



CÓMO ADAPTAR ELEMENTOS DE TU CASA CON ACCESIBILIDAD UNIVERSAL

Es probable que nuestras casas no estén adaptadas para que personas con movilidad reducida o con capacidades distintas, puedan transitar libre e independientemente. Te mostraremos 3 cambios fáciles de hacer y que pueden marcar la diferencia en la calidad de vida de todos y todas. ¿Qué harás? Modificar la altura de una mesa, cambiar el pomo de una puerta por una manilla y definir la altura de enchufes e interruptores.

Atrévete y ¡hazlo con HUM!

ÍNDICE

1. MESA DE COMEDOR: MODIFICAR LA ALTURA
2. MANILLAS DE PUERTAS: VERIFICAR EL TIPO DE MANILLA
3. ENCHUFES E INTERRUPTORES: VERIFICAR SUS ALTURAS

MATERIALES Y HERRAMIENTAS

Materiales

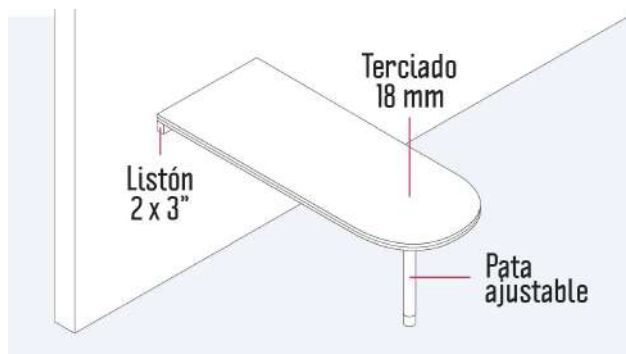
- Trozos de madera de 2"x 3" de 9 cm de largo
- Guantes
- Lentes
- Mascarilla
- Cinta para enmascarar
- Tornillos turbo screw de 3"
- Cerradura baño manilla inoxidable

Herramientas

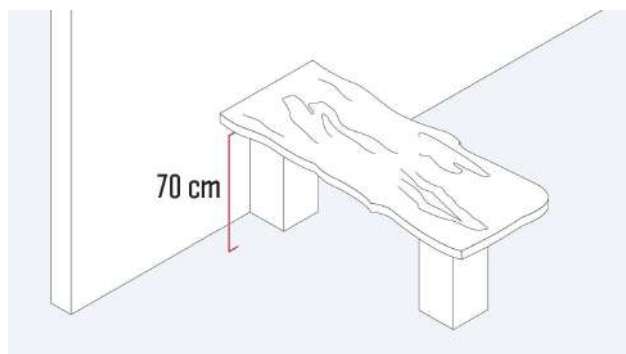
- Taladro inalámbrico
- Sierra circular
- Huincha para medir
- Lápiz marcador
- Escuadra
- Disco de corte de 32 dientes
- Serrucho carpintero
- Broca avellanadora
- Prensa sargento
- Destornillador

MESA DE COMEDOR

1 MODIFICAR LA ALTURA



Para lograr la altura adecuada podrías construir una mesa con cubierta de terciado de 18 mm, con un extremo redondo, y fijarla al muro con un trozo de pino de 2" x 3", dejando un espacio libre con el piso de 70 cm. Este espacio es indispensable para que una persona en silla de ruedas haga uso de la mesa. Bajo el extremo curvo se instala una pata de aluminio regulable para darle apoyo.



En este proyecto en particular, el mesón está hecho de una hermosa madera de roble y con patas de durmientes que valen la pena reutilizar. Adaptarás la mesa, manteniendo la cubierta y las patas de durmientes, eliminando el tablón y la pata del medio, ya que cuando se trata de accesibilidad universal no solo importa la altura final, sino también la altura interior. Para ello, deberás desmontar la mesa:

- Despeja la mesa para dejarla sin nada encima y luego colócate los elementos de seguridad personal.



- Usa el taladro inalámbrico. Quita las fijaciones que mantienen la mesa pegada al muro y las del tablón y pata del medio.
- Saca el tablón y la pata del medio y déjalo en un lugar aparte.

Dato

Las cubiertas accesibles deben tener 70 cm libres a piso.

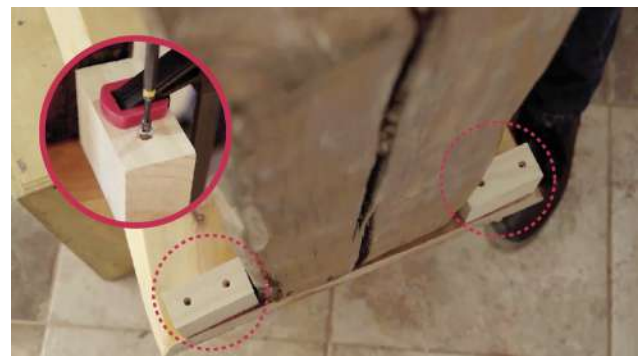
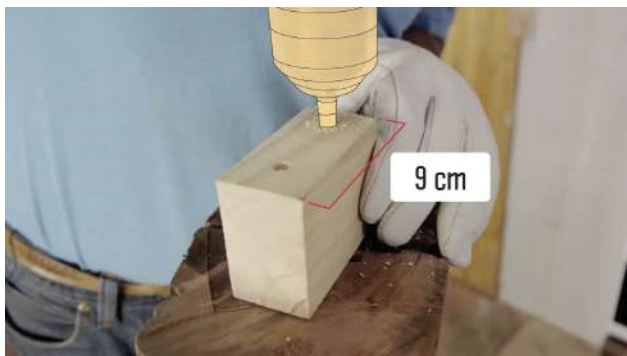


- Deja la mesa boca abajo, en el piso, y con un lápiz y huincha para medir, mide la altura final de las patas (70 cm).
- Marca con la escuadra y el lápiz los 70 cm. Traza una línea en cada cara de las patas.
- Corta con la sierra circular y el disco de corte de 32 dientes.
- Como la madera es muy gruesa la sierra no da todo su ancho, por lo que irás rodeándola con la sierra y finalizarás el corte usando un serrucho.

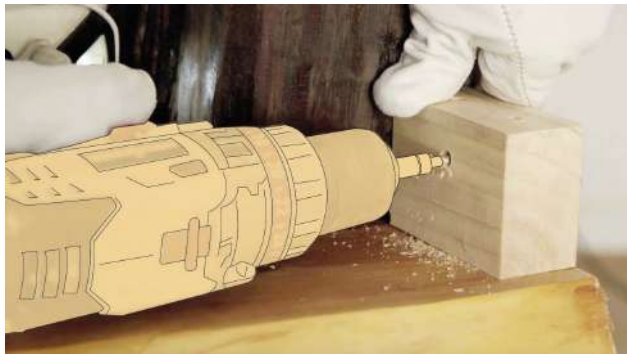


Dato

Si la madera es muy oscura, refuerza las líneas que marcan los 70 cm en las patas de la mesa con cinta para enmascarar.



- Coloca a cada lado de la pata que va hacia el muro un trozo de madera de 2" x 3" de 9 cm.
- Usa la broca avellanadora y perfora el listón para facilitar la entrada de los tornillos. Asegura la pieza con la prensa sargento para que no se mueva.
- Fija cada trozo al mesón con 2 tornillos turbo screw de 3" por listón.



- Antes de dar vuelta la mesa, avellana la cara frontal del listón de 2" x 3" justo al centro.
- Acomoda la mesa en su posición final y para evitar que se mueva, fíjala al muro colocando otro tornillo de 3 pulgadas en el avellanado del centro que hiciste recién.

MANILLAS DE PUERTAS

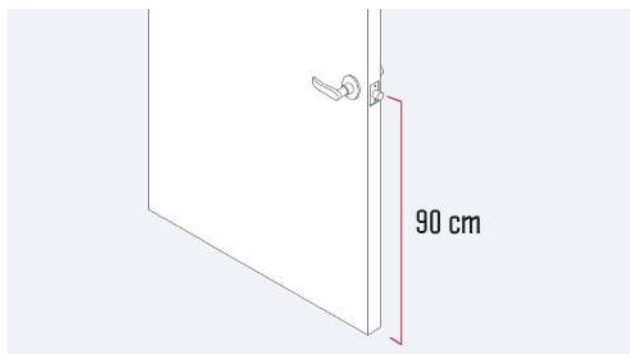
2 VERIFICAR EL TIPO DE MANILLA



Antes de ver qué manilla hay en la puerta, es importante aclarar que es mejor que las puertas se abran hacia fuera, ya que en casos de emergencia es más fácil abrirlas en esta dirección.

Volviendo a las manillas de las puertas:

- Un pomo dificulta la apertura o cierre de ellas, ya que alguien con problemas de discapacidad en las manos debe agarrarlo y girarlo.
- Una manilla tipo palanca es la ideal, ya que se puede manipular con el codo o con el canto de la palma de la mano.



La manilla tipo palanca consta de dos partes: el mecanismo de la chapa que va una a cada lado de la puerta y el pestillo que es el que acciona y traba la puerta.

- La altura recomendada del pestillo es de 90 cm desde el piso.

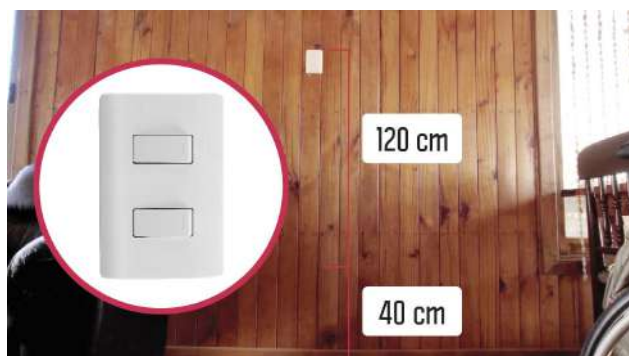


En este caso, utilizarás el mismo agujero que ya había en la puerta para la instalación de la nueva manilla:

- Retira el pomo de la puerta.
- Coloca primero el pestillo y luego inserta los mecanismos, uno por cada lado.
- Embute la parte frontal de la manilla. Luego, encaja las manillas entre sí.
- Traba el pestillo y atornilla un mecanismo contra el otro para finalizar la instalación.

ENCHUFES E INTERRUPTORES

3 VERIFICAR SUS ALTURAS



Al revisar los interruptores de muro y enchufes, encontrarás algunos que no están a la altura del alcance de una persona en silla de ruedas.

- La altura mínima desde el piso es de 40 cm, y la máxima es de 120 cm, para un enchufe y un interruptor.
- Asegúrate que no existan obstáculos, como mesas y sillones, para alcanzar los enchufes e interruptores.

Con estos 3 simples cambios mejorarás la accesibilidad dentro de una casa. La idea es garantizar que todos y todas tengan un espacio libre de desplazamiento y que se sientan seguros en casa, independiente de su condición física u otros. Una casa accesible es una casa que hará feliz a sus ocupantes e invitados, ¡hazlo con HUM!