

GUÍA PRÁCTICA PARA LA ADAPTACIÓN FUNCIONAL DEL BAÑO

Requisitos de accesibilidad integral

4. ESPACIO LIBRE

La distribución del cuarto de baño deberá respetar unas dimensiones mínimas que faciliten la autonomía o el apoyo en la realización de las actividades de la vida diaria de la persona. El cuarto de baño dispondrá de un espacio libre de obstáculos que describa una circunferencia de 1,5 m de diámetro, con el fin de que una persona que requiera apoyo de otra, o bien utilice silla de ruedas o andador, pueda girar y transferirse sin dificultad. Podrá ganar espacio retirando el bidet, redistribuyendo los sanitarios o cambiando la puerta batiente por una corredera o plegable. En cualquier caso, los huecos de paso alcanzarán como mínimo los 80 centímetros.

4.1 Puerta de acceso al baño

Por razones de seguridad, el sistema de apertura consistirá en una puerta corredera o batiente hacia el exterior, con un hueco de paso de 80 cm, que permita el acceso a personas que utilicen, o se prevé que lleguen a utilizar, productos de apoyo tales como grúa, silla de ruedas o muletas. De la misma manera, los mecanismos de apertura tendrán un diseño ergonómico, estarán adaptados a la altura del usuario y serán de fácil manipulación.

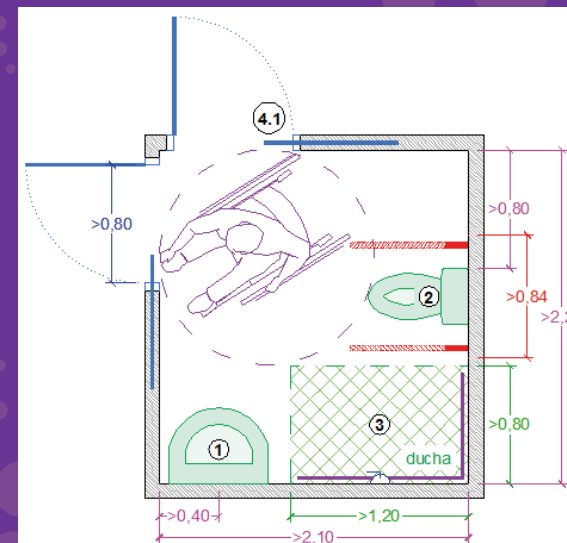
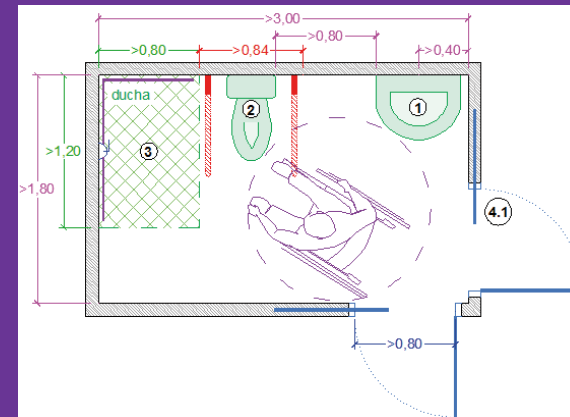
4.2. Pavimento

Antideslizante, tanto en seco como en mojado. Carecerá por completo de resaltes.

5. DISTRIBUCIÓN

Si el servicio higiénico tiene forma rectangular, lo más adecuado es alinear todos los sanitarios en un paramento, respetando para cada elemento las áreas mínimas de aproximación, transferencias y actividad.

Si la estancia toma una forma más próxima a un cuadrado, ésta se aprovechará mejor distribuyendo los sanitarios en esquina, de nuevo respetando las áreas mínimas de aproximación, transferencias y actividad para cada sanitario.



* Los números inscritos en un círculo corresponden a los elementos descritos a lo largo del texto

La Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF, 2001) destaca la importancia que tiene el entorno en el análisis de las limitaciones funcionales en actividades tan cotidianas como las que se realizan en un cuarto de baño. La discapacidad no se encuentra por tanto en la persona sino en un entorno limitante.

Esta guía pretende orientar a particulares sobre la accesibilidad integral en el baño de su vivienda, con el fin de promover la autonomía de las personas en el desempeño de sus actividades cotidianas.

CONDICIONES QUE DEBE REUNIR UN BAÑO ACCESIBLE

1. LAVABO

Se instalará un lavabo sin pie ni mobiliario inferior, de tal forma que éste quede suspendido, permitiendo un hueco libre inferior de 70 cm. La altura superior del mismo no excederá los 85 cm, con una profundidad no menor de 50 cm. De esta forma nos aseguraremos la proximidad al mismo desde la posición de sentado de forma cómoda y segura. Los desagües y las tuberías de alimentación estarán aislados térmicamente. Este lavabo podrá ser de tipo basculante, lo cual permitirá un acceso óptimo a diferentes personas. La instalación del espejo deberá tener en cuenta que la persona pueda verse tanto sentada como de pie. El espejo reclinable sería una opción recomendable.

1.1 Grifería

La grifería manual adecuada es la de monomando tipo palanca. Ésta será suficientemente alargada como para que el alcance horizontal desde un asiento no supere los 60 cm y su accionamiento respete los principios de economía articular. La instalación de agua debería estar dotada de un termostato que evite temperaturas superiores a los 40° C.



2. INODORO

Deberá instalarse de tal forma que a uno de los lados del mismo nos quede un hueco libre de al menos 80 centímetros, para así poder realizar una transferencia lateral desde la silla de ruedas. La altura recomendada es de 45-50 cm, dependiendo siempre de la estatura del usuario. Para lograr la altura deseada podrá colocar un alza, elevar su altura mediante un calzado de obra o instalar un inodoro de mayor altura. Este podrá ser suspendido permitir el paso de los reposapiés de una silla de ruedas o las patas de una grúa de transferencia.



2.1 Asideros de Inodoro

Fijos o abatibles (el del lado de la transferencia siempre abatible); Estarán situadas a unos 30-35 cm del eje central del inodoro y a una altura de entre 70-75 cm del suelo. La longitud recomendable está en los 80-90 cm.

3. ZONA DE DUCHA

Con el fin de facilitar el acceso a la zona de baño desde una silla de ruedas o una silla de ducha con ruedas, podemos optar por un plato encastrado a cota cero con el solado, un suelo de ducha continuo, o una ducha de obra. Si nos decantamos por un plato, las medidas mínimas del mismo serán de 100 x 100 cm ó 80 x 120 cm sin reborde.



3.1 Asidero de ducha

Permiten tener un punto de apoyo que nos dará más seguridad en el aseo, facilitando la incorporación del asiento; la más adecuada es en ángulo (con forma de "L") fijado a la pared mediante un sistema de anclaje seguro y permanente, a una distancia mínima de 70 cm del suelo, de superficie antideslizante y preferentemente circular. Ésta ayudará a la entrada y salida de la ducha, así como a mantener el equilibrio una vez dentro de la misma.



3.2 Asiento de ducha

Será necesario colocar un asiento de ducha para dar seguridad y comodidad al usuario. El asiento debe ser de material antideslizante, tanto en seco como en mojado. Podrá estar dotado de respaldo, apoyabrazos y escotadura para facilitar la higiene íntima. La anchura de la silla se ajustará a las medidas corporales de la persona. Podrá optarse por un asiento fijo a la pared y abatible, o bien independiente, siendo más recomendable este último. En el caso de personas con necesidad de apoyo en esta actividad, la opción más idónea será una silla de ducha con ruedas, frenos, reposapiés escamoteables y reposabrazos abatibles.



3.3 Mampara

Deberán colocarse mamparas sin carriles o guías inferiores, ya que estos aumentan la altura, y se procurará que carezcan de elementos fijos, que pueden limitar nuestro espacio libre de maniobra. Para no reducir el espacio libre de paso al interior de la ducha, se recomienda una mampara de hoja batiente o plegable. De ser corredera (siempre sin carril inferior) se deberá comprobar el espacio libre de paso con las puertas abiertas. En cualquier caso, el hueco de acceso a la ducha deberá ser de al menos 80 cm. En el caso de personas dependientes que necesiten apoyo en esta actividad, se recomienda una mampara de media altura (hasta 80 – 90 cm. aproximadamente). Otra opción es instalar una mampara fraccionable, plegable y con doble apertura. En el caso de optar por un suelo de ducha, la opción más indicada sería una mampara a media altura portátil, que podrá retirarse tras ser utilizada.

