

¿Cómo debe ser una vivienda para personas mayores?

Las casas deben adecuarse a las necesidades de quienes residen en ellas. No es lo mismo un piso compartido entre estudiantes que un hogar familiar con niños pequeños. Del mismo modo, una vivienda para personas mayores debe tener en cuenta sus posibles limitaciones de movilidad, facilitar la accesibilidad y prevenir posibles accidentes.

Y esto se aplica tanto a la hora de reformar la casa de toda la vida como para quienes, llegados a cierta edad, deciden **buscar un nuevo inmueble para disfrutar de esta etapa vital.** La adaptación de la vivienda es tan importante que en algunos países –sobre todo en Estados Unidos– ya existe todo un campo profesional especializado: los Certified Aging-in-Place Specialists (CAPS), expertos en evaluar y recomendar modificaciones en los hogares de los mayores.

Estos son algunos de los **aspectos claves** que hay que tener en cuenta.

Todo a mano, pero sin dificultar el paso

Una **buena iluminación es imprescindible** para evitar caídas o traspies. Los enchufes e interruptores deben ser de fácil acceso y situarse en los lugares más necesarios: junto a la cabecera de la cama, a los extremos de un pasillo. Además, deben estar a una altura adecuada para poderlos accionar sin forzar el cuerpo.

Es importante también **evitar los alargadores o cables sueltos** (se pueden fijar a la pared si es necesario) y la presencia de juguetes infantiles o de los animales de compañía en zonas de paso. Del mismo modo, pueden eliminarse los muebles auxiliares que no resulten imprescindibles en pasillos o zonas estrechas.

Más vale prevenir

Para prevenir accidentes, es recomendable **fijar las estanterías a la pared y elegir muebles con bordes redondeados**, que evitarán heridas graves en caso de tropiezo. Los suelos deben ser lisos y antideslizantes y se sugiere evitar las alfombras o, en su defecto, fijarlas con adhesivos para evitar que se desplacen. Si existen peldaños, como los de salida a una terraza, por ejemplo, deben ser claramente visibles y, si es necesario, contar con elementos que ayuden a franquearlos.

Baño seguro

El **baño** es probablemente una de las zonas que **precisa mayor adaptación para personas mayores.** Es mejor contar con ducha que con bañera, con el mínimo escalón posible y alfombrillas antideslizantes. Unas barras asideras tanto en la ducha como junto al inodoro son fundamentales para facilitar los movimientos y evitar caídas.

Un salón agradable

Para muchas personas mayores el **salón se convierte en la estancia en la que pasan más horas al cabo del día**. Es recomendable aprovechar la luz natural siempre que sea posible y contar con una buena iluminación a todas horas. La distribución de los muebles debe facilitar el paso y adaptarse a las tareas que se realicen en esta habitación. Para personas con problemas de movilidad es mejor un sillón que un sofá, con apoyabrazos y preferiblemente ni muy bajo ni muy mullido, para que levantarse resulte más sencillo.

Todo a mano en la cocina

En la cocina se puede optar por fregaderos poco profundos y grifos tipo ducha para no forzar posturas. Es importante **evitar el uso de estantes muy bajos o muy altos**, todo debe estar a una altura de fácil acceso. Las **cocinas** de vitrocerámica son más seguras para evitar quemaduras y permiten deslizar con poco esfuerzo las sartenes y cazuelas. Algunos modelos cuentan además con sistemas de temporizador y apagado automático. Un carrito con ruedas puede ser un buen aliado para transportar el menaje o las ollas pesadas.

Teléfono

Los expertos en adaptabilidad de las viviendas para personas mayores recomiendan **contar con un teléfono inalámbrico que puedan llevar consigo** a cualquier parte de la casa. Existen modelos adaptados con teclas grandes y con posibilidad de memorizar los números frecuentes o de emergencia.

Las habitaciones vacías

Son muchas las personas mayores que cuentan con más habitaciones en sus hogares de las que actualmente utilizan a diario. Si van a estar cerradas, **se puede apagar la calefacción o el aire acondicionado centralizado** para evitar un consumo innecesario. También se pueden reconvertir como espacio para sus aficiones: desde un estudio para pintar a una gran mesa para puzzles, una biblioteca con un buen sillón para leer o el lugar donde organizar sus colecciones.

Lo más importante, en cualquier caso, es que todos estos cambios se hagan de acuerdo con lo que sea más adecuado para cada persona, y siempre con el objetivo de **mantener y mejorar en lo posible la calidad de vida en su propia casa**.