar una mejor decisión para conseguir una vivienda que sea más eficiente, cómoda, accesible y asequible.

Identificar las formas de optimizar la seguridad e independencia constituye el comienzo del planeamiento de cambios apropiados. Entrar y salir del hogar es fundamental, especialmente en caso de emergencia. Por lo general, esta es la principal prioridad. Los cambios en el baño y en las habitaciones con frecuencia siguen en importancia. Las siguientes adaptaciones son guías para educar y asistir a los pacientes en el momento de realizar este planeamiento.

ACCESO AL HOGAR

Decidir la mejor manera de entrar y manejarse dentro del hogar con una enfermedad progresiva como es el caso de la esclerosis múltiple requiere de mucha consideración y atención. Es necesario identificar el/los dispositivo/s de movilidad utilizado/s y/o necesario/s para realizar un planeamiento apropiado.

Es preferible no tener escalones en la entrada de la casa. Una entrada cubierta, techo, toldo, etc., protegerá de los aspectos climáticos al entrar o salir.

Cuando subir los escalones se vuelve más dificultoso, la instalación de peldaños largos, con escalones bajos en el exterior de la casa puede disminuir la cantidad de energía necesaria y brindar más espacio para caminar con un andador.

En una casa con muchos escalones, una entrada con una rampa larga puede que no sea la mejor opción. Un ascensor puede ser más efectivo.

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



El acceso a todas las habitaciones dentro del hogar puede resultar un desafío si los marcos de las puertas son angostos. El uso de bisagras “giratorias” puede agregar aproximadamente 2 pulgadas, lo cual por lo general puede aumentar el espacio libre para una persona con un dispositivo de movilidad (por ejemplo, andador, silla de ruedas). Las puertas corredizas en lugar de las puertas giratorias también pueden aumentar el ancho de la entrada.

RAMPAS

El uso de la rampa se vuelve necesario cuando ya no resulta seguro usar las escaleras y cuando se debe acceder a la vivienda con andadores o sillas de ruedas.

Las dimensiones de las rampas exteriores para proporcionar seguridad a quienes usan una silla de ruedas son las siguientes:

- Lo más recomendable es una pendiente de 20 pulgadas cada 1 pulgada (2,54 cm) de altura (1:20).
- Una pendiente de 1:12 es el mínimo (12 pulgadas de largo cada 1 pulgada de alto). Esto puede resultar demasiado empinado para que algunas personas puedan manejarse en forma segura. Es muy importante recordar que cuanto más empinada sea la rampa, más peligrosa será para cualquier persona que la utilice.
- El ancho de una rampa debería ser de al menos 36 pulgadas para tener espacio para todas las sillas de ruedas manuales y con motor.
- La rampa y la plataforma deberían tener un pasamanos a ambos lados a 32 pulgadas desde la superficie de la rampa.
- Una plataforma nivelada de 5 x 5 pies en la puerta, que se extienda 1-2 pies sobre el lado donde se abre la puerta, permitirá que la persona en silla de ruedas tenga espacio para abrir la puerta sin tener que retroceder y no estar en el paso de la puerta.

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



El Ramp Project (Proyecto Rampa) es un recurso para obtener un diseño modular, re-utilizable de rampas para sillas de ruedas que pueden instalarse todo el año. Comenzó en 1991 como un proyecto conjunto en Minnesota que incluía el Metropolitan Center for Independent Living, la Minnesota Division of Rehabilitation Services, Multiple Sclerosis Society of Minnesota y la United Handicapped Federation. (Ver MCIL y Ramp Project bajo recursos)

ESCALERAS

Las escaleras pueden ser las barreras de acceso más frecuentes que se pueden encontrar en nuestro hogar.

Los pasamanos resistentes a ambos lados de todas las escaleras son necesarios. Los peldaños lo suficientemente profundos como para poder colocar todo el pie pueden asegurar que la persona pise en forma más estable al subir las escaleras. Colocar alfombras puede aumentar el riesgo de tropezarse; removerlas puede resultar beneficioso. El peldaño del escalón no debería extenderse más allá de la parte vertical para evitar el riesgo de tropezarse. Contar con una parte superior del peldaño de 7 pulgadas o menos puede facilitar subir las escaleras. Es importante que no haya espacios abiertos entre los escalones.

El uso de elevadores para escaleras o para sillas de ruedas puede resultar beneficioso para acceder a los pisos superiores de la casa. Se necesitan escalones de al menos 4 pies de ancho para poder colocar el elevador de sillas de ruedas. Es importante recordar que la duplicación del equipamiento de movilidad resulta necesario en ambos niveles si la persona no puede trasladar el equipamiento en el elevador (por ejemplo, la silla de ruedas). También es importante considerar que salir o entrar del elevador puede causar fatiga.

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@m scare.org Website: <http://www.m scare.org> Federal ID # 22-3216416



El uso de un elevador con plataforma entre los pisos puede brindar espacio para la persona en su silla de ruedas.

BAÑO

Al diseñar el espacio del baño, considerar los dispositivos de movilidad utilizados influirá la medida y la adaptación del baño. Resulta ideal contar con un espacio libre en el piso para poder realizar un giro de 360 grados con una silla de ruedas (al menos 30 x 48 pulgadas; 60 x 60 pulgadas es ideal). Los aspectos específicos a considerar incluyen:

- ¿Cómo se llegará al inodoro? ¿Qué método de traslado se utilizará?
- ¿Cómo se llegará al fregadero?
- ¿Se utilizará una bañera o una ducha? ¿Qué método de traslado se utilizará?
- ¿Qué tipo de equipamiento de movilidad será necesario utilizar (por ejemplo, andador, silla de ruedas manual o con motor)?
- ¿Qué tipo de equipamiento de adaptación se utilizará (por ejemplo, una silla para la ducha)?

INODOROS

Por lo general, un inodoro alto de 17-19 pulgadas resulta más fácil de utilizar y ahorra más energía al realizar los traslados.

Las barras para sostenerse alrededor del inodoro necesitan ser instaladas en forma segura a una altura que sea fácil de alcanzar y pueda ayudar con los traslados. No utilice las barras para las toallas como barras para sostenerse ya que no son lo suficientemente fuertes.

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



LAVABOS

Lo ideal es contar con un lavabo que no supere las 34 pulgadas de alto con un espacio libre mínimo para las rodillas de 29 pulgadas y un ancho mínimo de 31 pulgadas (preferentemente 36 pulgadas), con la cañería fuera del paso. Cuando la cañería esté a la vista, asegúrese de aislar los caños para evitar quemaduras.

Un lavabo con un tocador no permite un buen acceso pero puede brindar espacio valioso. Un lavabo que cuelgue de la pared puede permitir acercarse mejor con la silla de ruedas. Un lavabo que se deslice hacia abajo permite mayor accesibilidad.

El espejo o botiquín instalado a no más de 40 pulgadas sobre el piso permite el acceso de una persona desde la posición de sentado.

BARRAS DE SOSTEN

La instalación de la barra de sostén debería realizarse según las necesidades del usuario. Si es necesario contar con asistencia personal, esto también debe considerarse para que la colocación de las barras beneficie a todos los habitantes de la vivienda.

Las barras de sostén deben instalarse según las instrucciones del fabricante. Es necesario contar con asistencia profesional si no se tiene el conocimiento y las habilidades como para realizar la instalación adecuada. Se encuentran disponibles los estilos y colores de los diseñadores.

Los puntos a considerar al seleccionar e instalar las barras de sostén son:

- Un “ajuste” para la mano del usuario. La forma redonda u ovalada de 1½ pulgada de diámetro ajusta mejor en la mayoría de las manos de las personas. Las barras también se encuentran disponibles en 1-1¼-pulgada de diámetro, lo cual puede resultar más cómodo para los niños o adultos

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



jóvenes con manos más pequeñas. Es necesario probar la mano del usuario.

- Espacio libre de seguridad desde la superficie de montaje. El espacio libre entre la barra de sostén y su superficie de montaje debería ser lo suficientemente amplio para permitir un alcance y sostén cómodo pero lo suficientemente pequeño como para evitar que un brazo se deslice hacia abajo entre la barra y la pared. Un espacio libre de 1½ pulgadas es una buena guía.
- Colocación. Las habilidades físicas del usuario, su equipamiento de movilidad, y las limitaciones en la distribución de la habitación con aparatos fijos afectarán la forma y colocación de las barras de sostén. Consideraciones útiles incluyen:
 - ¿Qué rango de alcance resulta cómodo?
 - ¿El usuario necesita inclinarse, empujar, o tirar de la barra para apoyarse con el aparato de traslado?
 - ¿El usuario tiene preferencia o necesidad de una barra de sostén de un lado en particular de un aparato fijo de la habitación?
 - ¿Resultará necesario tener más de una barra de sostén?
 - ¿Será mejor tener una barra en posición horizontal, vertical y/o en ángulo?
- Material y empuñadura. Las barras de sostén para el baño deberían ser de acero inoxidable para que sean resistentes a la humedad, moho, crecimiento bacteriano, y corrosión. Las barras de plástico de alto impacto y de metal cubiertas con plástico también cumplen con ese requisito. Al instalar barras de metal, asegúrese que los tornillos y demás cierres sean de un tipo de material compatible para evitar la corrosión cuando las dos estén en contacto. Donde las manos pueden estar húmedas y/o con jabón, utilice una superficie texturizada para la empuñadura.
- Capacidad de apoyo para el usuario. Las barras de sostén deben tener un “sistema de apoyo” o refuerzo apropiado para evitar que se doble o se

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@m scare.org Website: <http://www.m scare.org> Federal ID # 22-3216416



salga de la pared. Las barras de sostén deberían montarse con incrustes en la pared, no sólo la lámina de piedra o azulejo. Algunas medidas de barras (18, 24, y 30 pulgadas) no coinciden con el espacio estándar de 16 pulgadas que se utiliza comúnmente para centrar los tornillos de la pared en la mayoría de los hogares. Las barras de sostén de acero inoxidable por lo general están diseñadas para sostener 250 libras a lo largo de toda su extensión.

Un sistema adecuado de barra de sostén debe brindar apoyo a lo largo de toda la bañera y en las áreas del inodoro y debe estar ubicado a la altura que brinde buena mecánica corporal. La barra de sostén no debería estar ubicada en ángulo, ya que una persona que se esté cayendo puede deslizarse hacia debajo de la barra en lugar de quedar estabilizada. Se recomienda realizar la instalación de una barra en forma paralela y otra en forma horizontal a lo largo de la pared de la bañera, una para pararse y otra para sentarse en la bañera.

DUCHAS

La medida recomendada para las duchas estilo “roll-in” (plegable) es de 60 x 60 pulgadas cuadradas (36 x 60 pulgadas es el mínimo). Inclinar el piso de la ducha a un máximo de 1/8 pulgadas por pie de cantidad de agua.

Las duchas estilo “walk-in” deberían ser lo suficientemente grandes como para tener espacio para una silla para ducha, al menos 36 x 36 pulgadas. Si se desea tener una ducha con una silla empotrada, verifique la ubicación y altura del asiento para realizar traslados seguros. La altura del asiento debería tener un mínimo de 17 pulgadas desde el piso de la ducha, y debería colocarse como para que se pueda llegar al agua en forma segura mientras se mantiene la posición de sentado. Es ideal contar con una ducha estilo “walk-in” con un umbral de no más de ½ pulgadas.

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



Si se requiere asistencia personal, asegúrese de que la medida de la ducha sea suficiente como para dos personas.

Se recomienda colocar las barras de sostén en la parte delantera y en la parte lateral de la ducha a una altura a la que se pueda acceder con facilidad y utilizarse con los aparatos de traslados. También puede resultar útil contar con una barra de sostén en la parte posterior de la ducha.

Las canillas no deberían exceder las 36-48 pulgadas desde el piso de la ducha. Puede resultar preferible utilizar una ducha manual con una manguera de 80 pulgadas instalada sobre una barra vertical ajustable.

Un dispositivo anti-escaldadura puede evitar que el agua esté demasiado caliente, y puede instalarse para evitar quemaduras accidentales. O, también puede resultar efectivo bajar el calefón a 115 grados Fahrenheit o menos para evitar quemaduras por causa del agua caliente.

Se recomienda el uso de alfombras adhesivas para el piso de las duchas para evitar resbalones.

BAÑERAS

Existe una gran variedad de adaptaciones para aquellas personas que sólo tienen una bañera para sus duchas y/o baños. Los ejemplos incluyen: sillas para duchas, bancos de traslado para bañeras, sillas para duchas con deslizamiento para bañeras, elevador hidráulico de baño.

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



Las barras de sostén en la pared ubicadas en la parte delantera y lateral del área de la bañera están recomendadas a una altura que permita un traslado seguro y que puedan alcanzarse con facilidad. El uso de una barra de sostén en la parte posterior del área de la bañera también puede resultar útil. Las barras de sostén que se sujetan con abrazaderas en la parte lateral de la bañera pueden sustituirse por barras de sostén empotradas en la pared y/o utilizarse como accesorios adicionales.

Se recomienda el uso de adhesivos antideslizantes o alfombras de baño sobre el piso de la bañera para evitar resbalones.

También es posible convertir una bañera en una ducha con acceso para discapacitados con una parte recortada en la parte lateral de la bañera. Esto disminuirá el espacio para pisar de 14 pulgadas a unas pocas pulgadas. Con este método se utiliza la bañera original y se mantiene las paredes, pisos, y cañerías intactas, lo cual también puede ahorrar dinero al evitar la remodelación convencional de un baño. (Ver recurso Bathcrest)

DORMITORIO

Es ideal contar con un espacio libre de al menos 3 pies al lado de la cama para tener el espacio suficiente como para trasladarse desde la silla de ruedas. Una altura de cama de 20-22 pulgadas permite realizar mejores traslados. Si la cama es demasiado baja, considere el uso de “extensores/elevadores de muebles” que se adhieren a las patas del marco de la cama y elevan la altura.

Contar con un armario plegable o estilo “walk-in” con barras y estantes bajos (2-4 pies desde el suelo) también brindará mejor accesibilidad. Cuando los armarios son demasiado pequeños sacar las puertas de los armarios o instalar puertas plegables facilitará la entrada.

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



COCINA

Una cocina accesible por lo general está diseñada alrededor de un triángulo de trabajo formado por la ubicación de tres centros de trabajo básicos: la heladera, el fregadero y la cocina propiamente dicha. Es ideal que estos centros se coloquen como para continuar con la secuencia natural de trabajo para la preparación de las comidas y la limpieza. Los modelos básicos que siguen esta secuencia incluyen: centros de trabajo en forma de U y L, de cocina, con forma de isla/peninsular. Un buen espacio de mesada al lado de cada uno de los centros de trabajo es muy importante. Como guía general:

- Es preferible contar, como mínimo, con 1½ pies de ancho de encimera al lado de la parte abierta,
- 3 pies de mesada a la derecha de un fregadero, y 2 pies a la izquierda (asumiendo que el usuario es diestro),
- 2 pies de encimera a ambos lados de la cocina.

Contar con una sección de encimera de al menos 30 pulgadas de ancho que sea baja permitirá trabajar desde una posición de sentado (aproximadamente 28-32 pulgadas por encima del piso con un espacio abierto para las rodillas). Si esto no es posible, el uso de una silla alta o de un taburete puede facilitar la posición de sentado mientras se trabaja sobre una mesada de medidas estándares. Las tablas que se deslizan hacia fuera también pueden resultar un buen lugar de trabajo. Cuando no hay tablas deslizables, un cajón de la cocina puede convertirse en una superficie de trabajo al colocarle una tabla en la parte superior. La estabilización de la tabla de cortar con un material que no sea resbaloso puede resultar útil.

Para las personas con alcance limitado, se puede tener en cuenta lo siguiente: una heladera con dos puertas, que las perillas de la cocina se encuentren ubicadas en la parte delantera o lateral y que los grifos de agua estén instalados a los lados. Las

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



puertas de los hornos que giren hacia un costado pueden facilitar ubicarse frente al horno para colocar o sacar la comida más fácilmente. Un estante plegable que se encuentre por debajo del microondas u horno crea una mesada que sirve de apoyo inmediato al sacar la comida.

El uso de estantes plegables, **lazy susans** a los costados de los armarios, y los armarios con alturas adaptables facilitan el acceso a los utensilios, alimentos guardados, etc.

LAVADERO

Es ideal ubicar el área del lavadero en el piso principal, cerca del baño y la/s habitación/es.

Un lavarropas con carga horizontal es más fácil de acceder desde una silla de ruedas. Colocar la secadora sobre una plataforma elevada facilita el acceso a la parte interior desde una silla de ruedas y además minimiza el hecho de tener que inclinarse, agacharse y llegar desde una posición de parado. Se debería considerar la colocación de las perillas en la parte delantera, ya que son más fáciles de leer y acceder desde una posición de sentado.

Una encimera accesible en el lavadero puede resultar útil para doblar la ropa.

SALA DE ESTAR

El hecho de dejar un espacio de 3-5 pies entre los muebles brinda el espacio suficiente para moverse con dispositivos de movilidad. Asegúrese de contar con pasajes/pasillos libres y espacio amplio para realizar maniobras.

Una altura de 19-21 pulgadas en las sillas y sillones favoritos facilita los traslados y ahorra energía. Almohadones firmes y densos pueden aumentar la altura del

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



asiento. Si los muebles son muy bajos, se pueden utilizar los “extensores/elevadores de muebles”.

El uso de unidades de control remoto puede resultar útil para controlar las luces, la TV, VCR, y los centros de entretenimientos.

RESUMEN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE VIVIENDAS CON DISEÑO UNIVERSAL

El “Diseño Universal” incluye una amplia variedad de personas y capacidades a lo largo de la vida de una persona e incorpora aquellas necesidades dentro de un diseño accesible para limitar obstáculos y maximizar la independencia. Estas características de diseño aumentan la utilidad de la vivienda de personas de todas las edades y capacidades. Además, mejora la capacidad de todos los habitantes de la vivienda para que vivan en forma independiente en su propio hogar durante tanto tiempo como sea posible.

Resumen de las características generales para incorporar en un hogar con diseño universal/accesible:

- Entrada nivelada a la vivienda, incluyendo la parte para estacionar.
- Puertas de 36 pulgadas en la entrada y dentro de la vivienda. Si no se pueden agrandar, evaluar el uso de bisagras “giratorias” para agregar 2 pulgadas extras o instalar puertas corredizas dentro de la vivienda.
- Luces laterales en la puerta de entrada, o mirillas a alturas aptas para adultos, niños, y personas en sillas de ruedas.
- Cerraduras que sean fáciles de operar.
- Espacio libre de 18-24 pulgadas en la parte donde se abren las puertas de entrada para las sillas de ruedas.
- Ventanas fáciles de acceder desde una silla de ruedas. Alféizares de alrededor de 24-30 pulgadas por encima del piso permiten que las

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



personas puedan ver hacia afuera mientras permanecen sentadas, o paradas.

- Una elevación vertical máxima de ¼-½ pulgadas en los umbrales.
- Vestíbulos de al menos 36 pulgadas de ancho. Se recomiendan los vestíbulos de 42 pulgadas de ancho.
- Eliminar los felpudos.
- Usar pisos de parqué, cerámica, linóleo, o alfombras resistentes, de pelo corto y tejido apretado para tener fácil maniobrabilidad con/sin dispositivos de movilidad. Los pisos deberían estar nivelados con una superficie antideslizante, que no esté hundida o elevada.
- Un acceso nivelado y despejado hacia la vivienda con suficiente espacio para girar la silla de ruedas en forma completa.
- Espacios de 5 pies de diámetro para girar en los baños, cocinas, y entradas.
- Mesadas colocadas a alturas más bajas.
- Espacio libre para las rodillas en los fregaderos y encimeras. Si las cañerías se encuentran a la vista, aislar los caños para evitar quemaduras.
- Asientos de inodoros a 17-19 pulgadas del suelo.
- Pomos con palancas en las puertas y grifos en lugar del diseño con perilla.
- Grifos y controles de agua colocados en las partes laterales del lavabo, ducha, etc.
- Dispositivo anti-escaldadura para los grifos. La temperatura puede disminuirse a 115 grados Fahrenheit o menos en el calentador de agua.
- Barras de sostén firmemente sujetas en las paredes de los baños.
- Colocar enrejados en toda la vivienda según sea necesario.

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



- Colocar los botones en la parte delantera de los electrodomésticos (por ejemplo, cocina, lavarropas y secadora), para que resulten más fáciles de leer y alcanzar.
- Usar sistemas de estantes y barras ajustables para ropa en los armarios y/o a varias alturas.
- Colocar los interruptores de luz, los controles del termostato y las salidas de electricidad a 32-36 pulgadas del piso.
- Colocar las salidas eléctricas a 18-24 pulgadas por encima del piso. Las salidas eléctricas extras también pueden satisfacer necesidades futuras con el uso de dispositivos tecnológicos de asistencia.
- Uso de interruptores que puedan operarse con un solo toque utilizando poca fuerza (por ejemplo, interruptor, giratorio, o interruptores electrónicos sensibles al tacto).
- Enchufes telefónicos accesibles y ubicados en las habitaciones necesarias. Es mejor utilizar teléfonos inalámbricos.
- Buena iluminación general con iluminación extra y centrada en los lugares necesarios en las áreas donde se realizan tareas. Además, incluir iluminación en los armarios.
- Utilizar colores marcados y en contraste para que las cosas sean más fáciles de visualizarse.

En lugar de remodelar o construir una nueva casa, puede resultar más beneficioso mudarse a una vivienda existente que sea más accesible. El uso de un agente inmobiliario con experiencia en inmuebles con acceso para sillas de ruedas puede ser invaluable en el momento de realizar la compra. Identificar las características necesarias le ayudará al agente inmobiliario.

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



VIVIR EN UN DEPARTAMENTO

Vivir en un departamento enfrenta a una persona con una situación diferente para realizar arreglos en el hogar y también puede incluir limitaciones con la cantidad de cambios físicos que pueden completarse. Como inquilino, es importante que conozca sus derechos y responsabilidades.

Según la Fair Housing Act, la ley federal prohíbe la discriminación a la vivienda por cuestiones de raza, color, nacionalidad, religión, sexo, estado civil, o discapacidad. Un locador debe permitir que una persona realice cambios razonables para acomodarse a su discapacidad física. Con frecuencia, el inquilino paga los cambios realizados en el inmueble. Sin embargo, es en beneficio propio de la persona preguntar al locador si pagará por el pago de la compra e instalación tan pronto como las adaptaciones mejoren el departamento.

Los recursos para aclarar las disposiciones locales incluyen: la oficina del U.S. Department of Housing and Urban Development (HUD) (Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de los EEUU), la oficina del procurador general del estado, o el independent living center (ILC) (centro para vivir en forma independiente).

Colocar el nombre propio en una lista de espera para encontrar un departamento accesible puede resultar un medio efectivo de planear con antelación. Contactar a la oficina local del HUD es un buen recurso en la búsqueda de departamentos accesibles. Buscar literatura relacionada con la discapacidad también puede llevarlo a obtener recursos valiosos.

Muchas ciudades tienen “independent living centres” (ILCs) (centros de vivienda independiente); también conocidos como “centers for independent living” (CILs). Son organizaciones sin fines de lucro para consumidores con gran cantidad de información y servicios de derivación sobre cómo vivir en una vivienda ante una discapacidad. Pueden brindar asesoramiento en cuanto a la búsqueda de

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



departamentos locales accesibles. (Ver Metropolitan Center for Independent Living –Centro Metropolitano para Vivir en Forma Independiente; bajo la sección Resource -Recurso.)

Accessible Space, Inc. es un programa nacional que brinda oportunidades habitacionales accesibles para personas con discapacidades físicas y daños cerebrales, así como también personas de la tercera edad.

Cuando se vive con recursos financieros limitados, conocer los recursos locales puede resultar invaluable para conseguir ayuda con la/s compra/s necesarias para modificar un departamento. La sede estatal de la National MS Society (Sociedad Nacional de EM) tiene información sobre los descuentos en los equipamientos, programas de capacitación, recursos locales, y préstamos para equipamiento de emergencia. Las oficinas de la sede también pueden ser un recurso valioso para aprender sobre viviendas accesibles en áreas geográficas específicas.

Las organizaciones benéficas locales y/o las iglesias también pueden ser una fuente de financiamiento al comprar adaptaciones de accesibilidad para el hogar que aseguren la seguridad e independencia de la persona.

El Pathways for Independence Program (Programa Caminos para la Independencia) junto con la Multiple Sclerosis Association of America (MSAA) (Asociación de Esclerosis Múltiple en América) está diseñado para dar mayor seguridad y accesibilidad a las viviendas de las personas con EM y sus familias. El Barrier-Free Housing Program (Programa de Viviendas Libres de Barreras), también con la MSAA, ofrece departamentos especialmente construidos con accesibilidad completa para sillas de ruedas. En la actualidad, la MSAA tiene 125 de estos departamentos en cinco complejos separados; cuatro de los cuales se encuentran en New Jersey y uno en North Carolina.

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



Cada estado tiene un Department of Vocational Rehabilitation (Departamento de Rehabilitación Vocacional). Algunos cuentan con programas para vivir en forma independiente que brindan evaluación y asesoramiento sobre la modificación estructural de la vivienda o equipamiento. Por lo general, pagarán por las modificaciones en caso de que una persona pueda trabajar y deba usar las modificaciones para conseguir un empleo.

La Veterans Administration (Dirección de los Veteranos) puede ser un recurso para los veteranos de Guerra para adquirir el equipamiento necesario y/o realizar modificaciones en sus viviendas.

El uso inmediato de equipamiento de adaptación puede resultar necesario para mejorar la seguridad, a pesar de las limitaciones del presupuesto financiero personal. El conocimiento de los recursos para solicitar préstamos locales puede “ahorrar tiempo” mientras que se ahorra dinero. Además de la sede local de la Sociedad de EM, varias organizaciones comunitarias pueden ofrecer, en forma de préstamo, equipamiento médico duradero disponible, tales como Goodwill, VFW, y American Legion. Según el seguro médico de cada persona, puede existir cobertura para ciertos tipos de equipamiento médico duradero. Es aconsejable verificar el seguro médico, y/o comunicarse con el departamento de servicio al cliente para obtener mayor información.

Si se cumplen con los requisitos de aquellos con bajos ingresos, los departamentos locales y estatales de recursos humanos pueden tener programas que brinden asistencia para obtener equipamiento de adaptación y modificaciones estructurales dentro de su propio hogar.

Una adaptación o renovación que ayuda a sobrellevar la EM puede deducirse de los impuestos. Es aconsejable hablar con alguien que tenga conocimiento de las leyes impositivas actuales para obtener mayor información.

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@m scare.org Website: <http://www.m scare.org> Federal ID # 22-3216416



CONCLUSION: El uso de los servicios de terapia ocupacional y terapia física puede influir positivamente en las decisiones relacionadas con la accesibilidad. Por lo general, completar una evaluación dentro del hogar puede ser el primer paso para identificar las barreras de acceso, las soluciones/modificaciones, y las recomendaciones sobre el equipamiento apropiado. La derivación a servicios con un especialista en accesibilidad, u otros profesionales calificados que entiendan sobre los temas relacionados con la accesibilidad, puede resultar especialmente útil para determinar las opciones de diseño que se deseen, que sean funcionales y que creen un clima de bienestar y no de discapacidad.

Es fundamental que nuestros pacientes y sus familias/cuidadores reciban capacitación sobre las opciones de accesibilidad. Recurrir a los recursos, leer información y hablar con otras personas que ya hayan realizado cambios en sus hogares es una manera excelente de aprender.

Las modificaciones en el hogar por lo general se realizan para lograr un cambio en la capacidad física específica inmediata de una persona y con frecuencia se planean rápidamente y sin realizar la investigación adecuada. Por ende, se puede trabajar apurado y no se puede cumplir con todas las necesidades de las personas. Planificar con antelación para incluir características de diseño universal puede hacer que los cambios sean accesibles, así como también hacer del hogar de una persona un lugar más funcional y accesible en el presente y en el futuro.

Vale la pena el esfuerzo de desarrollar un plan accesible que brinde flexibilidad futura y también pueda crear un hogar que sea seguro, deseable y cómodo. Una mayor independencia a través de accesibilidad mejorada en el hogar es un objetivo que vale la pena llevar adelante.

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



REFERENCIAS

Burgess, L. (1999). Home Modifications: Bridging the Gap Between Inpatient and Community Practice. *OT Practice, July/August 1999*, 38-42.

Christenson, M.A. (1999). Embracing Universal Design. *OT Practice, November 8, 1999*, 12-15, 25.

East Metro SAIL (Seniors Agenda for Independent Living) (2002). Practical Guide to Universal Home Design: Convenience, Ease and Livability; Remodeling, Building, Buying a Home. June 2002

Eberhardt, K. (1998). Home Modifications for Persons with Spinal Cord Injury. *OT Practice, November 1998*, 24-27.

Ficocelli, M. (1994). Blueprints for Success Part 2: A Look at the specific home modification issues surrounding the bathroom & kitchen. *TeamRehab Report, November 1994*, 51-54.

Minnesota Housing Finance Agency/Home Accessibility Information Series.

National Multiple Sclerosis Society. At Home with MS: Adapting Your Environment. 2/01.

Residential Remodeling and Universal Design: Making Homes More Comfortable and Accessible (1996). *U.S. Dept. of Housing and Urban Development. HUD User #HUD 7338, May 1996.*

Rothenburg, Ronald S. Keys to Finding an Accessible Apartment. *Paraplegia News, August 1991*

Shamberg, S., & Shamberg, A. (1996). Blueprints for Independence: Carefully Planned Environmental Modifications Can Improve Functional Performance. *OT Practice, June 1996.*

Sundstrom, I (1997). No Restrictions Apply Home and Garden Editor *Minneapolis Star Tribune, Thursday, October 16, 1997.*

The Ramp Project, Metropolitan Center for Independent Living. How To Build Ramps -- Reasonable -- Economical -- Safe.

Whirlpool Corporation. The Less Challenging Home: Kitchen and Laundry Guide for Builders and Remodelers

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



RECURSOS

(Estos son recursos generales, no son avales de productos o servicios.)

- **Accessible Space, Inc. (ASI)**

2550 University Avenue
Suite 330N
St. Paul, MN 55114
(651) 645-7271
1-800-466-7722.

www.accessiblespace.org

La misión de Accessible Space, Inc. (ASI) (Espacio Accesible) es la de brindar oportunidades habitacionales accesibles, e independientes para personas con discapacidades físicas y daños cerebrales, así también como a personas de la tercera edad. Los servicios de ASI se encuentran disponibles en todo el país.

- **American Association of Retired Persons (AARP)**

601 East Street NW
Washington, DC 20049
1-800-424-3410

www.aarp.org

La organización nacional de apoyo a las personas de la tercera edad brinda material impreso y recursos en Internet sobre accesibilidad en el hogar y diseño universal (Busque “home accessibility” -accesibilidad en el hogar). También incluye una visita a un hogar virtual en www.aarp.org/universalhome.

- **Bathcrest**

www.bathcrest.com/stepthru.htm

Acceso a duchas para discapacitados Bathcrest Step-Thru Insert. Disponible en todo el país.

- **Center for Universal Design**

North Carolina State University
College of Design
50 Pullen Road, Brook Hall, Room 107
Campus Box 8613
Raleigh, NC 27695-8613
1-800-647-6777

www.ncsu.edu/ncsu/design/cud

Centro de investigación, información y asistencia técnica a nivel nacional que evalúa, desarrolla y promueve el diseño universal de viviendas, instalaciones comerciales y

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666
Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416



públicas, y productos relacionados. Ofrece publicaciones y recursos sobre diseño accesible, adaptable y universal.

- **Home Modification Action Project**

National Center for Supportive Housing & Home Modifications
Andrus Gerontological Center
University of Southern California
Los Angeles, CA 90089-0191
213-740-1364

www.usc.edu/go/hmap,

www.homemods.org

Centro de recurso nacional que ofrece publicaciones y recursos sobre la remodelación del hogar para aumentar la accesibilidad.

- **HUD (U.S. Dept. of Housing and Urban Development)**

www.hud.gov/groups/disabilities.cfm

HUD trabaja para fortalecer a las comunidades de América en una variedad de formas. Esta página de Internet se creó para personas con discapacidades. Contiene información de todas partes de la página de HUD que ofrecen mucha información útil. Los recursos mencionados incluyen (pero no se encuentran limitados a): centros de vivienda independiente, fondos para modificaciones, guías de accesibilidad del HUD, viviendas de apoyo para personas con discapacidades, diseños de viviendas accesibles, La Ley “Fair Housing”, y mucho más. HUD patrocina agencias de asesoramiento habitacional en todo el país que pueden brindar información sobre la compra, alquiler, moras y ejecuciones hipotecarias, y revocar hipotecas. Contacte a la agencia habitacional más cercana o comuníquese a la línea gratuita 1-888-466-3487

- **LivAbility**

www.lifease.com (click on “LivAbility”)

Esta página de Internet hace preguntas sobre su casa y sus circunstancias personales, y luego da un informe personalizado para que su hogar sea más habitable. Esto se encuentra disponible a un bajo costo para aquellas personas que se encuentran fuera del área de servicio del East Metro SAIL (Los condados Dakota, Ramsey, y Washington de Minnesota).

- **Metropolitan Center for Independent Living (MCIL)**

1600 University Avenue West
Saint Paul, MN 55104-3825
651-646-8342

www.mcil-mn.org

Esta es una organización sin fines de lucro que brinda una variedad de servicios e información, incluyendo el Ramp Project y otros recursos sobre

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@m scare.org Website: <http://www.m scare.org> Federal ID # 22-3216416



cómo construir y remodelar una vivienda accesible. MCIL es uno de los ocho Centers for Independent Living (Centros para Vivir en forma Independiente) del Estado de Minnesota y uno de los 500 centros internacionales. MCIL está asociado con el National Center for Independent Living (Centro Nacional para Vivir en Forma Independiente). Esta es una organización establecida que ayuda a las personas con discapacidades a independizarse de la mejor forma posible. Es probable que los Centers for Independent Living tengan información sobre los recursos para modificar el acceso. Comuníquese al National Council on Independent Living para localizar el centro más cercano a su domicilio:

703-525-3406

www.ilusa.com (presenta una lista de los Centros según el estado - selecciona "mail" y desplácese hacia abajo en la ILC Directory)

- **Minnesota Housing Finance Agency (MHFA)**

400 Sibley St., Suite 300

Saint Paul, MN 55101.

651-296-7608

www.mhfa.state.mn.us

Esta agencia del estado de Minnesota ofrece una serie de información que incluye información sobre refinanciación, diseño, y remodelación. "The Home Accessibility Information Series" (Serie de Información sobre la Accesibilidad en el Hogar) es un conjunto de nueve boletines que destacan la forma de modificar el hogar actual de una familia. "The Cost of Accessibility in New Single-Family Homes" (Costo de Accesibilidad en los Nuevos Hogares de Una Familia) evalúa cómo puede modificarse el diseño de construcción, el impacto que estos cambios pueden tener sobre los costos, y las áreas potenciales de ajuste de costos o ahorros.

- **Multiple Sclerosis Association of America (MSAA)**

1-800-532-7667

www.msaa.com, or

<http://www.ideafinder.com/resource/archives/amd-MSAA.htm>

La Multiple Sclerosis Association of America (MSAA) (Asociación de Esclerosis Múltiple de América) es una agencia extensa, sin fines de lucro, benéfica que más específicamente ayuda a las personas, sus amigos, familiares, y a la sociedad en general a abordar las necesidades diarias de aquellas personas con EM. Además, crea, construye, y mantiene complejos habitacionales sin barreras abiertas a todas las personas con discapacidades y participa en programas y estudios de investigación que incluyen a aquellos con trastornos neurológicos.

- **National Multiple Sclerosis Society (NMSS)**

1 800 FIGHT MS (1-800-344-4867)

www.nmss.org

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@m scare.org Website: <http://www.m scare.org> Federal ID # 22-3216416



La misión de la National Multiple Sclerosis Society (Sociedad Nacional de Esclerosis Múltiple) es el de terminar con los efectos devastadores de la EM. La Sociedad y su red de sedes en todo el país promueven la investigación, educación, defensoría en temas críticos, y la organización de una amplia variedad de programas.

- **Paralyzed Veterans of America (PVA)**

801 18th Street NW
Washington, DC 20006
1-800-424-8200

www.pva.org

La sección Resource for Professionals (Recursos para Profesionales) brinda enlaces e información útiles sobre una amplia variedad de temas tales como los derechos de los discapacitados y la ley, atención de la salud, arquitectura accesible, y trabajos de investigación. Como patrocinador fundador, PVA también tiene secciones para el Consortium for Spinal Cord Medicine y el Multiple Sclerosis Council. Estos dos grupos importantes producen guías de práctica clínica basadas en la evidencia para profesionales en el tema y guías para consumidores.

- **The Ramp Project**

www.mcil-mn.org/tramp.htm or
www.wheelchairramp.org

El Ramp Project es un diseño modular, re utilizable de rampas para sillas de ruedas, y escalones más amplios y bajos. MCIL (Metropolitan Center for Independent Living) brinda guía y organiza recursos, la construcción y alquiler o propiedad tanto de rampas temporarias como permanentes. Además, el Ramp Project ha presentado un manual de rampas (How to Build Ramps for Home Accessibility –Cómo Construir Rampas para la Accesibilidad del Hogar) y un video. El manual brinda instrucciones paso a paso para la construcción de una rampa utilizando este diseño modular.

- **Trace Research and Development Center**

College of Engineering
University of Wisconsin
Madison, WI

www.tracecenter.org

“Designing of More Usable World for All” (Diseño de Un Mundo Más Útil para Todos), Trace ha sido pionera en el campo de la tecnología y la discapacidad. Su misión es la de evitar las barreras y capitalizar las oportunidades presentadas por la información actual y actualizada y las tecnologías de telecomunicación, para crear un mundo accesible y útil para tantas personas como sea posible.

Consortium of MS Centers

718 Teaneck Road, Teaneck, NJ 07666

Tel: (201) 837-0727 Fax: (201) 837-9414

Email: info@mscare.org Website: <http://www.mscare.org> Federal ID # 22-3216416