

Adaptación del hogar y de la comunidad

ADAPTACION DEL HOGAR

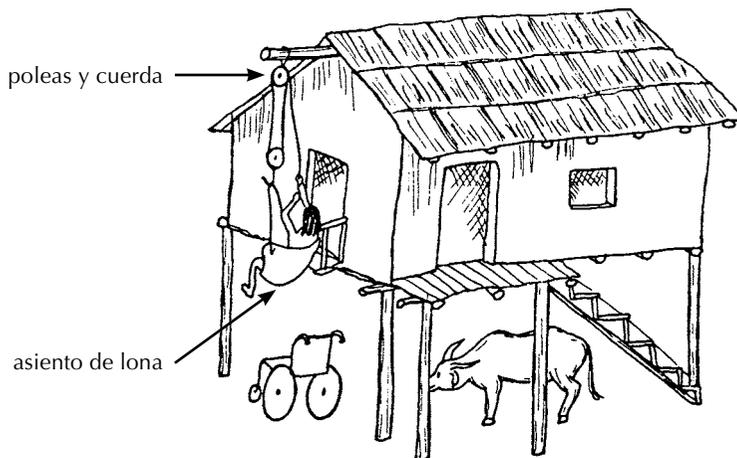
En un hogar se necesitarán diferentes *adaptaciones* según el **tipo** y la **gravedad de la discapacidad** que el niño tenga, y la **edad** y el **tamaño** del niño. Un niño ciego necesitará adaptaciones muy diferentes que un niño *paralizado* que use silla de ruedas. Un niño completamente dependiente necesitará adaptaciones que le permitan a su familia cuidarlo y moverlo—sobre todo cuando crezca y pese más. Por otro lado, un niño que pueda hacer muchas cosas por sí mismo podrá aprovechar las adaptaciones que le faciliten los quehaceres del hogar y el cuidado propio.

Las adaptaciones necesarias también dependerán del **estilo de vida, tipo de casa y costumbres locales**. Por ejemplo:

Para entrar en silla de ruedas a una casa casi al nivel del suelo, puede que sólo se necesite una rampa sencilla.



La rampa puede ser de madera, tierra o piedras, quizás cubierta con una capa delgada de cemento. (Vea detalles en la pág. 489.)



Un sistema de cuerdas y poleas puede servir para que una persona con los brazos fuertes se eleve sola hasta la entrada de una casa sobre pilotes.

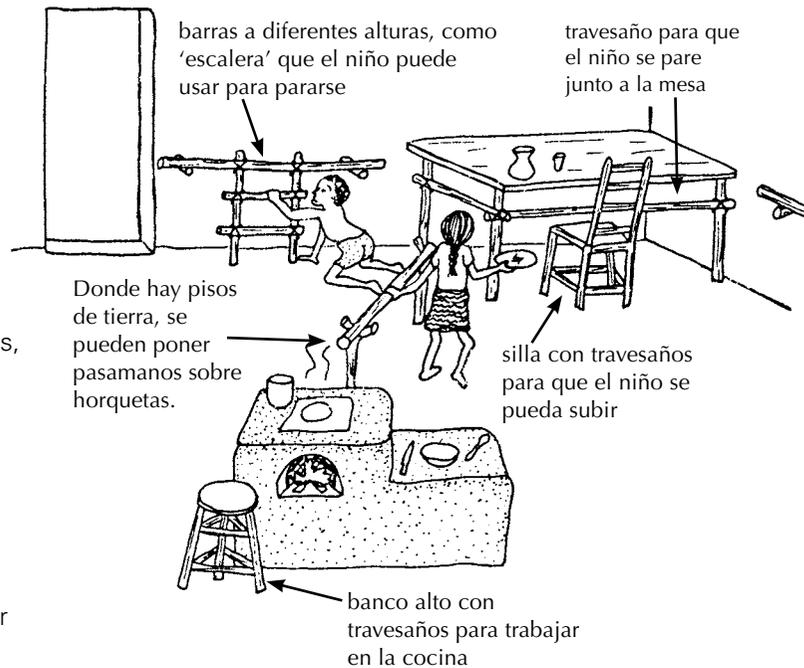
El 'elevador' se puede hacer con una plataforma para que la persona pueda subir a la casa con todo y silla de ruedas. Pero si la casa es chica, y la gente se acostumbra a cocinar y comer en el suelo, puede que sea mejor dejar la silla afuera.

Adaptaciones para el niño que está aprendiendo a caminar y balancearse

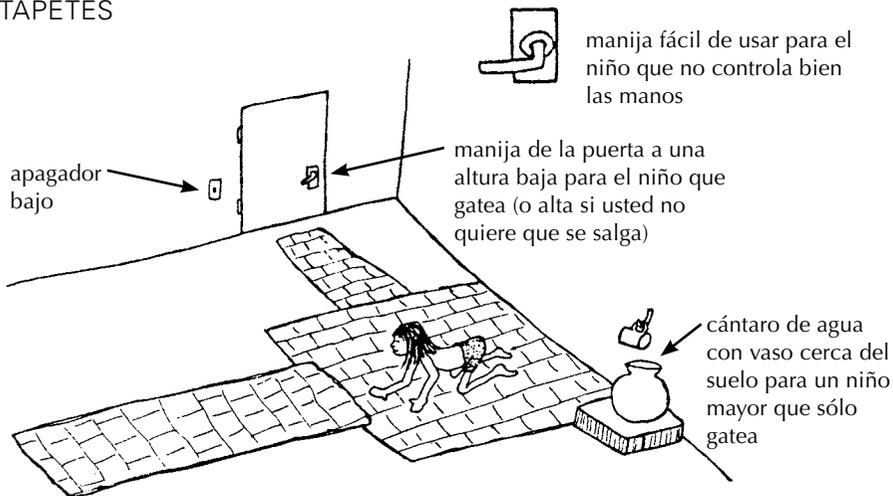
PASAMANOS

Estos se pueden fijar en las paredes y en los muebles. Si es necesario, se pueden hacer 'caminos' con pasamanos para que el niño se mueva por toda la casa, y pueda salir al patio y a la letrina o al baño. (Vea la pág. 507.)

Antes de fijar los pasamanos, pídale al niño que los pruebe a diferentes alturas para encontrar la mejor. A medida que vaya creciendo el niño, tal vez habrá que subir los pasamanos. O quizás usted quiera ir quitándolos poco a poco para ayudarle al niño a mejorar su equilibrio y caminar sin agarrarse.



TAPETES



Para el niño que sólo rueda o gatea, un petate o un tapete le protegerá las rodillas y la piel, y le ayudará a estar más limpio (si los pisos son de tierra).

La 'casa modelo' del Proyecto PROJIMO es la casa de huéspedes. Tiene varios arreglos que facilitan el cuidado de una persona con discapacidad, o que a la persona con discapacidad le facilitan el cuidado propio y los quehaceres. Las familias que van de visita pueden ver cuáles arreglos les sirven a sus niños y en base a eso pueden adaptar su casa. En esta foto, los trabajadores de PROJIMO cortan caña maciza para hacerle rejas a la casa y así impedir que se metan los animales.



Adaptaciones para la persona en silla de ruedas

PISOS

Para casi todas las personas con discapacidad—pero sobre todo para las que usan patinetas o tablas con ruedas chicas—el suelo debe estar lo más **parejo y firme** posible (pero no pulido ni resbaloso). Los suelos de barro y estiércol de vaca bien aplanados y parejos sirven bien. El cemento es aún mejor—pero es caro. Sin embargo, para moverse bien y para que dure más un carrito o una silla de ruedas, un piso parejo de cemento es lo mejor.

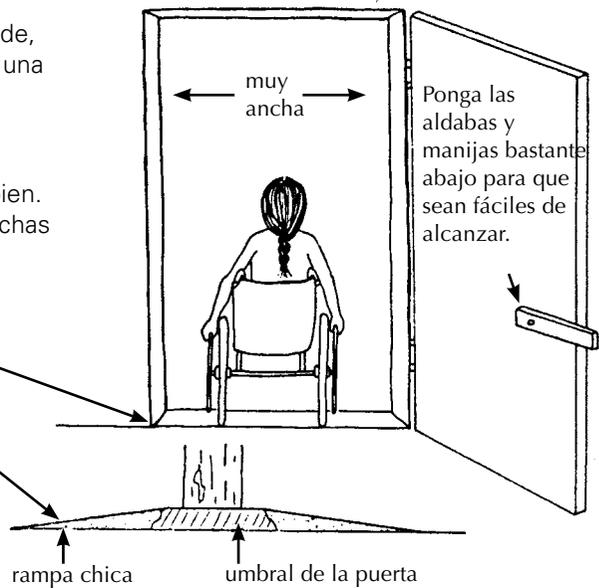


PUERTAS

Haga todas las **puertas muy anchas**. Recuerde, su niño irá creciendo y después quizás necesite una silla más grande y ancha.

Si la casa tiene las puertas angostas trate de conseguir o hacer una silla angosta que quepa bien. La mayoría de las sillas comerciales son más anchas de lo necesario, sobre todo para los niños.

Trate de evitar cualquier tope o alza en la entrada. Si la puerta tiene un umbral alto y no lo puede quitar, construya una rampa chica para pasar sobre él. (Esto les ayudará sobre todo a los niños con los brazos y manos débiles.)



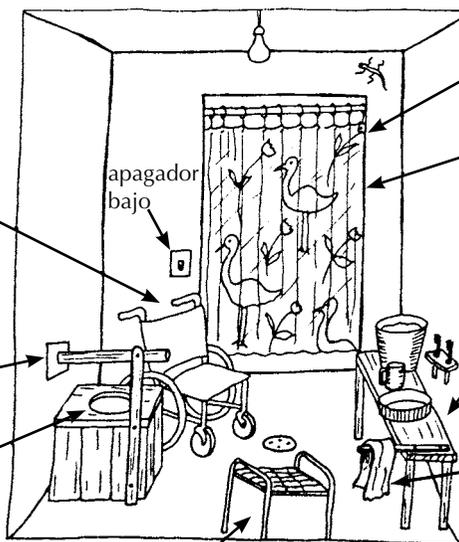
BAÑO O LETRINA

El cuarto debe ser lo suficientemente amplio como para poder dar la vuelta en silla de ruedas fácilmente.

Para pasarse al excusado es mejor una silla de ruedas sin brazos, o con brazos desmontables.

pasamanos del lado opuesto a la silla

excusado a la altura del asiento de la silla



entrada ancha

Para alguien que usa silla de ruedas, muchas veces es más fácil y rápido abrir y cerrar una cortina que una puerta.

lavabo un poco más arriba de las rodillas de la persona en silla de ruedas

toalla colgando de una percha baja

banco de metal, tejido con plástico o tiras de cámara de llanta, a la altura de la silla de ruedas

COCINA

La estufa, las mesas y las otras áreas de trabajo deben ser bajas, pero no tanto que a la persona en silla de ruedas no le quepan las piernas.



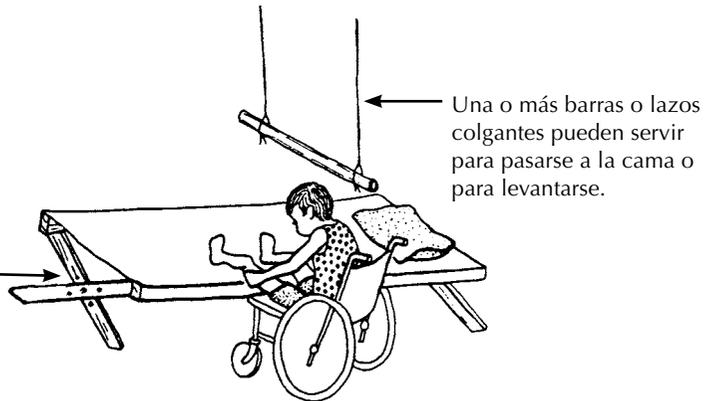
La cocina y el comedor en la casa modelo de PROJIMO tienen muchas adaptaciones.

PRECAUCION: Si la silla tiene brazos fijos altos, las mesas y la estufa tendrán que ser más altas. O la silla tendrá que arrimarse de lado. En tal caso, la mesa debe ser más baja.

CATRE O CAMA

El catre o la cama deben ser de la misma altura que la silla para que la persona pueda *trasladarse* fácilmente.

La altura de este catre se ajusta haciendo nuevos hoyos y cambiando la posición del tomillo.



LAVADERO (afuera)

lavadero de cemento con el fondo acanalado



lavaderos de PROJIMO adaptados para las personas en silla de ruedas

IMPORTANTE: Antes de hacer lavaderos, mesas y estufas permanentes **pruebe unos provisionales para ver qué sirve mejor.** Recuerde que el niño está creciendo; no haga las cosas muy permanentes.

ADAPTACION DE LA COMUNIDAD

En muchas comunidades, a las personas con discapacidad se les dificulta ir a distintos lugares, porque las calles o senderos son muy arenosos o pedregosos. Además, a veces hay escalones altos a la entrada de las tiendas, el cine, los sitios de reunión pública, la escuela y el centro de salud.

Las personas con discapacidad necesitan poder moverse de un lugar a otro y participar en las actividades del pueblo. Para facilitarleslo, un equipo comunitario de rehabilitación puede animar a la gente a hacer ciertos cambios.

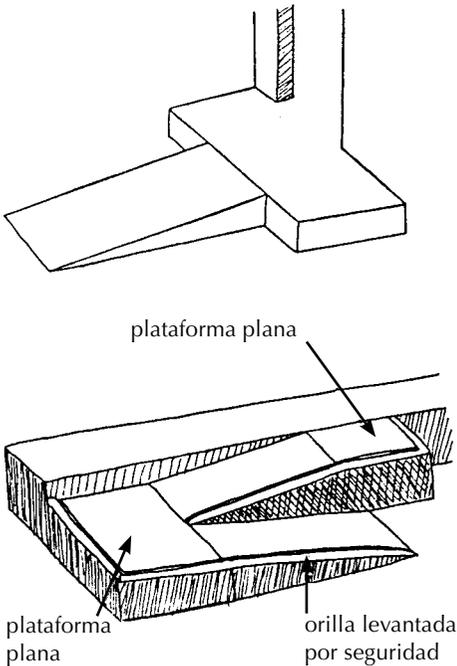
Por ejemplo, le pueden pedir a los tenderos que construyan rampas que les permitan a las personas en silla de ruedas entrar a sus tiendas. Las personas con discapacidad y sus familias pueden prometer que serán clientes de los tenderos que cooperen y que no comprarán nada de quienes se nieguen.



En Ajoya, México, el equipo de rehabilitación convenció a los tenderos que construyeran rampas para facilitarles la entrada a las personas en sillas de ruedas. Los tenderos donaron los materiales de construcción, y los albañiles el trabajo.

RAMPAS

Entre menos inclinada esté la rampa, más fácil será subir en silla de ruedas.

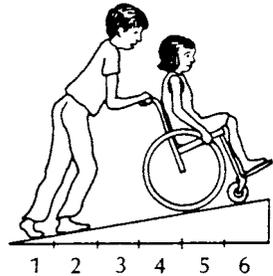


Puede poner una o más rampas paralelas al filo del área elevada. Asegúrese de dejar plataformas planas, bastante amplias para poder dar la vuelta.

Si pone pasamanos, las personas con dificultades para caminar podrán subir la rampa más segura y fácilmente.

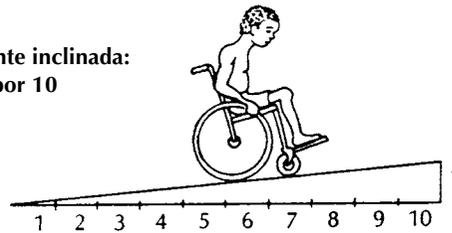
HAGA UNA RAMPA MENOS O MAS INCLINADA, DEPENDIENDO DE QUIEN LA VAYA A USAR.

muy inclinada
de 1 por 6



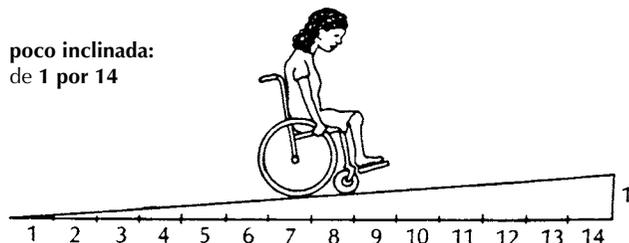
Sólo para subir con ayuda o con una silla de ruedas eléctrica. Raras veces puede subir sola una persona en silla manual. Hay riesgo de que la persona se caiga e espaldas con todo y silla.

bastante inclinada:
de 1 por 10



Para personas con discapacidad con los brazos fuertes; parapléjicos fuertes.

poco inclinada:
de 1 por 14



Para la mayoría de las personas en silla de ruedas y para cuadripléjicos fuertes. Esta es la mejor inclinación para las rampas de edificios públicos y centros de rehabilitación.

Mejoramiento de caminos y veredas (senderos)

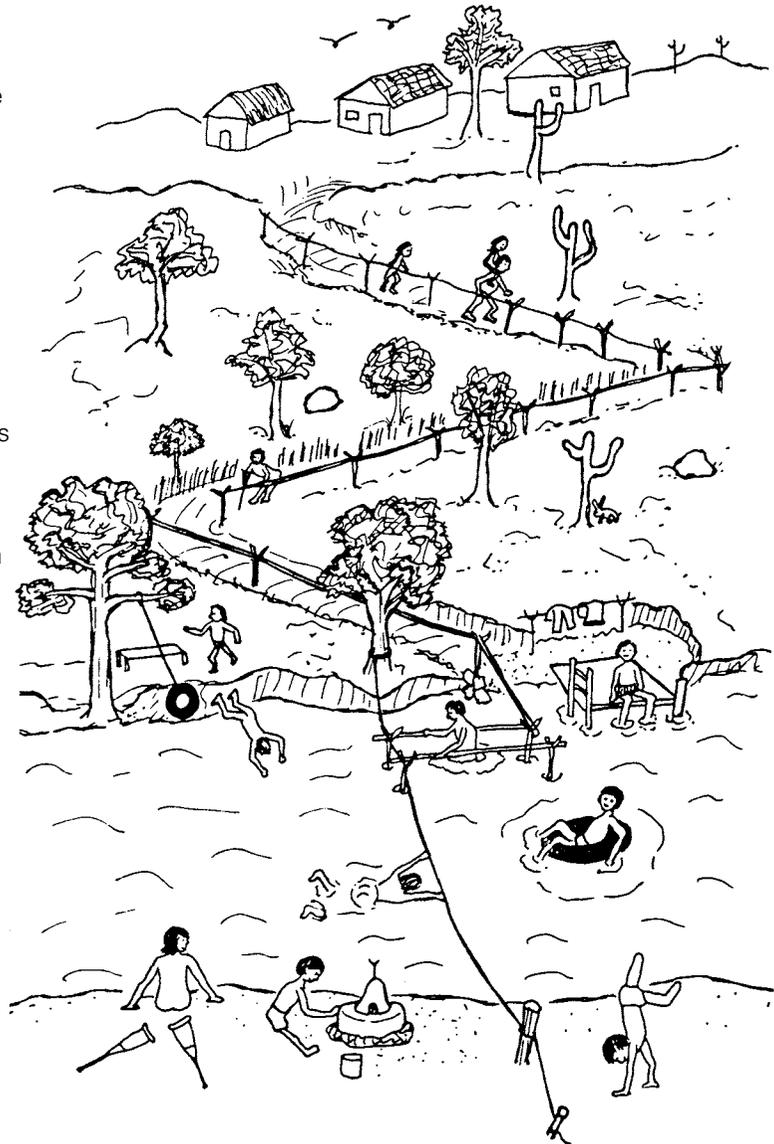
La gente de la comunidad y los niños de la escuela se pueden organizar en grupos para **arreglar y emparejar las veredas** del pueblo. Así las personas en silla de ruedas o con muletas podrán ir de un lugar a otro fácilmente.

También, si es posible, es una buena idea componer y adaptar las veredas que van a los sitios de recreo y trabajo (ríos, maizales).

PASAMANOS (o cuerdas)

Puestos a lo largo de los caminos empinados, los pasamanos ayudan a las personas ciegas, o con problemas de equilibrio o dificultades para caminar, a llegar a los lugares donde se puede nadar o pescar.

En un pueblo, el equipo de rehabilitación y unos niños arreglaron el camino empinado que baja al río, para que los niños con discapacidad pudieran ir a nadar y a jugar.



Los promotores de salud del Proyecto Piaxtla construyeron esta rampa para que las personas en silla de ruedas pudieran entrar a la clínica más fácilmente. (Foto de John Fago.)



Una rampa angosta de madera con las orillas levantadas le permite a este niño subir en su patineta.