



Modificaciones en el hogar

Hay una amplia gama de modificaciones disponibles para hacer que su hogar sea accesible, como las manillas de puerta con palanca, los lavabos especiales, las rampas y los ascensores. Ya que hay muchas consideraciones, es importante comenzar a desarrollar un plan mucho antes de que usted haga la transición a el hogar.

P: ¿Qué tan pronto debo empezar a hacer modificaciones en casa después de una lesión de la médula espinal?

Lo mejor es obtener una evaluación independiente de la modificación en el hogar de un terapeuta ocupacional o un fisioterapeuta mientras usted está en el hospital. Un terapeuta visitará su casa, analizará las diferentes tareas que necesitará completar y comparará esas tareas con sus habilidades. Su hospital o el centro de rehabilitación puede tener un terapeuta ocupacional o un fisioterapeuta en el personal que puede visitar su casa para evaluar sus necesidades.



Figure 1: Fotografía cortesía de The Independent Living Centr Inc., Joplin MO.

P: ¿Qué es el diseño universal?

El diseño universal es un término que se aplica a un entorno, una estructura, un producto o un servicio que satisface las necesidades de cualquier persona independientemente de su edad, su tamaño, su capacidad o discapacidad. Más allá de las rampas, las modificaciones y los cortes de la acera, el concepto considera las diversas necesidades y las habilidades de todas las personas durante el proceso de diseño, por lo que el diseño es utilizable y conveniente en la mayor medida posible. El diseño universal no es un solo tamaño adecuado para todos, sino que explora soluciones más inclusivas sin comprometer la integridad o la calidad del

producto o el diseño.

P: No puedo pagar para modificar todo a la vez, ¿qué debo hacer primero?

Hay una amplia gama de recomendaciones de diseño y productos que pueden aumentar la seguridad, la comodidad, la conveniencia y la habitabilidad de su hogar. A veces solo es posible incluir primero los elementos necesarios y otras modificaciones pueden añadirse más tarde. Asegúrese de tener al menos una puerta exterior accesible, idealmente la puerta del garaje a la casa. También querrá tener una rampa instalada y mover su dormitorio a la primera planta. Otras modificaciones que considerar incluyen el levantamiento de mesas y el reemplazo de las perillas de las puertas por palancas. Dado que las anchuras de los marcos de las puertas pueden ser un problema, una solución temporal es retirar la puerta del marco. Puede colgar una cortina de ducha de una barra de presión para la privacidad hasta que se pueda instalar una puerta corrediza. Algunos hogares no pueden ser modificados para satisfacer las necesidades del individuo. En estas situaciones difíciles, es posible que tenga que vender y comprar una casa que se preste a la remodelación o considerar el alquiler de un apartamento. Si su casa es demasiado difícil de modificar completamente, a veces añadir un apartamento en la casa es una solución más fácil. Esto proporcionará un área de vida accesible para la persona que vive con parálisis y les dará un cierto grado de independencia. Esto se trata de una gran inversión que implica muchas consideraciones y decisiones.

Consideraciones sobre las modificaciones del hogar:

Es importante buscar el consejo de un terapeuta ocupacional para evaluar qué modificaciones son necesarias en su hogar. Algunos elementos a considerar son:

- La anchura de las puertas y pasillos
- El espacio para dar la vuelta (especialmente en la cocina y los baños)
- Los interruptores de luz bajados o basculantes y los enchufes eléctricos elevados
- Bajar o elevar la altura de la cocina y los accesorios/aparatos de baño. La altura de los accesorios depende de si se usa una silla de ruedas eléctrica o manual.
- Las manijas de puertas con palanca, los sistemas de entrada sin llave y los tiradores de gabinetes en forma de D.

Revise el folleto de la Fundación Reeve Preparando la transición al hogar (<https://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Transition-Booklet-Spanish-Accessible.pdf>) para una lista más detallada.

P: ¿Hay algún financiamiento para ayudar con las modificaciones en el hogar?

Medicare y la mayoría de los seguros privados normalmente no pagan por modificaciones en el hogar; sin embargo, pueden pagar por dispositivos de tecnología asistencial que son parte del proceso de la modificación. Por ejemplo, el costo de un ascensor puede ser cubierto, pero el costo de instalarlo puede no estarlo. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ofrece subsidios de reparación y rehabilitación rural para mejorar la seguridad y eliminar los peligros para la salud de las personas que viven con una discapacidad y puede ser una opción si usted vive en una zona rural. El programa de rehabilitación vocacional de su estado puede ayudarlo dependiendo de su situación.

Si usted es un veterano o personal militar, el Departamento de Asuntos de Veteranos puede ayudarlo. Algunas organizaciones sin fines de lucro, como Reconstruyendo Juntos, ofrecen asistencia en forma de ayuda financiera o de trabajo voluntario. Si hay una liquidación de un seguro por su lesión, esos recursos pueden ayudar con los costos de la modificación.

P: ¿Cómo puedo saber si debo vender o modificar mi casa?

Para entender mejor sus opciones y necesidades, es mejor obtener una evaluación independiente de la modificación del hogar. Los proyectos de modificación más costosos incluyen el cambio de los planos de planta, la instalación de ascensores para el hogar, y las remodelaciones principales de la cocina y el baño. Si su casa sólo requiere un pequeño cambio de cables, instalación de rampas y ajustes en la puerta, su costo puede ser sustancialmente menor. Usted puede considerar ahorrar dinero en renovaciones importantes comprando una casa más nueva que ofrezca vivienda en el nivel principal, con planos de piso abierto, las entradas sin escalones, y otros aspectos básicos del diseño accesible. Hay muchas consideraciones en esta decisión, así que asegúrese de evaluar todos sus costos, sus necesidades y sus opciones.

P: La asociación de propietarios no me permiten hacer modificaciones en mi casa. ¿Estoy protegido por las leyes de vivienda justa o por las pautas de la Ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés)?

Según la ley estatal y federal, las asociaciones de propietarios de viviendas deben ofrecer a una persona que vive con una discapacidad la misma oportunidad de utilizar y disfrutar de las instalaciones, incluidas en las unidades privadas y las áreas públicas y de uso común. A veces la decisión de hacer ajustes razonables en las normas, las prácticas, las políticas o los servicios requiere una determinación caso por caso, pero el costo por sí solo no suele ser suficiente para que un ajuste no sea razonable. Algunas leyes federales y estatales pueden requerir que cualquier modificación sea removida del área común

cuando usted se mude. Es posible que se le pida que restaure la unidad y cualquier cambio externo a su estado original si es un inquilino. Es una buena práctica informar por escrito a la asociación de propietarios de viviendas o al propietario, así como tener su respuesta y los requisitos establecidos en un documento. Esto permite claridad y evita problemas cuando usted desocupa la propiedad.

P: ¿Cómo encuentro a un contratista para hacer modificaciones en casa?

Es importante trabajar con un contratista que esté familiarizado con las modificaciones de la casa acuerdo los códigos. El programa de rehabilitación vocacional de su estado o el Departamento de Asuntos de Veteranos pueden tener una base de contactos de contratistas aprobados (usted querrá estar inscrito en estos programas antes de preguntar). Otros recursos para encontrar recomendaciones de contratistas pueden incluir grupos de apoyo de la LME estatales y locales, las instalaciones de rehabilitación acreditadas y Los Centros para la Vida Independiente. Home Depot y Lowe's (ver las páginas web de sus fundaciones, no pregunte en tiendas individuales) y Habitat for Humanity tienen programas para apoyar iniciativas de modificación de viviendas basadas en la comunidad con subvenciones y otros recursos para propietarios de viviendas.

P: ¿A dónde voy si mi casa no está lista cuando regrese a ella?

Es importante evaluar y tratar sus necesidades de modificación de la casa lo antes posible después de su lesión para permitir tiempo para completar el trabajo antes de que usted regrese a casa. Tal vez pueda adaptar su sala para que permanezca en ella mientras se terminan las modificaciones. Si su casa es completamente inaccesible durante las renovaciones, puede buscar opciones de vivienda temporal como una habitación de hotel accesible para las estancias prolongadas, el alquiler de un apartamento ejecutivo (a menudo está completamente amueblado) o el alquiler de apartamentos a corto plazo.

P: Tengo un hijo adulto que fue lesionado pero que planeaba mudarse antes de quedar paralizado. ¿Qué debemos hacer sobre la modificación de la casa para alguien que no puede permanecer con nosotros por mucho tiempo?

Debe tener en cuenta los siguientes factores: ¿Cuánto tiempo espera que permanezcan en su casa? ¿Cuánto quiere gastar si puede ser a corto plazo? ¿Su hijo adulto tendrá la capacidad de vivir independientemente después de una lesión? ¿Cree que podrá volver a la escuela o a trabajar dentro de un año? ¿Es más barato encontrar un apartamento accesible y quedarse allí con su hijo adulto temporalmente?

P: ¿Puedo beneficiarme de un diseño inteligente para la casa y es ahora un buen momento para empezarlo?

Aunque la automatización del hogar en cuanto a la iluminación y el control simple de los

electrodomésticos o del medio ambiente existe desde hace décadas, la tecnología reciente permite ahora que los dispositivos y los electrodomésticos se conecten en red para un control perfecto de muchos aspectos de su hogar. Con simples paneles táctiles o comandos de voz usando dispositivos como Alexa, Google Home, Siri y Cortana, las habilidades modernas incluyen el termostato, las cortinas, la iluminación, la TV, la música y el control de cierre de puertas. Aunque añadir los controles inteligentes a su hogar puede ser una inversión inicial, la adición de esta tecnología puede mejorar la seguridad (puede programarla para llamar a alguien si se cae de su silla de ruedas), la eficiencia, la independencia y la conveniencia de la vida diaria.

Fuentes: Center for Excellence in Universal Design, USA.gov Housing Help, Moriarty, Troyer, and Malloy Law Firm, HUD.gov, Christopher & Dana Reeve: Foundation Preparing to Transition Home

¿Necesita hablar con alguien?

Nuestros especialistas en información están disponibles para responder a sus preguntas. Llame al 1-800-539-7309 línea gratuita en los EE. UU./ 973-379-2690 (internacional) de lunes a viernes, de 7 am a 12 am ET. o haga una pregunta en línea en: <https://christopherreeve.org/Pregunte>

Recursos sobre para modificaciones en el hogar:

En español:

AARP

<https://www.aarp.org/espanol/?intcmp=AE-HP-FTR-ESPANOL>

Si escribe "diseño universal" en el cuadro de búsqueda, le mostrará una serie de artículos.

Consejo de Acceso de los Estados Unidos

Access Board

<https://www.access-board.gov/es/>

Agencia federal creada en 1973 encargada del diseño de servicios accesibles para personas con discapacidades.

Discapanet

<https://www.discapanet.es/vida-independiente/accesibilidad-en-el-hogar>

Diseños para todos: Hogares para vivir, que son accesibles y adaptados.

Hábitat para la Humanidad

Habitat for Humanity

<https://www.habitat.org/lac-es>

Teléfono: 1-800-HABITAT (1-800-422-4828) o 1-229-924-6935

Hábitat para la Humanidad construye casas simples, decentes y asequibles para personas necesitadas en todo el mundo, independientemente de la raza o su religión. El

compromiso de Hábitat para la Humanidad de construir para las personas necesitadas se extiende fácilmente a las personas con discapacidades. Cuando es posible, las casas de Hábitat incorporan características básicas de diseño accesibles, como una entrada de paso, las puertas amplias y los pasillos. Las casas construidas en asociación con familias con discapacidades incluyen características adicionales de accesibilidad.

HUD.gov: Discriminación de Vivienda en Virtud de la Ley de la Vivienda Justa
<https://www.hud.gov/espanol>

Plataforma Arquitectura
<https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/923157/operaciones-basicas-y-necesarias-para-disenar-casas-accesibles>

Operaciones básicas y prácticas para diseñar una casa accesible:

USA.gov
<https://www.usa.gov/espanol/ayuda-asuntos-vivienda#item-213775>

En inglés:

Espacio Accesible, Inc.
Accessible Space, Inc.
<http://www.accessiblespace.org/>
2550 University Avenue, Suite 330N
St. Paul, Minnesota 55114
Teléfono: 651-645-7271,
Teléfono gratuito: 800-466-7722
TTY: 800-627-3529
Correo electrónico: info@accessiblespace.org

La misión de Accessible Space, Inc. (ASI, por sus siglas en inglés) es proporcionar oportunidades de vida accesible, asequibles, asistidas/apoyadas e independientes para personas con discapacidades físicas y lesiones cerebrales, así como a las personas mayores.

American Occupational Therapy Association: Modificaciones en el hogar
<https://www.aota.org/Practice/Productive-Aging/Home-Mods.aspx>

Casas para una Vida Fácil - Consultores de Diseño Universal
Homes for Easy Living
<http://www.homesforeasyliving.com/>
Correo electrónico: smack@homesforeasyliving.com

La misión de la empresa es mejorar la calidad de vida de las personas de todas las edades y capacidades a través de programas comunitarios de salud y bienestar, la tecnología asistencial y la incorporación de los principios del diseño universal en el diseño de comunidades, los productos, los hogares nuevos y la remodelación de viviendas

existentes.

Instituto de Diseño Centrado en el Ser Humano

Institute for Human Center Design

<http://www.humancentereddesign.org/>

Institute for Human Centered Design

SOWA Art + Design District

560 Harrison Avenue, No. 401

Boston, Massachusetts, 02118

Teléfono: 617-695-1225 (voz/TTY)

Correo electrónico: info@IHCDesign.org

El Instituto para el Diseño Centrado en el Ser Humano (anteriormente Entornos Adaptables) es una organización educativa internacional no gubernamental comprometida con la promoción del papel del diseño en la ampliación de las oportunidades y la mejora de la experiencia de las personas de todas las edades y capacidades a través de la excelencia en el diseño.

Rampas

<https://www.ramps.org/>

Organización que ayuda a construir rampas.

Moriarty, Troyer y Malloy Law Firm: Hacer modificaciones y adaptaciones razonables para residentes con discapacidades: ¿Qué requiere la ley y cómo pueden las asociaciones de condominios evitar violarla?

<https://www.lawmtm.com/reasonable-modifications-accommodations-residents-disabilities.html>

Centro Nacional de Recursos sobre Vivienda de Apoyo y Modificación de Viviendas

Homemods

<https://homemods.org/>

Correo electrónico: homemods@usc.edu

Homemods tiene su sede en el Ethel Percy Andrus Centro de Gerontología de la Universidad del Sur de California. La misión del Centro es hacer que la vivienda de apoyo y la modificación del hogar sean un componente más integral del envejecimiento exitoso, el cuidado a largo plazo, la salud preventiva y el desarrollo de comunidades para las personas mayores. La página incluye el Directorio Nacional de Recursos de Modificación y Reparación de Casas, un boletín, una biblioteca y enlaces a otras organizaciones. Ofrece oportunidades de formación y la educación para profesionales que deseen responder a la creciente demanda de servicios de modificación de viviendas. También sirve como un centro de intercambio de información sobre la modificación del hogar para equipar a profesionales y los consumidores.

La Asociación: Over the Rainbow

<https://www.facebook.com/OverTheRainbowAssociation/>

Teléfono: 847-328-6633

Una asociación sin fines de lucro de Illinois dedicada a proporcionar soluciones de vida independientes y oportunidades de empleo para personas con discapacidades físicas.

Veteranos Paralizados de América – Programa de Arquitectura y Diseño Accesible Paralyzed Veterans of America

<https://pva.org/research-resources/accessible-design/>

PVA cuenta con arquitectos que proporcionan asistencia de diseño a los veteranos. Para obtener más información sobre las alteraciones de la vivienda, puede adquirir Su Diseño de Vivienda Accesible(<https://www.pva.org/accessible-design/accessible-home-design-book>), el libro contiene una discusión comprensiva del hogar accesible así como métodos para diseñar, financiar, y construir un proyecto residencial. El alcance de los proyectos va desde pequeñas adiciones de propietarios de viviendas a grandes comunidades multifamiliares.

Reconstruir Juntos Rebuild Together

<http://www.rebuildingtogether.org/>

999 N. Capitol St. NE, Suite 701

Washington D.C., 20002

Teléfono: 202-518-3100

Proporciona modificaciones y reparaciones gratuitas para hacer que los hogares sean más seguros, más accesibles y más eficiente con la energía.

Centro de Investigación y Capacitación de la Vida Independiente Center for Research and Independent Living

<http://rtcil.org/making-homes-visitable-guide-wheelchair-users-and-hosts>

Universidad de Kansas

1000 Sunnyside Ave

Lawrence, KS 66045-7561

Teléfono: 785-864-4095

Correo electrónico: rtcil@ku.edu

La Universidad de Kansas ofrece una publicación descargable gratuita llamada Haciendo los hogares listos para visitas: Guía para usuarios y anfitriones de sillas de ruedas.

Vídeos

Sistema de SCI Regional del Noroeste: Adaptaciones y modificaciones en el hogar después de una lesión en la médula espinal

http://sci.washington.edu/info/forums/reports/home_mod_07.asp

Video del 12 de junio de 2007 de una presentación de Pam Stockman, terapeuta ocupacional, de la Universidad de Washington.

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 10 000 000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.