



VIVIENDAS ADAPTADAS

Todo lo que debes saber



ÍNDICE

1. La entrada a la vivienda: el primer punto de transformación	4
1.1. Entrada principal	4
1.2. Rampas	5
1.3. Ascensores	5
1.4. Salvaescaleras	5
1.5. Otros puntos clave de una entrada adaptada	6
1.6. Acceso y seguridad en el hogar	7
2. Adaptaciones en el interior de la vivienda	8
2.1. Accesos a las habitaciones	8
2.2. Puertas	8
2.3. Pavimentos	9
2.4. Integración de elementos tecnológicos	9
2.5. El mobiliario	11
2.5.1. Muebles tecnológicos adaptados	11
3. Adecuación del baño	11
3.1. Novedades tecnológicas en el baño	13
4. Reformas para una cocina accesible	14
4.1. Cocinas adaptadas con las nuevas tecnologías	15
5. Adaptaciones en el dormitorio	17
6. Alquilar una vivienda adaptada	18
7. Reformas para hogares adaptados	19
7.1. Ayudas económicas para la rehabilitación de viviendas	20

Conseguir una **accesibilidad adecuada en el hogar** es uno de los muros más importantes a derribar de una persona con discapacidad. Los diseños inadecuados como: pasillos estrechos, la inexistencia de rampas de acceso, los aseos de tamaño reducido o interruptores de la luz de difícil acceso, constituyen una barrera destacada a la hora de realizar las actividades del día a día. **Conseguir un entorno cómodo**, que favorezca, en el mayor grado posible, el movimiento y tu autonomía supone un punto esencial sobre el que centrarse.

En la actualidad hay gran cantidad de facilidades que permiten **adaptar tu vivienda** a los criterios más deseables de accesibilidad, por lo que es posible **crear un entorno adecuado y seguro** para todas las personas.

Dentro del hogar hay muchos elementos susceptibles de ser adaptados, y otros que puedes incorporar con carácter tecnológico para poder **automatizar y domotizar tu hogar** con el fin de hacer más fácil el día a día y ahorrar esfuerzos. Un ejemplo sería: persianas automáticas, temperatura regulable automática o la ventaja de poder controlar las instalaciones de tu casa con un solo mando a distancia.



1. LA ENTRADA A LA VIVIENDA: EL PRIMER PUNTO DE TRANSFORMACIÓN

Sin importar el tipo de vivienda en el que vivas, la entrada a la misma suele ser el **factor principal en cualquier reforma de adaptabilidad**. Para poder llevar esta transformación a cabo, existen muchas posibilidades dependiendo del presupuesto.

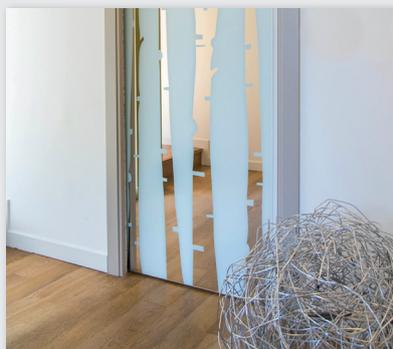
1.1. ENTRADA PRINCIPAL

En muchos casos, hacer un hogar accesible no solo consiste en integrar nuevos elementos, sino que **en la mayoría de los casos se parte de unos requisitos mínimos** que, de no existir, necesitarán una reforma para adaptarse a estas condiciones en el futuro. Algunos de **los principales puntos a examen** cuando estés buscando una nueva vivienda o te plantees adaptar la tuya:



La puerta de entrada

Necesita un mínimo de 0,80 metros de ancho y 2 metros de alto.



Las puertas de cristal

Debes señalarlas debidamente para que cualquier persona pueda ver fácilmente que se trata de un acceso acristalado.



Entradas con rellano

Éste deberá contar con un ancho a partir de 1,20 metros para que puedas realizar los giros pertinentes en tu silla de ruedas.

1.2. RAMPAS

En caso de existir **escaleras o pequeños escalones**, la opción más accesible es el **montaje de una rampa en la entrada** de la vivienda. Esta incorporación puede requerir de una tarea de concienciación a la comunidad, en el caso de vivir en una finca o en un complejo residencial.

En caso de realizar esta adaptación, habrá que seguir una serie de **criterios para que este paso sea realmente cómodo** para ti o para otras personas que lo necesiten en relación al tipo de pendiente que se vaya a integrar. Existen unos **baremos**, según la distancia de esta rampa:

- Para un paso de **6 a 10** metros, la pendiente no debe sobrepasar el 6%.
- Para un paso de **3 a 6** metros, la pendiente no debe sobrepasar el 8%
- Para un paso menor a **3** metros, la pendiente no debe sobrepasar el 10%.

1.3. ASCENSORES

Como en el caso anterior, la integración de este elemento puede ser clave para tu libertad e independencia y la de otras personas usuarias de soluciones de movilidad. Bajar el ascensor a cota cero es la solución más cómoda. Consiste en **situar el ascensor a nivel del suelo de la calle**. Así, se facilita un acceso cómodo y directo al ascensor desde la calle, sin desniveles. Al igual que con las puertas, el ascensor necesita unas dimensiones mínimas de 1 m de ancho y 1,25 m de fondo y la instalación de un pasamanos a una altura de 90 cm en todo el perímetro. También es útil tener en cuenta, sobre todo si la cabina es demasiado estrecha para realizar giros, la colocación de un espejo, para poder detectar cualquier obstáculo al salir del ascensor.

1.4. SALVAESCALERAS

En el caso de optar por un salvaescaleras para la entrada, será fundamental contar con al menos **1,10 metros de espacio libre**, para añadir el salvaescaleras que te suba y baje, y que no suponga una molestia para el acceso a la vivienda del resto de vecinos.

Dependiendo de la necesidad y del entorno, se deberá instalar un tipo de salvaescaleras diferente, entre los más conocidos destacan:

- **Sillas salvaescaleras:** pueden ser de tramo recto o de curvo. Las sillas elevadoras se pueden plegar para que invadan el menor espacio posible. Son perfectas para el uso doméstico, tanto para el interior como para el exterior de la vivienda.

- **Plataformas salvaescaleras:** la solución perfecta para asegurar el movimiento de las personas que se desplazan en silla de ruedas en interiores. Existen diferentes tipos de plataformas dependiendo de las necesidades: rectas o curvas.
- **Elevadores verticales:** permiten eliminar las barreras arquitectónicas de tu edificio o tu vivienda. Son especialmente utilizadas en portales o plantas bajas para los pequeños desniveles, pero también pueden ser útiles en mayores alturas.
- **Salvaescaleras manuales:** la solución más económica. Son elevadores transportables denominados **oruga**. Pueden ser utilizadas en interiores o exteriores y sirven tanto para el ascenso como para el descenso de la escalera.
- **Escaleras convertibles:** uno de los mecanismos más utilizados en los edificios de personas mayores o con movilidad reducida en silla de ruedas. Convierten, en pocos segundos y de forma sencilla, las escaleras en una plataforma elevadora vertical que puede permitir el desplazamiento en distintos niveles.

¿ESTÁS BUSCANDO UNA SOLUCIÓN PARA CONSEGUIR UNA MEJOR MOVILIDAD EN TU VIVIENDA O BLOQUE?

Sunrise Medical tiene a tu disposición una silla salvaescaleras portátil y una oruga salvaescaleras.

Si estás interesado en alguno de estos productos, puedes informarte más sobre ellos en tu ortopedia habitual.

[Orugasalvaescaleras >](#)

[Silla salvaescaleras portátil >](#)

1.5. OTROS PUNTOS CLAVE DE UNA ENTRADA ADAPTADA

Además del propio acceso a la vivienda, existen otros **elementos relevantes que necesitan tener una disposición correcta** para tu uso y el de otras personas con discapacidad.

Buzones, timbres e interruptores de luz no deben estar a más de 1,40 metros de altura. Dicha altura es perfecta para todos los residentes.

Además, todos ellos deberán ser de **uso sencillo** y que no requieran demasiadas acciones para su ejecución.

1.6. ACCESO Y SEGURIDAD EN EL HOGAR

Pese a que la puerta principal de una vivienda debe cumplir con los objetivos de seguridad y protección en lo que respecta a la cerradura, **es importante no sobrepasar esta seguridad con demasiados cierres** ya que esto puede dificultar el acceso en silla de ruedas y al personal de sanidad si algún día tienen que acceder con urgencia a tu vivienda.

En muchos casos, cuando se contrata la **teleasistencia** es porque puedes acceder a la casa fácilmente, aunque siempre es recomendable que el acceso tenga menos obstáculos.

Las nuevas tecnologías han aportado grandes beneficios a la seguridad y acceso a la vivienda, por ejemplo:



Mirillas digitales

La mirilla digital aumenta la seguridad porque hace más fácil y cómodo **ver quién está llamando al otro lado de la puerta**. Muy útil para dar respuesta a las necesidades de diferentes personas. Está compuesta por una cámara y una pantalla. Aparentemente, desde el exterior, es una mirilla normal, pero puedes situar la pantalla del interior a la altura que se quiera. Algunas permiten incluso ver las imágenes en el móvil o registrarlas para su revisión.



Cerraduras contactless

Además de garantizar una seguridad y control óptimos, las cerraduras contactless te ofrecen la máxima comodidad. Consisten en tarjetas de identificación con chips de comunicación inalámbrica RFID o NFC que te permiten **abrir la puerta con tan solo acercarlas a la cerradura**. Pueden situarse en alturas más bajas y no necesitan maniobras con las llaves para abrirse.



Sistema de apertura automático

Estos sistemas permiten **abrir la puerta desde cualquier lugar**. La apertura se acciona con un pulsador inalámbrico o a través de una aplicación, que muestra una imagen de quien está en el exterior. Estos sistemas, mediante la propia aplicación, pueden avisar a tus familiares o cuidadores de que una persona está abandonando tu vivienda **para tener un mayor control sobre las visitas y servicios de asistencia**.

2. Adaptaciones en el interior de la vivienda

Los hogares con poca cantidad de metros suponen un reto de imaginación y organización del espacio, pero esto no significa que una casa pequeña no pueda convertirse en una casa adaptada, sino más bien todo lo contrario. En este caso, la mayor diferencia con un hogar de grandes dimensiones será el estudio concienzudo de los planos de dicha vivienda y el ingenio en su aplicación. Juega a tu favor que hoy en día hay soluciones para casi todos los problemas de ese tipo.

2.1. ACCESOS A LAS HABITACIONES

El objetivo principal a lograr en una casa en la que viva una persona con discapacidad es la libertad de movimientos, por ello, una primera obra sería la ampliación de los accesos (pasillos y puertas) a 1 metro de ancho.

Es fundamental tener en cuenta que estos accesos han de estar libres de objetos que entorpezcan tu paso, como mobiliario o elementos decorativos de gran tamaño.

2.2. PUERTAS

Una opción por la que apostar, en el caso de casas de tamaño reducido es la incorporación de puertas correderas. La apertura de éstas es mucho más ágil y sencilla que en las puertas tradicionales y además, te ofrecen unos centímetros de uso extra a cada una de las estancias de la casa.



2.3. PAVIMENTOS

Otro punto fundamental es el del suelo que tenga tu hogar. Nuestra recomendación pasa por la **instalación de materiales antideslizantes**, que aumenten la seguridad de todos los miembros del hogar.

Para disfrutar de plena libertad de movimientos, el espacio mínimo que necesitas para dar un **giro de 360°** en el interior de tu vivienda es de 1.50 metros de diámetro.

2.4. INTEGRACIÓN DE ELEMENTOS TECNOLÓGICOS

Completamente inmersos en la era digital, cada vez contamos con más **dispositivos tecnológicos que facilitan nuestra vida**. Algunos ejemplos son:

- Los mandos a distancia.
- Los teléfonos móviles.
- Los teléfonos inalámbricos.
- Los servicios de teleasistencia (privados o no)
- Los porteros automáticos.

Además, en los últimos años se han incorporado novedades tecnológicas que son una buena opción, como por ejemplo:



Control de temperatura inteligente (wearable)

La última edición se anuncia como un termostato con aprendizaje que es capaz de obtener información sobre qué temperatura le gusta al usuario, construir un calendario y un perfil personal del clima. El 2017 podría ser el año en que la tecnología wearable y la **tecnología domiciliaria inteligente** finalmente se conecten. Las bandas de gimnasia ya miden y registran todo, desde el ritmo cardíaco hasta el número de pasos que damos cada día. Y muy próximamente, los wearables también serán capaces de tomar la temperatura corporal de forma autónoma, “sentir” las condiciones del entorno ideal y así pre **programar el hogar con las condiciones climáticas** necesarias.



Aplicaciones con control de voz

Gracias a la instalación de múltiples sensores en las distintas estancias del hogar, es posible hacer acciones como **subir y bajar las persianas, detectar fugas de agua** o revisar el estado de las plantas del jardín. Encontramos algunos ejemplos de la mano de Amazon y Apple, pensados para revolucionar el mundo de las viviendas adaptadas con sus diseños modernos y discretos, y sus prestaciones.

- Amazon Echo: pensado en exclusiva para ser un asistente virtual del hogar gracias al cual, podrás tener un **centro de control de la casa** y al que puedes pedirle, por ejemplo, que programe los electrodomésticos.
- Apple Homepod: un **dispositivo autónomo con el que podrás interactuar y al que podrás pedirle tanto la predicción del tiempo como ayuda para cocinar.**



Las Apps móviles del hogar

Existen aplicaciones que te permiten abrir o cerrar puertas con el teléfono, detectar si una ventana está abierta e incluso detectar la temperatura de un bebé en tiempo real.



Seguridad tecnológica

Hay empresas que ya han sacado al mercado el pulsador del pánico o de emergencia donde podrás crear una lista de personas de contacto, a las que automáticamente se alertará en caso de emergencia.



Robots para la limpieza del hogar

Cada vez es más común contar con robots que se encarguen de la limpieza del hogar. No hay que hacer ningún tipo de movimiento para conectarlo, ni ponerlo en marcha.

En conclusión, las nuevas tecnologías permiten llevar una vida mucho más fácil, sobre todo para las personas con movilidad reducida ya que los avances, como hemos visto, permiten conectar la casa mediante otras vías como, por ejemplo, la voz.

2.5. EL MOBILIARIO

Son muchos los elementos susceptibles de cambio o de incorporación en un hogar en el que tenga que vivir cómoda una persona con discapacidad, así que vamos a realizar un repaso de los más fundamentales.

Un punto de partida esencial será **eliminar todos aquellos muebles o enseres que no aseguren tu estabilidad**. Siguiendo esta premisa, los muebles cojos o aquellos que no estén anclados a la pared deberían sustituirse de inmediato.

Por otra parte, **los sillones o butacas tendrán que contar con un respaldo** y, si es posible, con apoyabrazos para permitir una posición cómoda para tu descanso.

Los materiales que compongan estos elementos de descanso no son importantes, siempre te que brinden la dureza adecuada y huyan de hundimientos que hagan difícil que te sientes y te levantes.

Una altura óptima para estos casos es que, tanto sillones como sofás estén a 45 cm de altura.

Como es fácil de suponer, las esquinas de los muebles del hogar también deben estar presentes en la adaptabilidad de éste, por lo que te recomendamos la opción de **muebles con terminaciones redondeadas**, huyendo de esquinas y cantos.

En caso de no poder cambiar de mobiliario, los puntos más salientes de cada mueble deberían estar **protegidos por algún tipo de protector**.

2.5.1. MUEBLES TECNOLÓGICOS ADAPTADOS

Las nuevas tecnologías te permiten conseguir mobiliario que se adapte a tu posición con mandos inalámbricos para conseguir una ergonomía máxima. Con un solo clic podrás **conseguir la postura que más te convenga en cada momento**; dependiendo de la marca serán diferentes las posturas posibles y el tipo de mando inalámbrico.

3. Adecuación del baño

El baño representa uno de los principales dolores de cabeza para las personas con movilidad reducida. Se trata de una estancia fundamental y que en muchos casos **requiere de una reforma mayor que el resto** de estancias. A continuación, vamos a detallarte nuestras recomendaciones de reforma para la comodidad de cualquier persona con discapacidad:



Pavimentos seguros

Si bien señalamos que es un factor clave en el hogar, en el caso del aseo toma especial relevancia debido al aumento de posibilidades de suelos mojados. Por esta razón, **deberás elegir suelos antideslizantes**. Es importante que tengas en mente el perímetro exterior de la ducha. Además, las nuevas tecnologías te permiten garantizar una **ducha totalmente plana**. Hay productos que te permiten dejar el paso idóneo para que no se enganchen ni pies ni ruedas y construir baños que te garanticen el acceso a la ducha, el inodoro y el lavabo mientras utilizas tu silla de ruedas. Aprovecha al máximo el espacio porque la ausencia de plato te permite acercar la ducha a la puerta o a los sanitarios.

¿Plato de ducha o bañera tradicional?

Es un debate de fácil respuesta: en todos los casos se recomienda la ducha frente a la bañera, ya que aumenta tu seguridad.



El lavabo

Para utilizar el lavabo cómodamente, éste no debe tener ningún tipo de mobiliario inferior, ya que algún elemento de este tipo dificultaría la aproximación de tu silla de ruedas. Para evitarlo, debes considerar un espacio de 80 cm desde el borde del lavabo hasta la pared, además de la ubicación de éste a unos 70/75 cm de altura.

Asas en el interior de la ducha

No solo tu acceso a ella es importante, sino que tu movilidad dentro de ella y seguridad lo son todavía más. Por ello, te aconsejamos incluir todo tipo de facilidades como asas o mangos, con grabados antideslizantes que **faciliten el buen agarre**, situados a una altura de 75 cm.





El inodoro

Tal y como ocurría en la ducha, el váter también requiere de barras que permitan el buen **traslado de tu silla de ruedas a la taza (la ubicación ideal de éstas, es a unos 75 cm de altura)**. Deberás tener en cuenta tus preferencias para realizar las transferencias y ubicar estas barras del lado desde el que te sea más cómodo trasladarte. Además, también será pertinente posicionar el váter a una altura correcta, aproximadamente a 43-47 cm, para que este movimiento sea más fácil. Una de las grandes ventajas que ha incorporado la tecnología en los baños es la creación de un inodoro electrónico. Éste te permite controlar gran variedad de funciones automáticas: abrir la tapa, calentar el asiento, limpieza y secado personalizado, flujo y temperatura del agua, etc.

La grifería

Opta por la instalación de **grifos monomando** que permiten un manejo mucho más preciso y fácil que los grifos de rueda o roscos, además de los beneficios que supone en el consumo de agua.



Actualmente existe la grifería electrónica, con funciones y tecnología digital. Ahorra agua y produce una agradable sensación controlando el caudal y temperatura del agua. Los iconos intuitivos facilitan su uso.

3.1. NOVEDADES TECNOLÓGICAS EN EL BAÑO

Las novedades en el ámbito del hogar ponen muchas facilidades a tu disposición, algunas de ellas son:

- **Detectores de caídas:** No necesitarás llevar ningún dispositivo encima. Es un pequeño chip que se puede insertar en una pulsera. El sistema analiza tu postura, registra tus movimientos habituales y mide la energía de cada movimiento. Así detecta caídas y situaciones de actividad o falta de actividad no prevista y se envían los avisos a la aplicación del producto para que tengas una asistencia inmediata.
- **Sensores de inundación:** Estos sensores son, en su mayoría, inalámbricos y no necesitan instalación. La sonda de humedad detecta la fuga de agua y envía un aviso a la aplicación del producto para obtener una rápida intervención.

- **Báscula de baño con control por voz:** Estas básculas reproducen por voz los resultados. De este modo, si tienes dificultades de visión o para mirar al suelo podrás conocer tu peso sin problema.
- **Peine y cepillo con mango largo:** Los peines y cepillos con mango largo ergonómico y curvado te permiten peinarte con un mínimo esfuerzo y sin elevar los brazos hasta la cabeza.
- **Secador corporal automático:** Este aparato consigue secar todo el cuerpo en pocos minutos. Aumenta la seguridad, aporta independencia a muchas personas y es eficiente en su consumo energético. Puedes instalarlo dentro o fuera de la ducha, permite activación automática con sensor de presencia y tiene un cuadro de mando con diferentes combinaciones de uso y memoria.
El secado integral de los pies a la cabeza, sin necesidad de agacharse, aumenta la seguridad y la independencia, ya que evita los peligrosos movimientos que, en la ducha, conlleva el secado con toallas y reduce el riesgo de caídas.
- **Sistemas de ajuste automático del lavabo:** Estos aparatos adecúan la altura del lavabo a tus necesidades específicas, estés de pie o en silla de ruedas. Se acciona con un mando con cable y su sistema de seguridad evita que te quedes atrapado. Este sistema es ideal para espacios públicos y su aplicación en el hogar facilita el aseo.

4. Reformas para una cocina accesible

La cocina se erige como **una de las habitaciones con mayor tránsito** en el día a día, por ello se debe tender a cocinas amplias, que permitan, a ser posible, tener gran libertad de movimientos de acuerdo a tu movilidad.

Consejos para una cocina adaptada:

1. La incorporación del mobiliario en forma de C o de L es, sin lugar a dudas, la mejor opción.

La cocina en forma de L está formada por dos líneas unidas en una esquina, dejando dos paredes abiertas.

La distribución en forma de C une tres frentes dejando una de las paredes libre y abierta para aprovechar todo el espacio de la cocina y crear zonas de trabajo más amplias.

Ambas consiguen que puedas moverte en tu silla de ruedas por la estancia con mayor facilidad. Es importante integrar en el mobiliario puntos de agarre para facilitar el desplazamiento, así como encimeras que no tengan una distancia demasiado grande con el suelo. La altura ideal recomendada es de 75 cm (normalmente es de 90 cm).

2. Esquinas redondeadas. Como ocurre en el resto de estancias, se aconseja integrar un mobiliario que elimine riesgos, por lo que los salientes bruscos son totalmente desaconsejables si quieres **evitar golpes desagradables** o pequeñas lesiones.

3. Grifería monomando. Te ofrecerá una facilidad mucho mayor que la grifería tradicional, en la apertura e incluso en la regulación del agua.

4. Adaptación en el equipamiento de la cocina. Extensible prácticamente al resto de hogares, pero con especial importancia en el caso de casas de personas con movilidad reducida. Nos referimos a la apuesta por placas vitrocerámicas o de inducción para cocinar, **dejando de lado las cocinas de gas**, que presentan una peligrosidad añadida y que tienen el inconveniente del cambio de la bombona de gas.

5. Detección de humos. Ampliable al resto de habitaciones de la casa, la integración de este elemento es fundamental para la seguridad del hogar, especialmente si es imprescindible contar con una cocina tradicional de gas.

En relación a este punto, también es una buena opción introducir en la cocina un pequeño extintor que ayude a hacer frente a fuegos ocasionados por accidentes propios del hogar. Existen detectores de inundaciones, gas y humo, que permiten un **aviso auditivo y luminoso**, además de cortar automáticamente el suministro de agua o gas en caso de fuga. Otra de las ventajas es que, al activarse el detector, se realiza una llamada a la lista de 4 números telefónicos favoritos que puedes configurar previamente en el dispositivo.

4.1. COCINAS ADAPTADAS CON LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Las nuevas tendencias de la casa inteligente aportan ventajas en el equipamiento de las cocinas. Algunas de ellas son:



Tablas de planchar accesibles

Con una altura ajustable desde 73 a 90 cm. (rango de altura recomendado), desplazándose hacia arriba y hacia abajo con un tirador. Es abatible y se fija a la pared o al interior de un armario. La ausencia de soportes en su parte inferior permite que se utilice tanto de pie como sentado.

Menaje accesible y flexible

Existen infinidad de modelos de vajillas y cubiertos adaptados a diferentes necesidades: personas zurdas, con poca fuerza o con temblores, dolores en las articulaciones o que utilicen una única mano. Muchos de ellos mejoran la calidad de vida de las personas mayores y de aquellas con dificultades de manipulación o con diversos tipos de discapacidad.

El menaje accesible y flexible se refiere a productos de apoyo y soluciones para proporcionarte bienestar y calidad de vida, especialmente en el ámbito de la cocina y la alimentación.



ErgoTables o mesas ajustables

Las mesas ajustables en altura de 56 a 90 cm, y sus opciones de tablero fijo, abatible o combinado, consiguen la adecuación necesaria para cada actividad. Además, permite el acceso y uso por ambos lados si la utilizas en silla de ruedas. Permiten varios accesorios, como ruedas con freno para mejorar su movilidad o soportes extraíbles para los brazos bajo la parte frontal de la mesa.

Placas de inducción con mandos mecánicos

La placa de inducción con mando mecánico facilita su uso a personas con problemas de visión o de motricidad (temblor, imprecisión...) sin renunciar a la rapidez, limpieza, ahorro de energía y seguridad de la inducción.





Lavadoras inteligentes

Las lavadoras inteligentes te permiten controlar y vigilar el estado de la lavadora en remoto desde dentro o fuera de casa a través de una aplicación móvil, donde se puede iniciar o pausar el lavado, controlar los programas, el tiempo y las notificaciones desde cualquier sitio.

5. Adaptaciones en el dormitorio

El momento de descanso es clave para cualquier persona. Por ello, es importante crear un espacio adaptado en el dormitorio con el objetivo de **conseguir un ambiente de tranquilidad y descanso**. Para conseguirlo, el mobiliario tiene que tener las siguientes características:



LA CAMA

La mejor opción es una cama articulada que te permita movimientos más ágiles como incorporarte o poner los pies en alto. La altura ideal oscila **entre los 40 y 50 cm** del suelo para facilitar las transferencias.



LAS PUERTAS

Lo más adecuado sería la **utilización de puertas correderas**, tanto para la de entrada como para las de los armarios. Respecto a los cajones, deben tener asas en lugar de pomos.



LAS VENTANAS

También es recomendable que sean correderas y estén situadas a una altura a la que llegues cómodamente desde la silla de ruedas.



BOTÓN DE EMERGENCIA

Es muy cómodo que las personas con movilidad reducida tengan a mano un botón de emergencia para avisar de posibles problemas o necesidades a sus cuidadores o familiares en plena noche.

6. Alquilar una vivienda adaptada

Hoy en día, la mayoría de las edificaciones de nueva construcción siguen las normativas actuales de accesibilidad en la vivienda. Sin embargo, los inmuebles más antiguos no suelen estar adaptados y generalmente, las viviendas no accesibles no se reforman hasta que uno de sus vecinos lo necesita. De modo que te puede resultar bastante arduo **encontrar un hogar adaptado a tus necesidades**.

Desafortunadamente, en España no se cuenta con ninguna inmobiliaria que se dedique específicamente a la venta o alquiler de inmuebles adaptados para personas con discapacidad. Sin embargo, muchas de las asociaciones que dan respaldo a estas personas y a sus familias han ido incluyendo en sus webs, apartados en los que incluyen una **selección de casas o apartamentos accesibles**. Algunos ejemplos son:

- [FAMMA](#) (Federación de asociaciones de personas con discapacidad física y orgánica de la Comunidad de Madrid).
- [Fundación DFA](#) (Para las personas con discapacidad de Aragón).

También algunos **portales online de búsqueda de vivienda** han incluido un filtro en sus buscadores para incluir este tipo de viviendas. El portal [idealista.com](#) es uno de ellos.

Por otra parte, algunas **páginas web de casas vacacionales** también han abierto **apartados para que puedas** encontrar el alojamiento perfecto para tus vacaciones. Incluso se han abierto plataformas específicas para ello como [accomable.com](#).

7. Reformas para hogares adaptados

Cada vez es más evidente que hay que **suprimir las barreras arquitectónicas** tanto en edificios públicos como en particulares para que todo el mundo pueda acceder sin dificultades y mantener el máximo grado de autonomía personal.

No obstante, como ya se comenta anteriormente, en la actualidad **la mayoría de los edificios no están preparados para ello**. Por esta razón, es necesario hacer obras importantes que consigan que las personas con movilidad reducida puedan disfrutar del máximo confort en su casa.

En España existen algunas **empresas de reformas** que se dedican específicamente a este tipo de obras:

- [Casa Gnial](#)
- [Entorno Accesible](#)
- [Domukea](#)
- [Discubre](#)
- [Accesibilidad Madrid](#)
- [Acceso Sin Límites](#)

Ofrecen productos de apoyo, equipamientos, instalaciones y reformas de viviendas particulares que están especialmente dirigidas tanto a personas que sufren algún tipo de discapacidad como a los familiares, asistentes y cuidadores.



7.1. AYUDAS ECONÓMICAS PARA LA REHABILITACIÓN DE VIVIENDAS

El Ministerio de Fomento ofrece **ayudas para afrontar el proceso de rehabilitación tanto de un edificio como de una vivienda individual**. Las ayudas pueden ir destinadas o a la comunidad de propietarios o a los usuarios de las viviendas, sean propietarios o arrendatarios. Estas ayudas se enmarcan dentro del **Plan Estatal de 2013 – 2016, que se prorroga también durante este 2017**, y del [Programa de Fomento de la Rehabilitación Edificatoria](#).

Además del Plan de Fomento de la Rehabilitación Edificatoria, el Ministerio de Fomento ofrece [otras ayudas para la rehabilitación de viviendas](#) para las que es necesario que los ingresos familiares del propietario o arrendatario de la vivienda no superen 3,5 veces el SMI (Salario Mínimo Interprofesional). En el caso de la rehabilitación del edificio, se exige que los ingresos de por lo menos el 60% de los propietarios, sean menores de 5,5 veces el SMI. Estas ayudas pueden destinarse en forma de **subvenciones para las viviendas o los edificios**, en forma de **subsidijs del 20% del préstamo** al arrendatario o particular de la vivienda y en forma de **préstamos cualificados** con condiciones más favorables que las del mercado. El Programa de Fomento de la Rehabilitación Edificatoria del Ministerio de Fomento aporta hasta 4.000€ para la mejora de la accesibilidad del edificio y hasta el 50% del coste subvencionable de la actuación.

En la página Cursos Inem Web, tienes además más información relacionada con [ayudas para discapacitados](#), tanto a nivel estatal como autonómico.

Dependiendo de la **Comunidad Autónoma** en la que se resida, existen también ayudas destinadas a la rehabilitación edificatoria para mejorar y facilitar tu día a día en la vivienda:

- **Asturias:** Las [Ayudas para la Rehabilitación de Viviendas y Eliminación de Barreras Arquitectónicas](#) van destinadas a la remodelación de edificios y viviendas particulares (alquiladas o no).
- **Cataluña:** [Ayudas para la Adaptación o Accesibilidad de viviendas](#) como la construcción de rampas o plataformas elevadoras, modificación de puertas de acceso, adaptación del cuarto de baño, etc.
- **Comunidad Valenciana:** Ayudas personales de promoción de la autonomía personal para personas con diversidad funcional para el ejercicio 2017. A través de este trámite se puede acceder a subvenciones para adquirir ayudas técnicas y productos de apoyo (como sillas eléctricas, pasamanos y grúas) o ayudas para eliminar barreras arquitectónicas y mejorar la funcionalidad de la vivienda (entre 2.800€ y 4.000€). En la página web de la [Generalitat Valenciana](#) pueden consultarse todos los requisitos.

- **Extremadura:** Desarrolla una política de ayudas para mejorar la [Accesibilidad en la Edificación y la Vivienda](#) y adaptar la funcionalidad del hogar o el edificio de residencia.
- **Comunidad de Madrid:** La comunidad de la capital de nuestro país también ofrece ayudas para promocionar y mejorar la [Accesibilidad en el Interior de la Vivienda](#) y suprimir las barreras arquitectónicas para mejorar así la autonomía de las personas en silla de ruedas. La subvención cubrirá hasta el 70% del coste de las instalaciones, modificaciones y adaptaciones.

Son muchas las características que debe tener una vivienda a la hora de escogerla o rehabilitarla para adaptarla a ti, así como los widgets y accesorios para hacerte más fácil el día a día. Por ello, conviene estar informado sobre todos los aspectos a tener en cuenta, las mejores opciones, las ayudas económicas para afrontar el gasto y las empresas especializadas en el sector.

¿QUIERES ESCOGER LA SILLA DE RUEDAS CORRECTA?

HAZ EL TEST >

