

CAJA DE HERRAMIENTAS

VIVIENDO CON DEMENCIAS



UNIVERSIDAD
DE CHILE

RED TRANSDISCIPLINARIA
SOBRE ENVEJECIMIENTO

Caja de Herramientas, Viviendo con Demencias

Santiago de Chile, Abril 2021.

EQUIPO ACADÉMICO

Javiera Aubert Valderrama, Terapeuta Ocupacional, Clínica de Memoria y Neuropsiquiatría, Hospital del Salvador.

Constanza Briceño Ribot, Profesora Asistente. Dpto. de Terapia Ocupacional y Ciencia de la Ocupación, Facultad de Medicina, Universidad de Chile.

Macarena Espina Díaz, Diseñadora Industrial, Universidad de Chile. Colaboradora Red Transdisciplinaria sobre Envejecimiento. Directora en Viviendo con Demencia I+D Estudio de Diseño.

Tomás León Rodríguez, Médico y psiquiatra, Clínica de Memoria y Neuropsiquiatría, Hospital del Salvador. Atlantic Fellow for Equity in Brain Health, Global Brain Health Institute.

Mario O. Moya, Sociólogo, Académico INTA, Universidad de Chile.

Mónica Niveló Clavijo, Médico, MPH. Dpto. APS y Salud Familiar, Facultad de Medicina, Universidad de Chile.

Marcela Pizzi Kirschbaum, Arquitecta, Profesora titular INTA, Universidad de Chile.

Andrea Slachevsky Chonchol, Directora de Clínica de Memoria y Neuropsiquiatría (CMYN), Hospital del Salvador; Directora Alternativa de Centro de Gerociencias, Salud Mental y Metabolismo (GERO), Facultad de Medicina, Universidad de Chile; Clínica Alemana Santiago; Vicepresidente en Corporación Profesional de Alzheimer y Otras Demencias (Coprada).

DISEÑO E ILUSTRACIÓN

Jean Campos Maldonado

Javiera Castro Andrews

EDICIÓN

Macarena Espina Díaz

CONVOCA:

Red Transdisciplinaria sobre Envejecimiento, en coordinación de la Unidad de Redes Transdisciplinarias de la Vicerrectoría de Investigación y Desarrollo.

Francisco Crespo Durán

Claudio Fuentes Arenas

Jaqueline Meriño Vergara

Pablo Riveros Argel

CONTACTO: reden@uchile.cl

CON EL PATROCINIO DE:



KINTUN

Centro de Apoyo Comunitario para Personas con Demencia y sus Familias



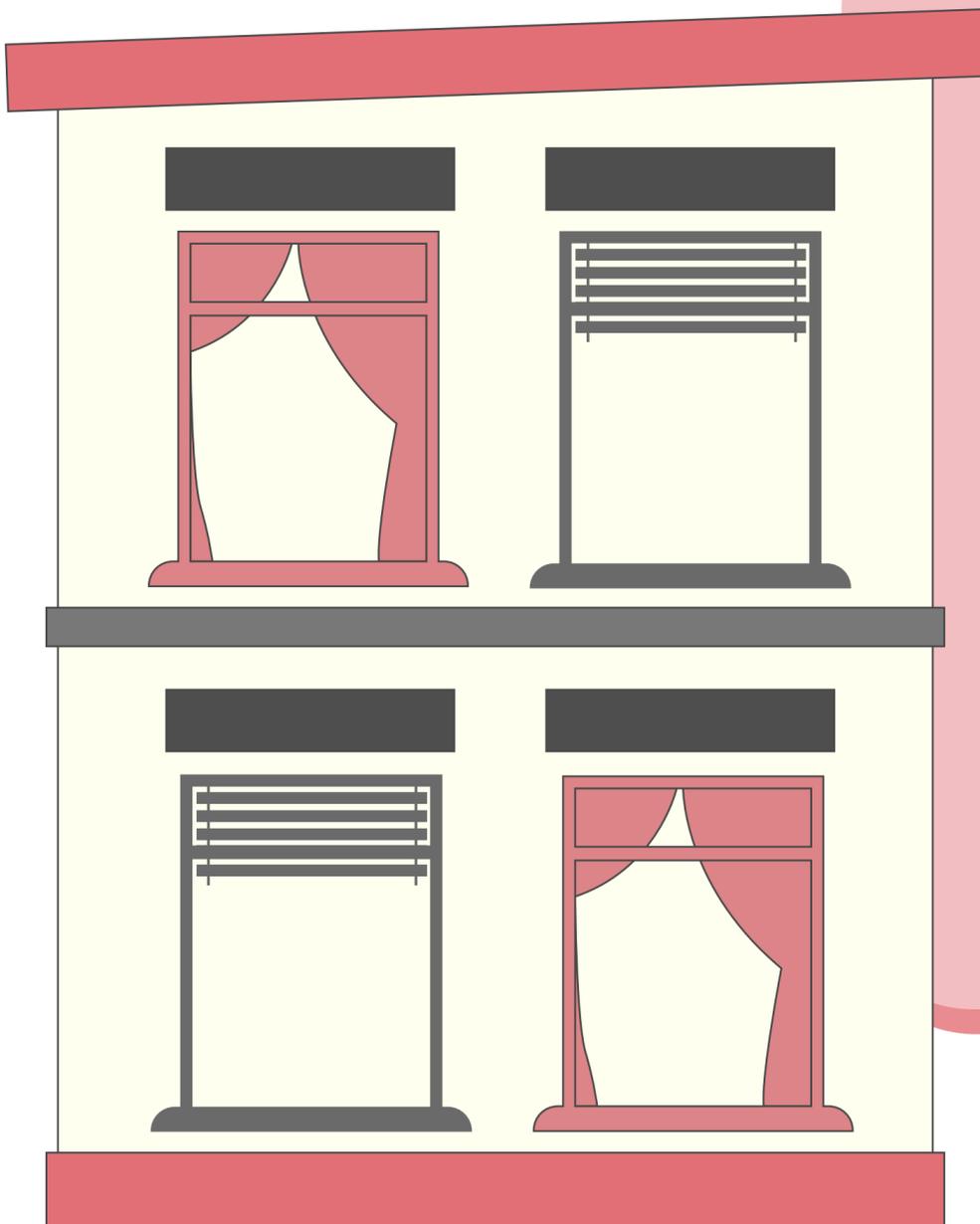
RED TRANSDISCIPLINARIA SOBRE ENVEJECIMIENTO

CAJA DE HERRAMIENTAS

VIVIENDO CON DEMENCIAS

La caja de herramientas “Viviendo con Demencias” es un insumo infográfico breve, que surge de la necesidad de difundir información explicativa, accesible y fácil de entender, acerca de las características que deben tener los diversos espacios de la vivienda, para que la experiencia de habitar sea inclusiva con las personas con demencias, considerando también estándares de accesibilidad actuales y la realidad social de nuestro país. El fin último de este material es contribuir a la disminución de la carga del cuidado y a mejorar la seguridad y bienestar de las personas con demencias y sus cuidadores/as.

El diseño de interiores para personas con demencias requiere de especial análisis, ya que en el entorno hay un rango amplio de factores que influyen en el desempeño o desarrollo de las actividades diarias. Esta caja de herramientas es una representación básica de algunos de estos factores, no todos, y que más que dar soluciones exactas, busca orientar o apoyar el acondicionamiento o diseño del entorno doméstico, en especial de aquellas personas que se encuentran en etapas tempranas de la demencia. El material se orienta así, a cuidadores/as y familias, pero también a los y las profesionales de la salud u otras disciplinas, como diseño y arquitectura, que trabajan con personas con demencias o están interesados/as en esta temática.



DEMENCIA

¿QUÉ ES?

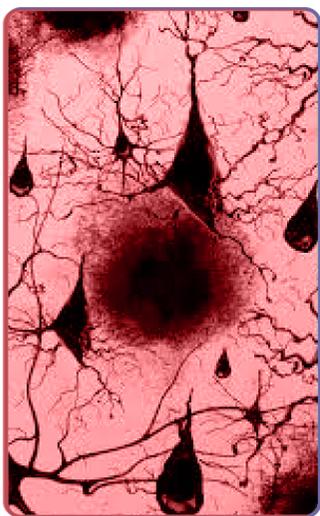
La demencia es un grupo de enfermedades que afectan las funciones cognitivas, que son tan graves como para afectar la capacidad de una persona para vivir de manera independiente o autovalente. Este deterioro incluye también síntomas no cognitivos, como cambios en el comportamiento. Así también, el que la demencia sea incurable, no significa que no se pueda tratar.

ASPECTOS DE LA FUNCIÓN COGNITIVA AFECTADOS

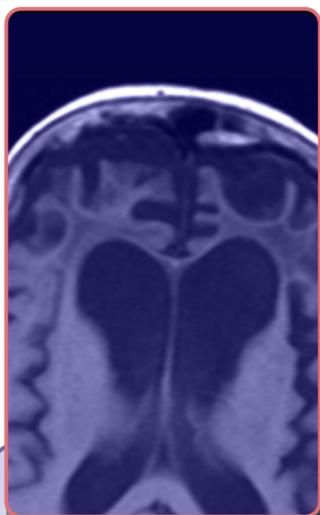
- Pensamiento
- Orientación
- Cálculo
- Aprendizaje
- Lenguaje
- Juicio
- Memoria

ALGUNAS FORMAS DE DEMENCIA PROGRESIVA SON:

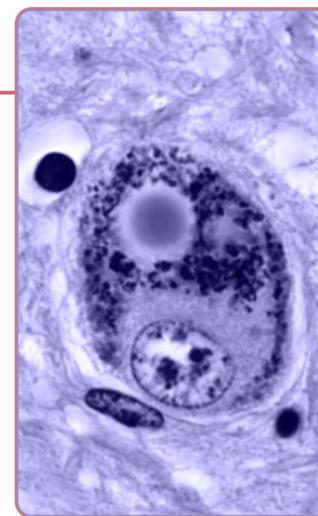
Alzheimer



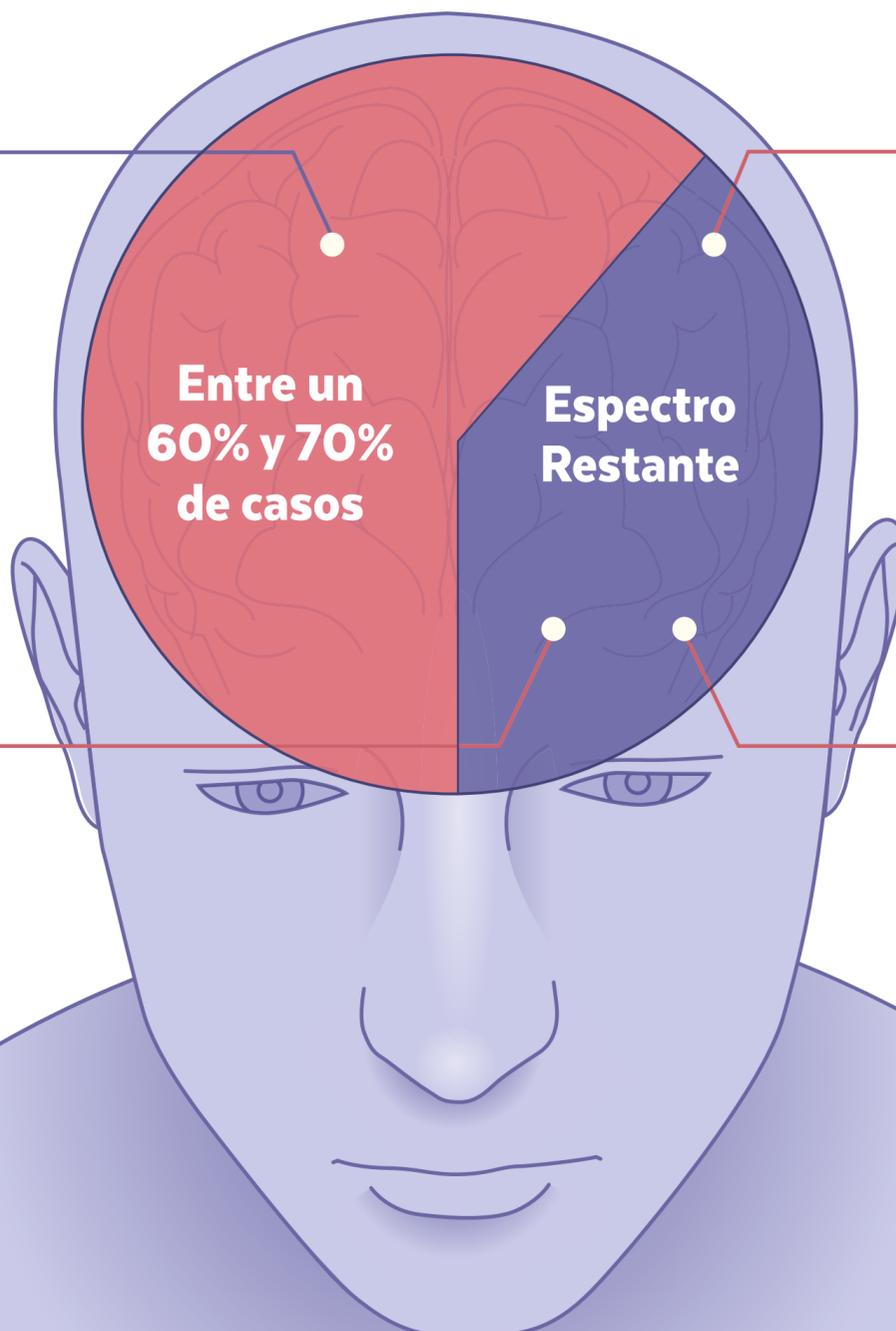
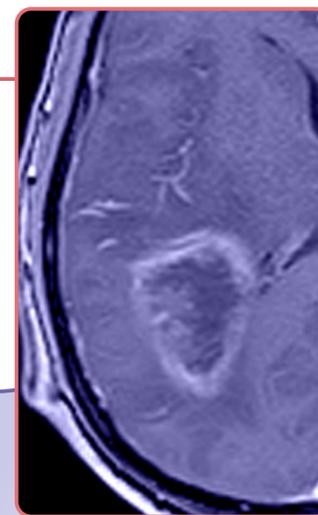
Fronto-Temporal (DFT)



Cuerpos de Lewy

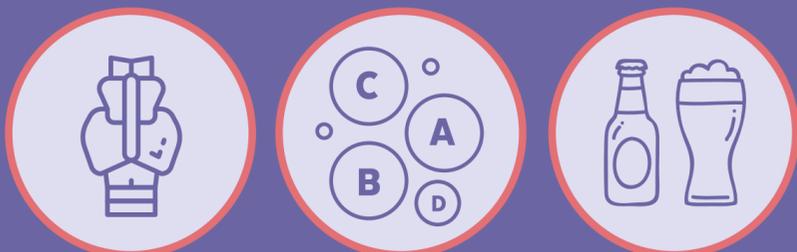


Vascular (ACV)



Fuentes: (Alzheimer's Association, 2018; OMS, 2020).

OTRAS CAUSAS DE DEMENCIA:

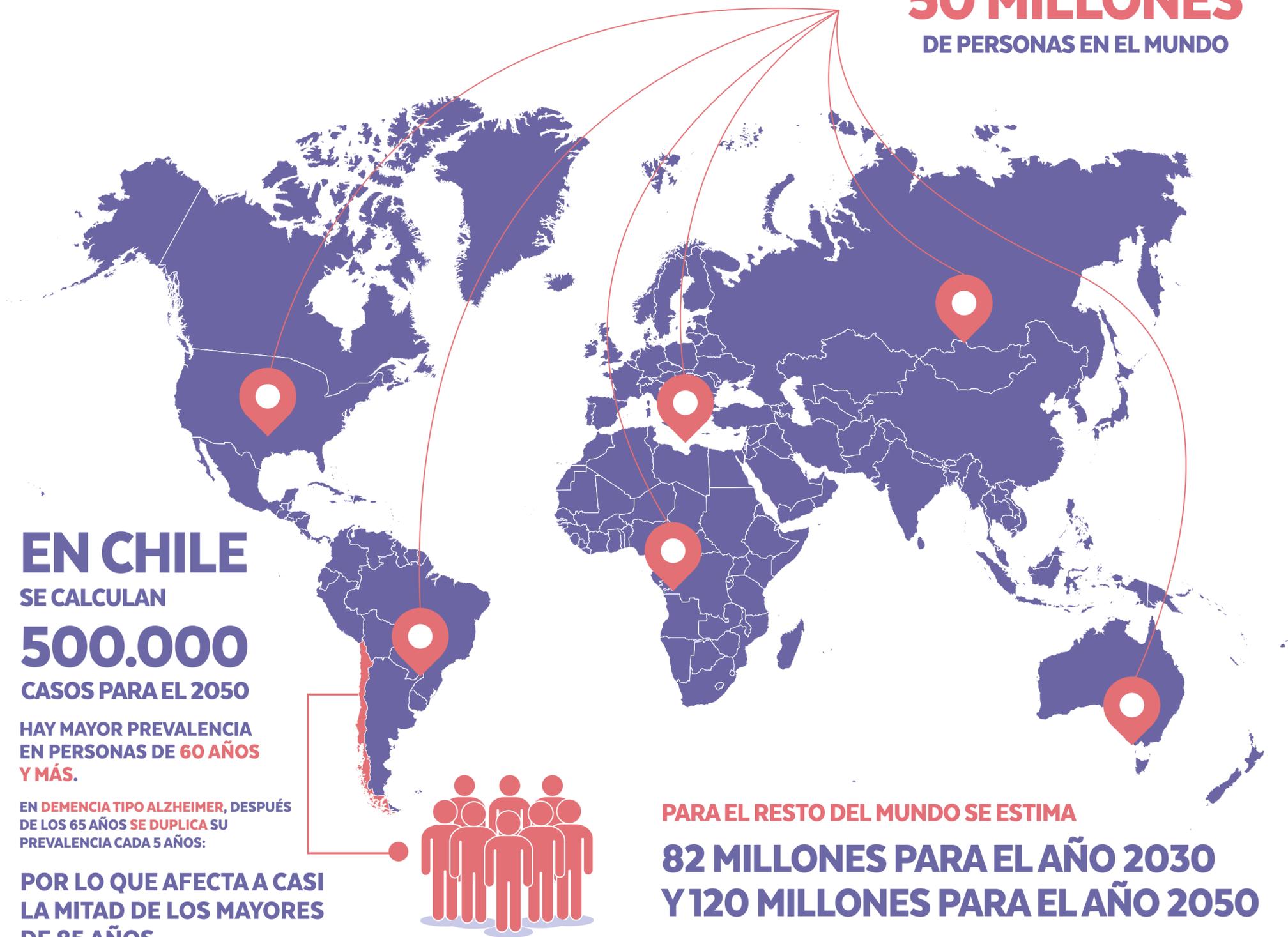


También hay varias otras condiciones que pueden causar síntomas de demencia, incluidas algunas que son reversibles, como problemas de tiroides, deficiencias vitamínicas y alcoholismo.

DEMENCIA

¿A QUIÉNES AFECTA?

AFECTA CERCA DE
50 MILLONES
DE PERSONAS EN EL MUNDO



Fuentes: Hojman D., Duarte F., Ruiz-Tagle J., Budnich M., Delgado C., Slachevsky A. (2017). The cost of dementia in an unequal country: The case of Chile.; OMS. 2020. Organización Mundial De La Salud, OMS. [online] Disponible en: <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/dementia>> [Revisado el 26 Noviembre 2020]; Unidad de Redes Transdisciplinarias (2019). Policy Paper N°1 Demencias. Serie envejecimiento. Vicerrectoría de Investigación y Desarrollo (VID), Universidad de Chile; Ministerio de Salud (2017). Plan Nacional de Demencia. Gobierno de Chile.

La demencia no es una consecuencia inevitable del envejecimiento, ya que no todas las personas que desarrollan demencia son personas mayores y no todas las personas mayores desarrollarán demencia.

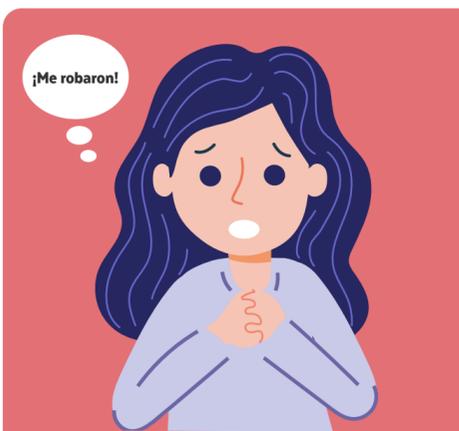


DEMENCIA

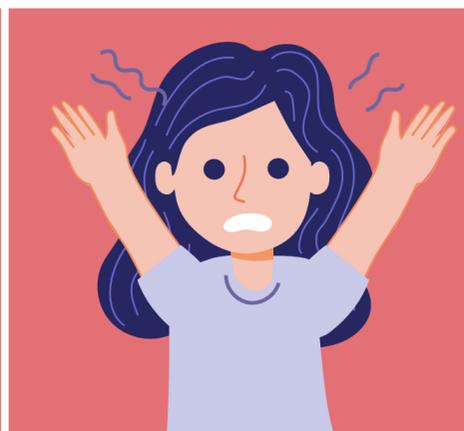
ALGUNOS CAMBIOS EN EL COMPORTAMIENTO

Las personas con demencia pueden presentar síntomas tanto cognitivos (como olvido) o no cognitivos como:

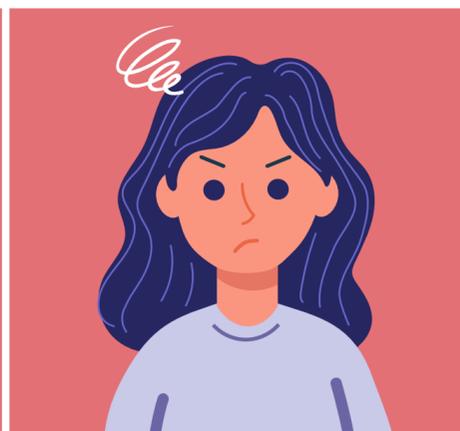
Ideas delirantes



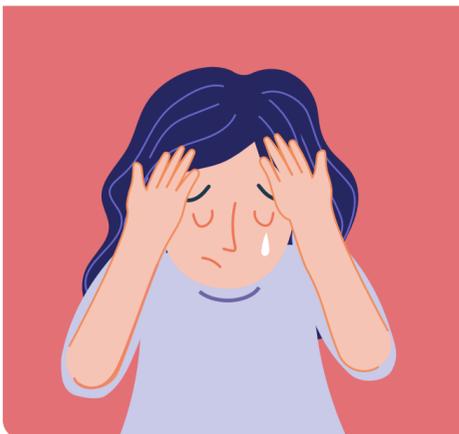
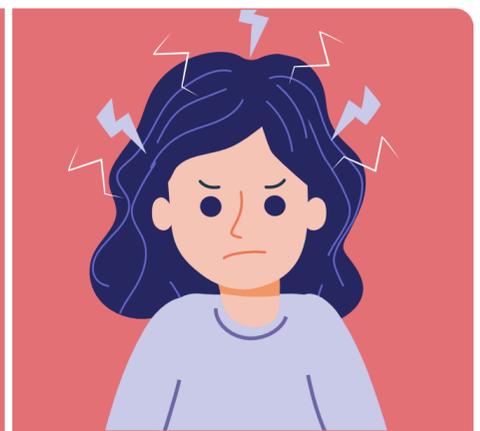
Desinhibición



Agitación o agresividad



Inquietud



Depresión



Ansiedad



Alucinaciones



Trastornos del sueño

PERCEPCIÓN VISO-ESPACIAL

En cuanto a la percepción y navegación en el espacio, las dificultades incluyen problemas de orientación y cambios en la percepción de color y profundidad. Por ejemplo, las texturas, patrones, superficies que reflejan la luz, y los cambios de color en el suelo, entre otros, pueden causar confusión y derivar en problemas más complejos, como caídas. Así también, a la persona podría costarle encontrar ciertos elementos o reconocer dónde están las habitaciones o su propia casa dentro del barrio.



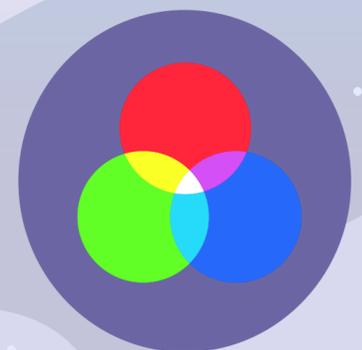
Orientación visio-espacial

Se refiere a la forma de orientarse por medio de la visión en un espacio determinado.



Profundidad

Se refiere a la percepción de volumen o 3 dimensiones. Algunas personas podrían percibir volumen en donde no lo hay (por ejemplo un escalón en un pasillo plano).



Percepción de color

Se refiere a la forma en que las personas perciben el color, ya que no todas lo perciben de la misma forma. Incluso hay quienes no distinguen colores.

Aunque cada persona lo experimentará de forma diferente, eventualmente **en etapas avanzadas de la demencia se necesitará asistencia en todos los aspectos de la vida cotidiana.**

Fuentes: Wijk H. (2004). Colour perception in old age- With implications in the caring environment. International Academy for Design & Health, Color perception in old age, 167-163.; Davis, R., y Weisbeck, C. (2016). Creating a Supportive Environment Using Cues for Wayfinding in Dementia. Journal of gerontological nursing, 42(3), 36-44. doi:10.3928/00989134-20160212-07.; Armstrong R. y Kergoat H., (2015). Oculo-visual changes and clinical considerations affecting older patients with dementia. Ophthalmic and Physiological Optics. 2015; 35(4):352-376. [PubMed: 26094831].

DEMENCIA

CARACTERIZACIÓN DE EL/LA CUIDADOR/A Y LA LABOR DE CUIDADO



El o la cuidadora es quien **presta apoyo y atenciones básicas a otras personas**, ya sea en situación de discapacidad, dependencia o enfermedad que así lo necesiten.



Llevan las Cuentas



Compran Insumos



Acompañan al médico



Administran medicamentos

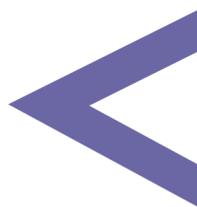
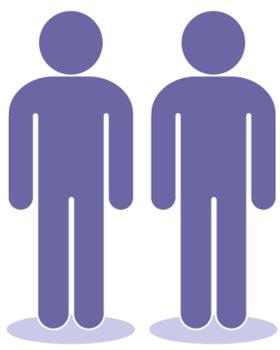


Alimentan, Bañan y visten

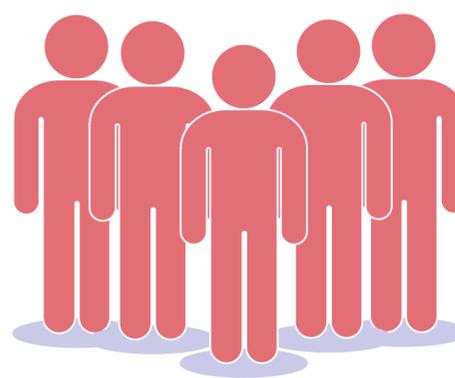
Las personas con demencia en todo el mundo, Chile incluido, son cuidadas principalmente por sus familias y en menor medida, por cuidadores externos pagados o centros de cuidado.

El cuidado y la atención son proporcionados por personas que están física y emocionalmente cerca, y son quienes tienen la mayor responsabilidad en el cuidado y manejo de la condición. Los familiares o "cuidadores informales" generalmente no reciben pago y no se consideran a sí mismos/as como cuidadores/as.

CUIDADORES/AS EXTERNOS/AS O PROFESIONALES



CUIDADO FAMILIAR O DE CUIDADORES/AS INFORMALES



LA SOBRECARGA EN LA LABOR DE CUIDADO PUEDE DERIVAR EN ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

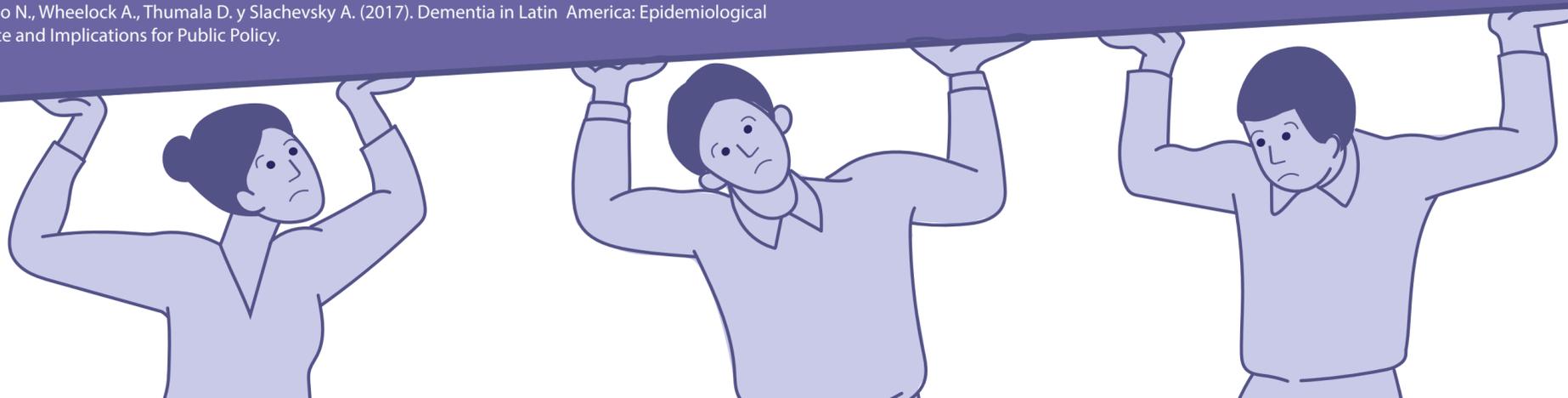


El/la cuidador/a informal presenta frecuentemente altos niveles de sobrecarga y presencia frecuente de síntomas ansiosos y depresivos.



Consulte por apoyo: En los CESFAM a lo largo del país hay sistemas de evaluación que podrían contribuir a la disminución de la carga psicológica derivada del cuidado.

Fuentes: Slachevsky A., Budinich M. y Miranda-Castillo C., et al. (2013). The CUIDEME Study: determinants of burden in Chilean primary caregivers of patients with dementia. *Journal of Alzheimer's Disease*, 35:297-306.; Custodio N., Wheelock A., Thumala D. y Slachevsky A. (2017). Dementia in Latin America: Epidemiological Evidence and Implications for Public Policy.



DEMENCIA

POR QUÉ Y DÓNDE INTERVENIR

Como ya vimos, en el curso de la demencia **pueden ocurrir varios cambios en el sistema cognitivo** (que controla el lenguaje, la percepción, la memoria y el razonamiento, entre otros) y sensorial (o de los sentidos) que pueden afectar la orientación en el espacio, **lo que significa un mayor impacto del ambiente sobre la persona con demencia.**

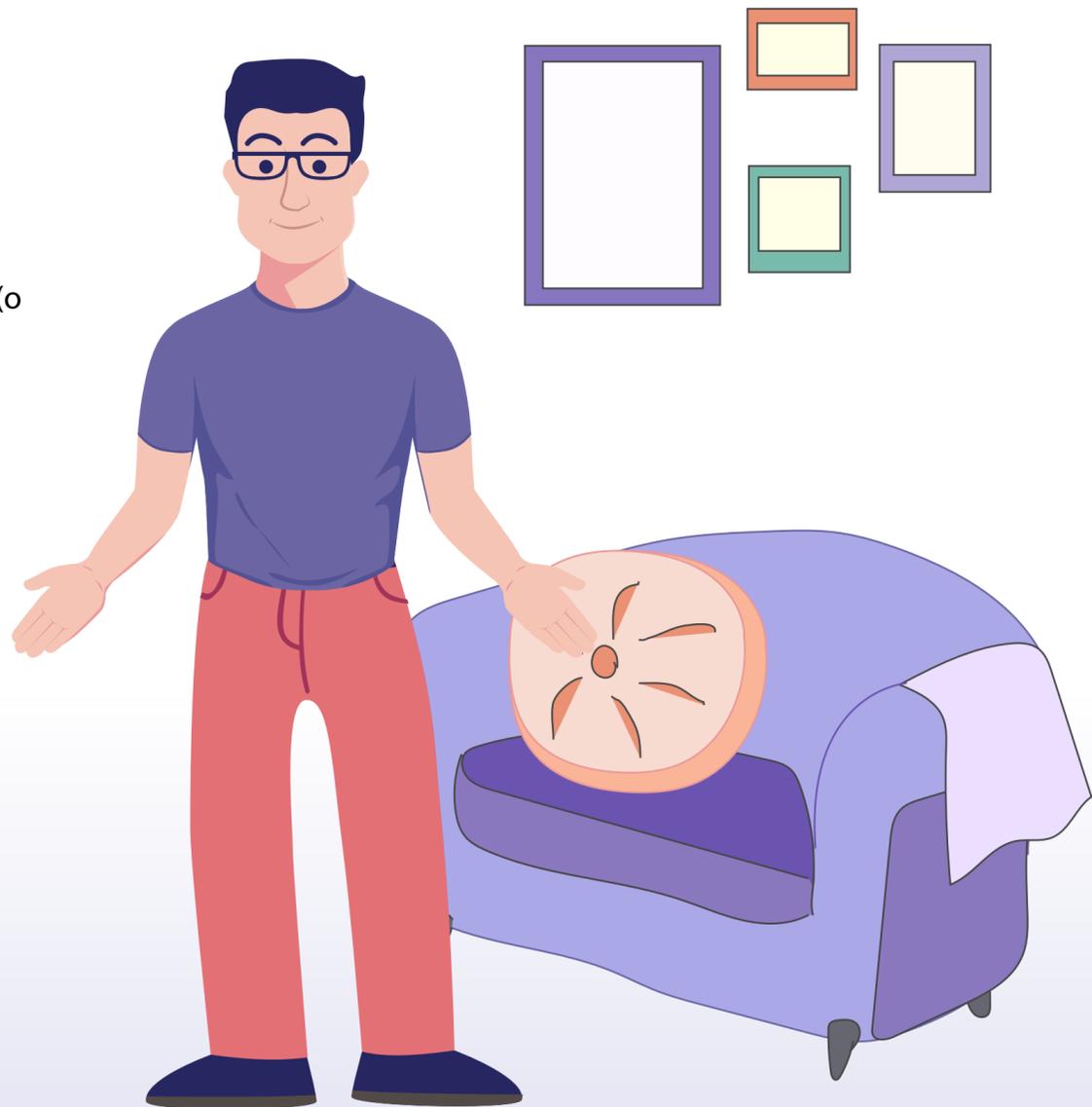


...Y COMO SUCEDE CON TODAS LAS INTERVENCIONES EN DEMENCIA: **LAS RECETAS NO EXISTEN**

Pero existen

MEDIDAS Y RECOMENDACIONES ADAPTABLES

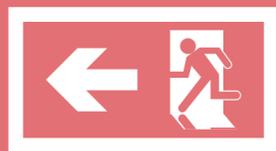
PARA MANTENER UNA BUENA CALIDAD DE VIDA Y AUTOVALENCIA



Algunos ejemplos son:



Proporcionar un entorno **accesible y libre de obstáculos** para transitar



Utilizar **señales visuales** con color, u objetos que les sean familiares y significativos.



Instalar **señalética y etiquetas** en puntos estratégicos, para ayudarles a encontrar habitaciones u objetos.



Mantener espacios ordenados y que tengan una jerarquía u orden reconocible entre los objetos.

Estas y otras medidas que revisaremos a continuación, harán que los espacios sean fáciles de entender y podrían contribuir a mejorar el desempeño y reconocimiento de rutas o trayectos dentro de la vivienda.

Fuentes: Davis, R., y Weisbeck, C. (2016). Creating a Supportive Environment Using Cues for Wayfinding in Dementia. *Journal of gerontological nursing*, 42(3), 36–44. doi:10.3928/00989134-20160212-07.; Caffò A. O., Hoogeveen F., Groenendaal M., Perilli A., Picucci L., Lancioni, G. E. y Bosco A. (2014). Intervention strategies for spatial orientation disorders in dementia: a selective review. *Developmental Neurorehabilitation*, 17:3, 200209, DOI:10.3109/17518423.2012.749951 Link a este artículo: <https://doi.org/10.3109/17518423.2012.749951>.

PRINCIPIOS DE DISEÑO INCLUSIVO PARA LA PERSONA CON DEMENCIA



1. PARTICIPATIVO Y PERSONALIZABLE

Es crucial considerar la historia y personalidad de la o las personas con demencia en la vivienda, recoger sus preferencias, opiniones y aspiraciones. Esto contribuye a mantener la sensación de pertenencia, autonomía y evitar el aislamiento. Se recomienda promover la participación mediante el uso de lenguaje e instrucciones simples.



2. FAMILIAR O CONOCIDO

Utilizar un diseño familiar y con características reconocibles y relacionadas con la persona con demencia. Los objetos o imágenes familiares o comunes les ayudarán a crear una individualidad en su entorno. Por ejemplo, mantener objetos como loza, manteles o incluso una silla propia o muebles propios.



3. INTUITIVO

Es importante crear un diseño espacial claro o fácil de interpretar, con suficientes señales visuales, táctiles o con sonido. Se deben evitar los diseños de espacios y aparatos complejos o confusos. Por ejemplo, proporcionar espacios abiertos sin "recovecos" o exceso de puertas y paredes divisorias, que impidan ver y entender la organización del espacio.



4. ACCESIBLE

Proporcionar un buen acceso visual y físico a las áreas clave de la vivienda u objetos importantes para recordar. Considerar nociones de accesibilidad universal contenidas en DS 50 / OGUC (legislación chilena). Asegurar la accesibilidad a la información y el espacio mediante señales o huellas visuales, de sonido y táctiles, así como el uso de rampas y pasamanos, donde corresponda.



5. SEGURO

Proporcionar medidas de seguridad y control discretas, considerando siempre la dignidad y privacidad de la persona con demencia. En algunos entornos se preferirá la televigilancia como tecnología de asistencia (TA) o el uso de tecnologías de información y comunicación (TIC), como celulares con botones para personas mayores, para que se puedan comunicar a distancia con facilidad.



6. DISTINTIVO

El diseño debe representar una clara jerarquía de espacios entre las áreas comunes y privadas (o íntimas). También, se requiere una separación eficiente entre las áreas de estar y las áreas de servicio. Se recomienda crear espacios distintos para diferentes actividades, para que el significado y la función de estos espacios sean obvios y más memorables. Así mismo, la vivienda debe ser fácil de identificar en el barrio.



7. FLEXIBLE

El diseño y adaptación debe admitir cambios en el tiempo, en la medida que la demencia avanza o cambian las condiciones ambientales (por ejemplo de una estación del año a otra), el grupo familiar, las condiciones socioeconómicas, etc. Por ejemplo, se puede cambiar la ropa de cama, sin intervenir en la preferencia de color de la persona con demencia y respetando el contraste de color con el suelo y paredes.



8. INTEGRADO

Es ideal que las habitaciones y espacios dentro de la vivienda estén bien conectados e integrados entre sí, para que el desplazamiento sea fluido dentro y hacia afuera. También es ideal, aunque menos controlable, que la vivienda esté bien conectada con el entorno y que tenga acceso a servicios de salud cercano, parques o plazas y negocios de barrio, entre otros.



9. VERDE O NATURAL

El acceso a la naturaleza o zonas verdes dentro y fuera de la vivienda es beneficioso para la salud, y además permite incluir el cuidado de estas como una actividad que la persona puede realizar de forma independiente y sin peligro. Proporcione plantas a una altura accesible (50 a 120 cm. del suelo aprox.) que evite que la persona tenga que agacharse para regar o cuidarlas.



10. CONTROLADO SENSORIALMENTE

Prestar mucha atención a la reducción de perturbaciones acústicas y visuales (como exceso de luz). Se recomienda orientar los espacios lejos de fuentes de ruido y/o proporcionar altos niveles de aislación acústica. La aislación térmica también es importante para mantener una temperatura confortable en la vivienda, sobre todo en condiciones extremas de frío y calor.



11. EFICIENTE

Utilizar el espacio de forma eficiente, eliminando el exceso de objetos o elementos no esenciales, maximizando así el espacio disponible para transitar o realizar las Actividades de la Vida Diaria (AVD) de forma cómoda e independiente. Así mismo, será beneficioso en términos energéticos, por ejemplo, aprovechar la entrada de luz natural durante el día y utilizar ampollas y aparatos de bajo consumo.



12. GRADUAL

Las recomendaciones deben aplicarse de forma gradual y evaluando la reacción y comportamiento de la persona con demencia, ya que aplicar todos los cambios al mismo tiempo podría afectar su rutina, la cual es importante para mantener la estabilidad y buena convivencia.

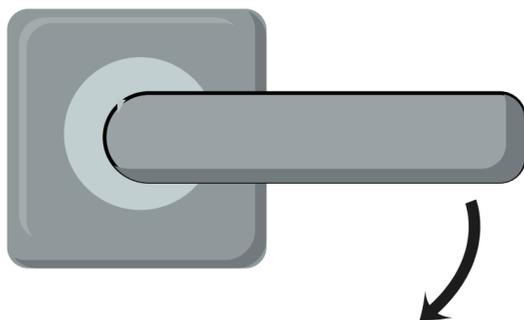


RECOMENDACIONES GENERALES

MANILLAS Y CERRADURAS



Manilla de pomo



Manilla de palanca

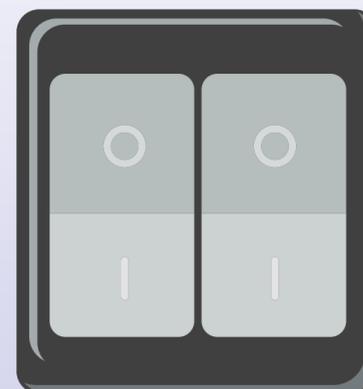
Las manillas y cerraduras de puertas, aparatos electrónicos, ventanas, cajones, cajas, estanterías, entre otros, deben estar instaladas en lugares visibles y accesibles y ser de colores contrastantes o sobresalientes. La forma y modo de uso debe ser fácil de entender y cómoda, sin la necesidad de ejercer demasiada fuerza. Evitar manillas o llaves de pomo, prefiriendo manillas o llaves de palanca.

INTERRUPTORES

Los interruptores de luz, aparatos electrónicos u otros, también deben estar instalados en lugares visibles y accesibles, y deben ser de colores contrastantes o sobresalientes. La forma y modo de uso debe ser fácil de entender y usar. Preferir interruptores grandes en vez de pequeños.



Pequeño y poco visible



Grande y visible

COLOR Y CONTRASTE



Nivel de contraste insuficiente



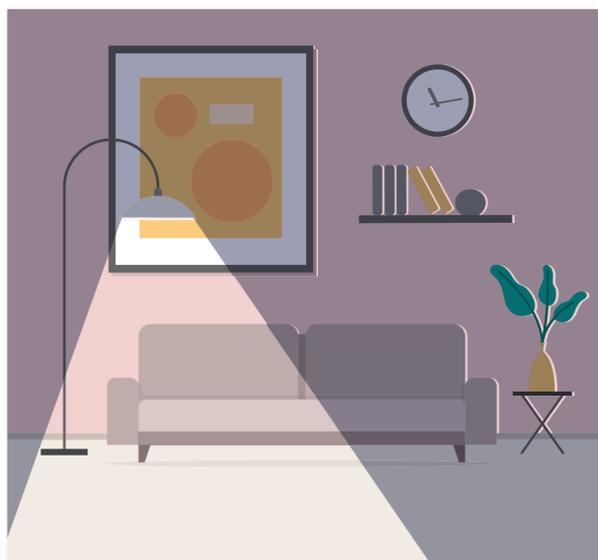
Nivel de contraste suficiente

Considerar la opinión de la persona con demencia en la elección de colores, sobre todo de su dormitorio. Mediante el uso del color se debe lograr una diferenciación de espacios y objetos, en donde el contraste es importante para encontrar elementos clave como puertas, manillas, interruptores y posibles peligros. Utilizar colores suaves y luminosos en paredes, para distribuir mejor la luz. En muebles usar colores un poco más oscuros, como madera, y en objetos clave usar colores saturados o fuertes. Evitar utilizar demasiados colores diferentes en una misma habitación.

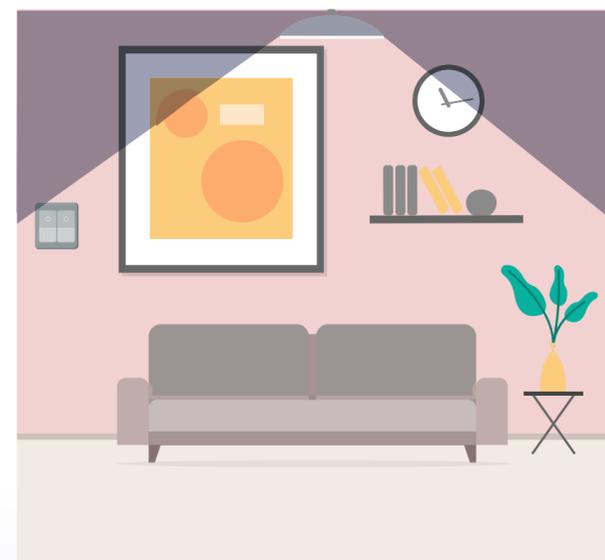
RECOMENDACIONES GENERALES

ILUMINACIÓN

Propiciar la entrada de luz natural a las diferentes habitaciones, procurando controlar los excesos de luz que puedan generar deslumbramientos o brillos molestos. La iluminación artificial, ya sea interior o exterior, debe permitir ver con claridad las cosas que hay en el espacio y diferenciar las diferentes superficies. Las lámparas y/o ampollas se deben instalar de tal forma que la iluminación sea uniforme y que no se generen sombras en el rostro, o esquinas.



✗ Nivel de iluminación insuficiente



✓ Nivel de iluminación suficiente

SEÑALÉTICAS Y ETIQUETAS



✗ Cajas o cajones sin etiqueta



✓ Cajas o cajones con etiquetas

Las señaléticas en puertas y pasillos, y las etiquetas en frascos, cajones, estantes, cajas u otros contenedores, son importantes para identificar el contenido de estos, en especial cuando no se ve desde afuera. Usar señaléticas y etiquetas claras, accesibles y legibles, acompañadas de un dibujo o ilustración representativo y contrastante, ubicados a la altura de la vista o en una zona en que se vean fácilmente, evitando etiquetas con texto muy pequeño y en colores poco contrastantes.

VENTANAS

Ubicar ventanas en zonas visibles y accesibles, que permitan la entrada de luz natural, pero que cuenten con mecanismos de bloqueo o control del exceso de luz, ruido y calor. Estas deben tener mecanismos de apertura y cierre accesibles, adecuados al nivel de seguridad que se necesita según la habitación. Si la ventana da hacia una calle concurrida, será positivo aplicar una lámina de apantallamiento, seguridad o control, para disminuir los estímulos molestos.



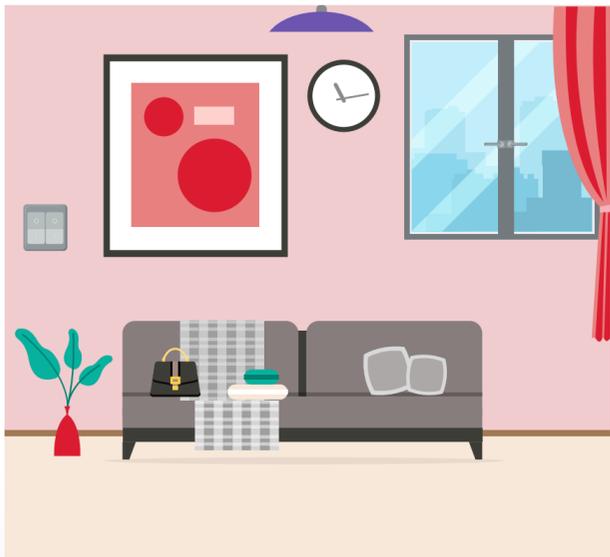
✗ Sin acceso y sin mecanismo de control



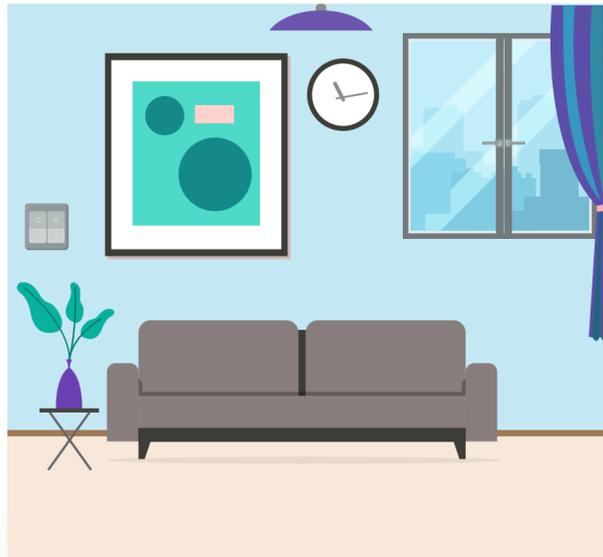
✓ Con acceso y con mecanismo de control

RECOMENDACIONES GENERALES

ASIENTOS



Sin apoyabrazos y con ropa encima



Con apoyabrazos y sin ropa encima

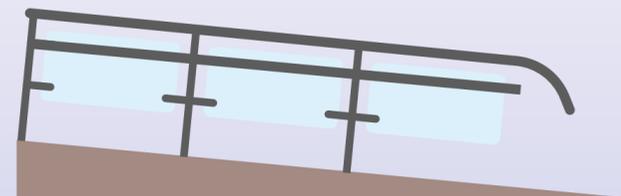
Los asientos deben estar libres de elementos que entorpezcan el sentarse, como ropa, carteras o bolsos. Preferir sillas o sillones que tengan apoyabrazos, para facilitar el sentarse y pararse. Ubicar asientos en lugares obvios y visibles, con colores que contrasten con las paredes.

PASAMANOS O BARANDAS

Los pasamanos o barandas son sumamente importantes para acceder a ciertas zonas dentro y fuera de la vivienda, especialmente aquellas que no cuentan con nivelación o que podrían ser resvaladizas, como la ducha. Ubicarlas a una altura de 85 - 95 cm. del suelo, en zonas visibles, con un segundo pasamanos a 70-75 cm para quienes se desplazan en silla de ruedas. Los pasamanos o barandas deben ser continuos, contrastantes con el fondo y de un material o recubrimiento agradable al tacto.

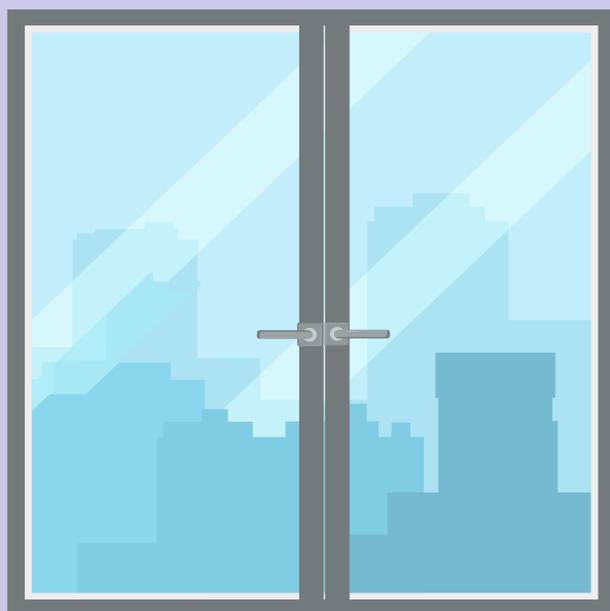


Baranda incompleta y sin contraste

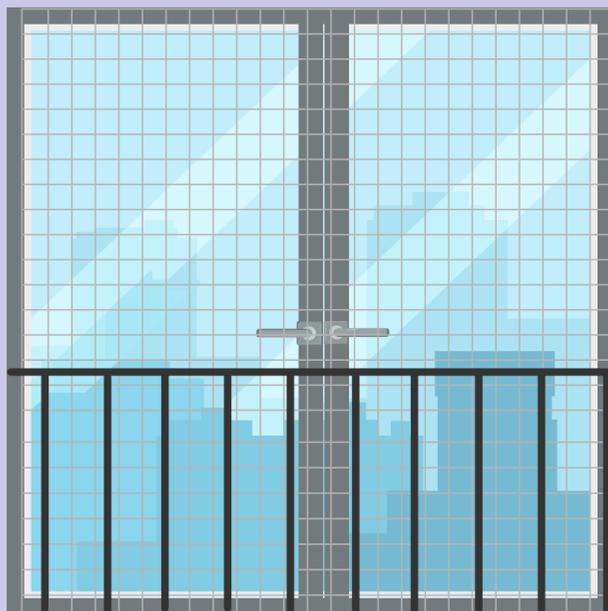


Baranda completa y con contraste

BARRERAS DELIMITADORAS



Ventanal sin barrera ni malla



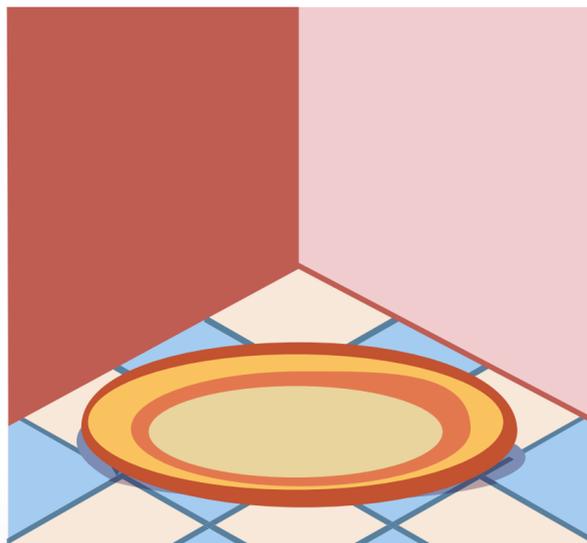
Ventanal con barrera y malla invisible

Las barreras delimitadoras, sobre todo en o hacia el exterior, mantendrán a la persona segura o libre de peligros, como caídas desde altura, calles concurridas, entre otros. En ventanales de segundo piso o más, es conveniente utilizar mallas protectoras invisibles. En patios o terrazas con plantas o elementos peligrosos, se pueden instalar rejillas bajas. En muros o rejas que dan al exterior, será beneficioso utilizar plantas o arbustos para disminuir la sensación de encierro.

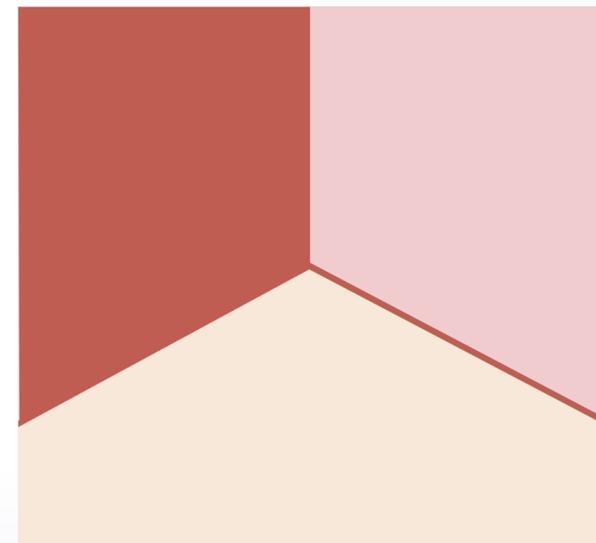
RECOMENDACIONES GENERALES

PISOS Y ALFOMBRAS

Los pisos deben ser planos, antideslizantes y nivelados lo más posible. Evitar cambios bruscos en el color de piso o alfombra entre una habitación y otra, preferir colores similares y poco contrastantes entre sí. Evitar patrones de líneas, ajedrez u otros, ya que podrían dar la sensación de estar en movimiento. También es importante que el piso no tenga acabado brillante, ya que se podrían generar destellos de luz molestos y/o dar la sensación de estar mojados. Preferir acabados sin brillo y de un único color. Las alfombras deben estar adheridas al piso y no sobresalir en volumen, para evitar caídas.



 **Piso con mosaico y alfombra gruesa**

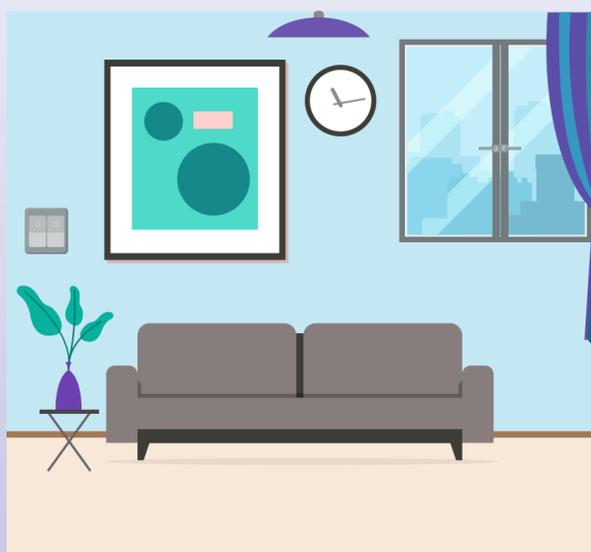


 **Piso uniforme y de un único color**

ORDEN GENERAL



 **Espacio desordenado y con obstáculos**



 **Espacio ordenado y libre de obstáculos**

El orden es fundamental para disminuir la saturación visual y facilitar la localización de objetos o implementos dentro del espacio. Evitar el desorden sobre superficies útiles como la mesa, la cama, sillas o sillones. Para asegurar un tránsito seguro, es importante no obstaculizar las vías o espacios con elementos en el suelo, que no se vean a simple vista, como juguetes, bolsos y ropa, entre otros, ya que podrían ocasionar caídas.

PLANTAS

Es importante que las plantas que se instalen dentro y fuera de la vivienda no sean peligrosas para la persona con demencia, es decir, que no tengan puntas o espinas, que no irriten y que no sean venenosas o provoquen reacciones alérgicas al tocarlas o incluso al ingerirlas. Verificar además que plantas y/o árboles no arrojen resina al suelo. Proporcionar plantas de diferentes colores, aromas y tamaños, que tengan flores o quizás frutos para recolectar.

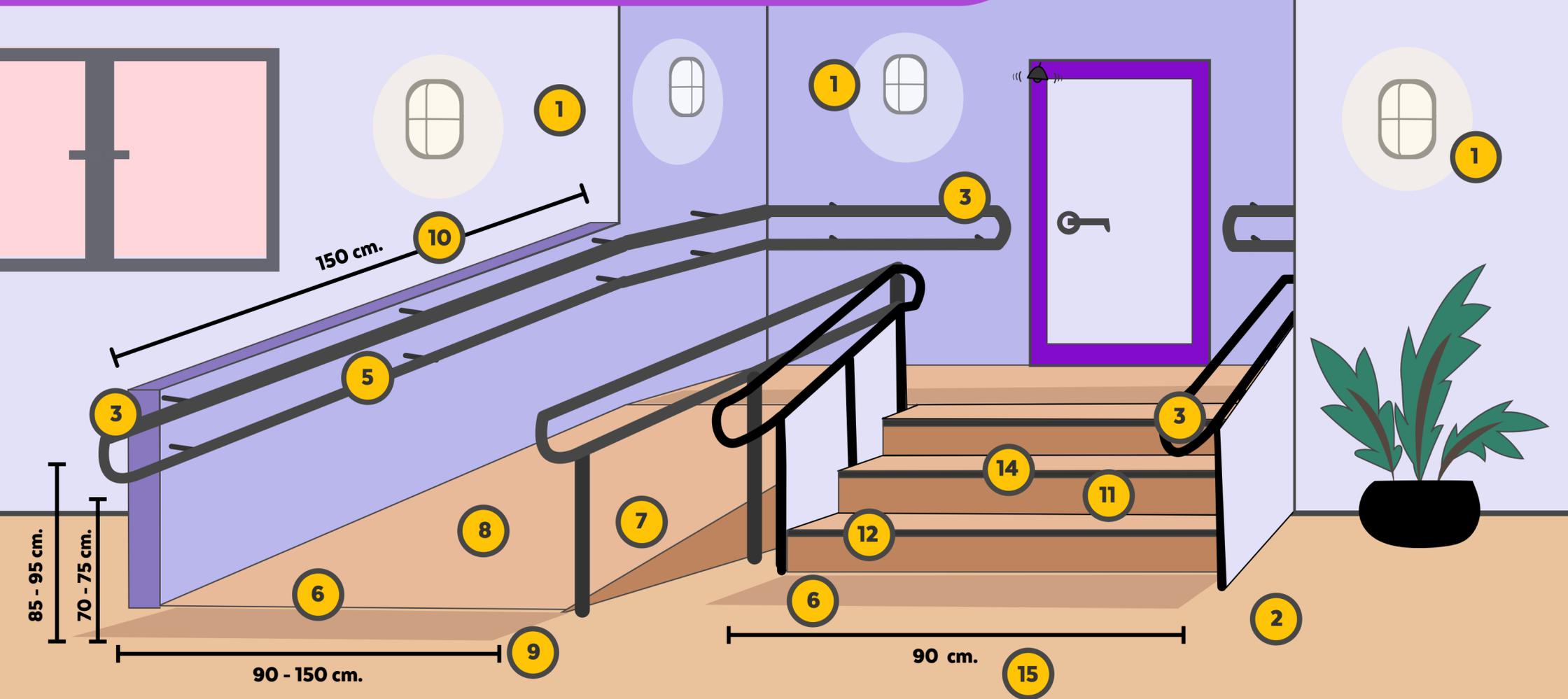


 **Plantas con espinas**



 **Plantas de hoja suave o sin espinas**

ESCALERAS Y RAMPAS



RECOMENDACIONES:

EN GENERAL

1. Maximizar iluminación.
2. Instalar rampas y escaleras en zonas visibles y accesibles.
3. Instalar pasamanos continuo y doble, a 85-95 cm. y 70-75 cm. (para quienes se desplazan en silla de ruedas). Debe empezar antes del inicio de la escalera o rampa y terminar después.
4. Pasamanos agradable al tacto.
5. Pasamanos de color contrastante con las paredes, superficies contiguas o fondo.
6. Cambio de textura en el suelo al inicio y final la de rampa o escalera.

RAMPAS

7. Inclinación o pendiente entre 8% y 12% máximo (baja inclinación).
8. Material antideslizante, continuo y plano.
9. Ancho mínimo 90 cm (ideal 1.5m).
10. Largo mínimo 150 cm (1.5m).

ESCALERAS

11. Altura entre escalones tapada (evitar escaleras abiertas o con escalón al aire).
12. Escalones sin borde sobresaliente (sin bocel).
13. Escalones de igual profundidad o huella (mínimo 30cm) y misma altura (máx 16cm).
14. Borde de escalón destacado con color o cambio de textura.
15. Ancho mínimo de escalera 90cm.

Las recomendaciones de accesibilidad y medidas están dadas por el DS 50 /OGUC vigente en Chile a la fecha.

Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)

1. Realizar movilidad funcional (caminar, cambiar de posición, usar ayudas técnicas, etc.)

Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD)

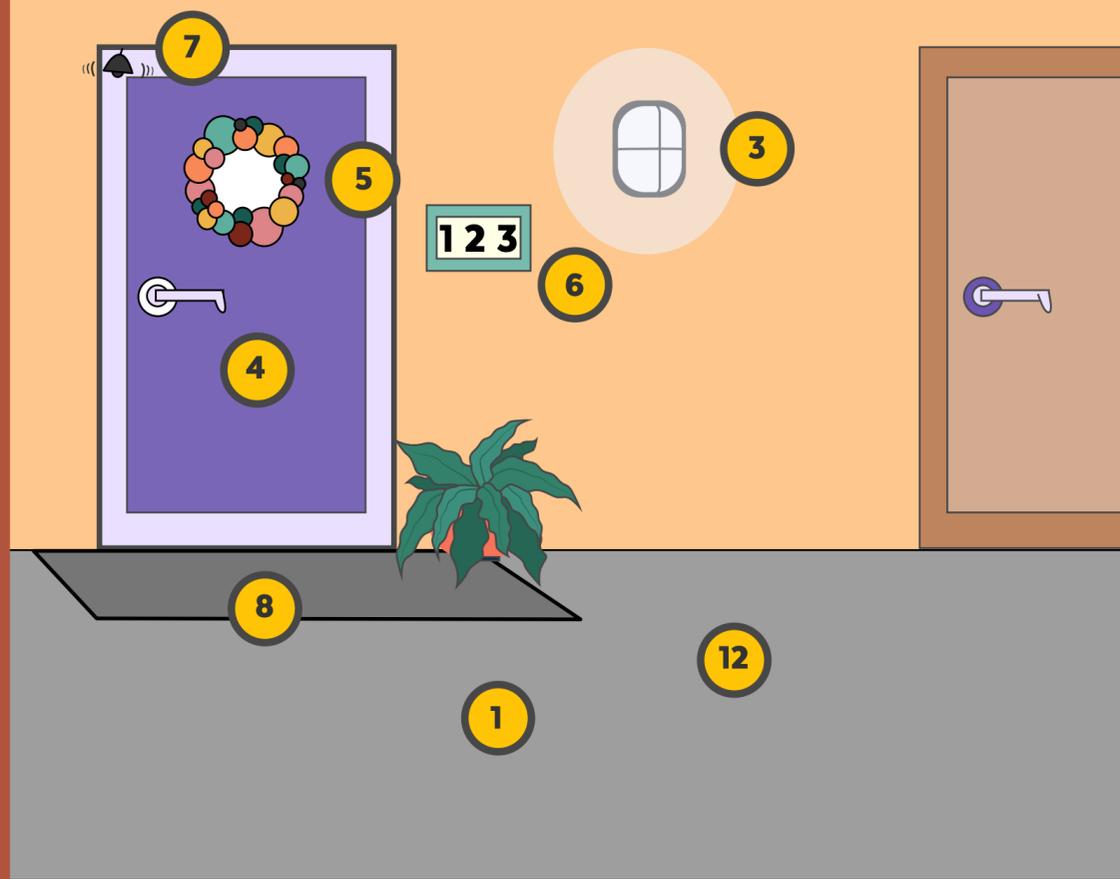
1. Cuidar a otros/as (incluyendo la selección y supervisión de cuidadores)
2. Cuidar mascotas
3. Criar o cuidar niños/as
4. Moverse en la comunidad
5. Ir de compras

VÍAS DE ACCESO PRINCIPAL

CASA



DEPARTAMENTO



RECOMENDACIONES:

1. Mantener el acceso a la vivienda libre de obstáculos.
2. Maximizar la luz natural.
3. Aumentar la luz artificial.
4. Proveer una entrada visible, accesible y fácil de entender y usar.
5. Crear una entrada distintiva y de color contrastante con los alrededores y diferente a otras viviendas, personalizada con plantas u objetos que resalten.
6. Ubicar numeración en lugar visible, con números grandes y comprensibles.
7. Proporcionar señal audible sutil para la puerta principal, por ejemplo, una campanilla.
8. Proveer un limpiapiés que no contraste con el suelo en color y que no sobresalga en grosor, de preferencia que esté fijo o adherido.
9. Cubrir puerta desde adentro cuando no sea seguro que la persona salga.
10. Proporcionar un techo, porche o resguardo de las condiciones climáticas (sol, lluvia, viento, etc.).
11. Si en la entrada hay escalones o rampas, estos deben ser accesibles (revisar lámina 14 “Escaleras y Rampas”).
12. Proveer un piso continuo, sin patrones, plano, antideslizante y mate (sin brillo).

Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)

1. Realizar movilidad funcional (caminar, cambiar de posición, usar ayudas técnicas, etc.).

Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD)

1. Cuidar a otros/as (incluyendo la selección y supervisión de cuidadores)
2. Cuidar mascotas
3. Criar o cuidar niños/as
4. Moverse en la comunidad
5. Ir de compras

PASILLOS



RECOMENDACIONES:

1. Mantener pasillo libre de obstáculos para transitar.
2. Maximizar la entrada de luz natural.
3. Aumentar la luz artificial.
4. Instalar interruptores de luz visibles (en lugares obvios), a altura accesible o alcanzable y que contrasten con la pared o fondo.
5. Diferenciar en color las puertas a lo largo del pasillo (en especial baño y dormitorio de la persona).
6. Ubicar paneles o "cajas de memoria" con fotos de las personas en las puertas de sus dormitorios.
7. Instalar señalética que indique el tipo de habitación (dormitorio, baño, living, cocina, etc.).
8. Instalar pasamanos continuo y contrastante a 85 - 95 cm del suelo.
9. Asegurar un buen contraste entre los colores de los objetos y las superficies (piso, puertas, paredes, cuadros, pasamanos, interruptores, etc.).

10. Utilizar colores luminosos en las paredes para distribuir mejor la luz.
11. Proveer un piso continuo, sin patrones, plano, antideslizante y mate (sin brillo).

[Pincha aquí para descargar señaléticas](#)

[Pincha aquí para descargar etiquetas](#)

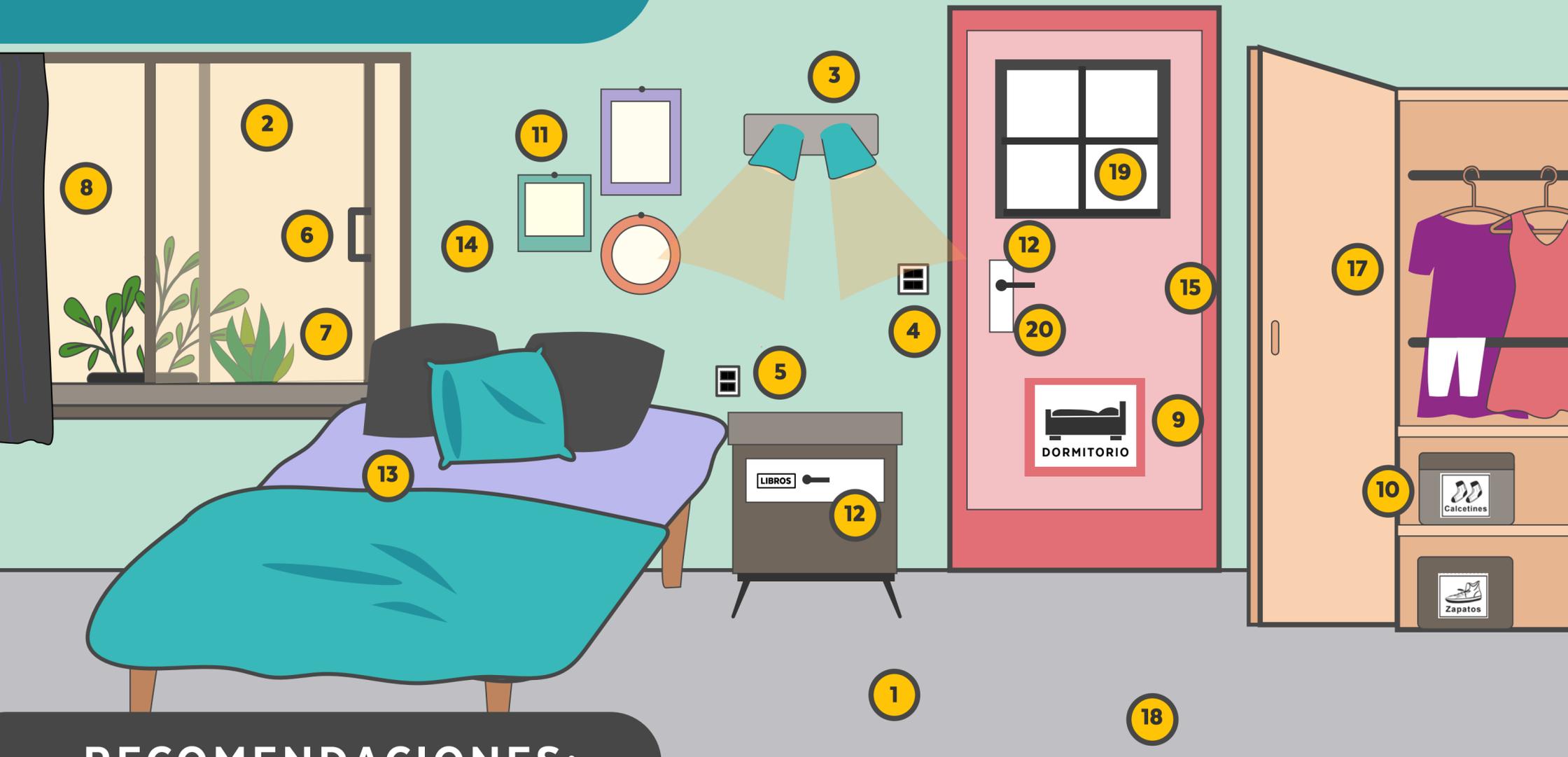
Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)

1. Realizar movilidad funcional (caminar, cambiar de posición, usar ayudas técnicas, etc.)

Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD)

1. Cuidar a otros/as (incluyendo la selección y supervisión de cuidadores)
2. Cuidar mascotas
3. Criar o cuidar niños/as
4. Ir de compras

DORMITORIO



RECOMENDACIONES:

1. Mantener un entorno libre de obstáculos para transitar.
2. Maximizar la luz natural.
3. Aumentar la luz artificial.
4. Instalar interruptores de luz visibles (en lugares obvios), a altura accesible o alcanzable y que contrasten con la pared o fondo.
5. Proporcionar iluminación e interruptor de luz visible al costado de la cama.
6. Instalar ventanas en lugares accesibles, con manillas fáciles de usar y acorde a la habitación y nivel de seguridad requerido.
7. Proveer ventana con vista al exterior cuando hay jardines, parques, árboles, etc.
8. Proporcionar aislación térmica, lumínica y acústica mediante cortinas y/o termopanel.
9. Instalar señalética que indique que es un dormitorio en la puerta (por fuera).
10. Etiquetar cajones (ej: calcetines).
11. Mantener objetos personales y que le otorguen sentido de identidad,

como cuadros de fotos.

12. Instalar manillas de colores que contrasten con el fondo, a una altura y ubicación accesible (ventanas, cajones, puertas, etc).
13. Asegurar un buen contraste entre los colores de los objetos y las superficies (cama, almohadas, muebles, decoración, etc).
14. Utilizar colores luminosos en las paredes para distribuir mejor la luz.
15. Aplicar colores distintivos y contrastantes en puertas y marcos de puertas.
16. Elegir un color distintivo para el dormitorio (diferente al de otras habitaciones).
17. Mantener un closet ordenado y accesible, con altura de repisa y colgadores al alcance de la mano.
18. Proveer un piso continuo, sin patrones, plano, antideslizante y mate (sin brillo).
19. Instalar puerta con aplicación de vidrio para facilitar monitoreo desde afuera.
20. Eliminar cerraduras o pestillos en las puertas.

Noche:

Todas las recomendaciones proporcionadas contribuirán de forma positiva al desarrollo de actividades, sin embargo, para una mayor seguridad durante la noche, hay que poner especial cuidado en los puntos 1, 3, 4 y 5, que hacen referencia a la iluminación y acceso a interruptores, ya que facilitará la búsqueda de una ruta para

transitar, por ejemplo, hacia el baño, o el reconocimiento de objetos, como libros, pantuflas u otros, que la persona podría querer usar previo a dormir, durante la noche o en la mañana.

Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)

1. Vestirse
2. Dormir y/o descansar
3. Realizar actividad sexual
4. Realizar movilidad funcional (caminar, cambiar de posición, usar ayudas técnicas, etc.)
5. Cuidar las ayudas técnicas personales

Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD)

1. Usar sistemas de comunicación
2. Cuidar y mantener la salud
3. Mantener el espacio y limpiar
4. Cuidar a otros/as



RECOMENDACIONES:

1. Mantener un acceso al baño libre de obstáculos.
2. Maximizar luz natural
3. Aumentar luz artificial (sin generar sombras).
4. Instalar interruptores de luz visibles (en lugares obvios), a altura accesible o alcanzable y que contrasten con la pared o fondo, diferenciando el del extractor (si es que hay). Considerar dejar el de luz afuera del baño.
5. Instalar ventanas en lugares accesibles, con manillas fáciles de usar y acorde a la habitación y nivel de seguridad requerido.
6. Aplicar colores distintivos y contrastantes en puertas y marcos de puertas.
7. Instalar señalética que indique que es un baño en la puerta, por fuera.
8. Etiquetar cajones, puertas de muebles y frascos (ej: cremas).
9. Proporcionar superficies en piso de ducha y bajada de ducha antideslizantes, planas y no contrastantes.
10. Proveer un espejo que se pueda cubrir.
11. Ubicar los productos de higiene visibles, accesibles y ordenados (sólo lo necesario y a una altura al alcance de la mano).

12. Proporcionar manillas y llaves de agua accesibles (forma y posición, ver lámina 10). Y una llave tipo "teléfono" para controlar la salida de agua en la ducha.
13. Instalar pasamanos o barandas dentro de la ducha, que sean accesibles y contrastantes (85-95 cm desde el suelo).
14. Proporcionar un banco de ducha o de tina.
15. Asegurar un buen contraste entre los colores de los objetos y las superficies (inodoro, lavamanos, toalla, tarro de basura, cortina, etc).
16. Utilizar colores luminosos en las paredes para distribuir mejor la luz.
17. Elegir un color distintivo para el baño (diferente al de otras habitaciones).
18. Preferir el uso de ducha en vez de tina.
19. Asegurar un buen nivel de ventilación mediante extractor (de bajo ruido) o ventana que permita la salida de vapor y/o olores.
20. Considerar modificar el sistema de calefacción de agua, reemplazando el gas por electricidad. En caso de utilizar calefacción a gas, tanto el calefont como el contenedor de gas deben estar en una zona de servicio exterior, no dentro del baño.
21. Eliminar cerraduras o pestillos en puertas, o permitir desbloqueo desde afuera.

Noche:

Todas las recomendaciones proporcionadas contribuirán de forma positiva al desarrollo de actividades, sin embargo, para una mayor seguridad durante la noche, hay que poner especial cuidado en los puntos 1, 3 y 4, que hacen referencia a la iluminación y acceso a

interruptores, ya que facilitará la búsqueda de una ruta para transitar, desde y hacia el baño, y el reconocimiento de objetos, como papel higiénico, jabón u otros, que la persona necesitará usar en dicha habitación.

Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)

1. Usar el inodoro y ducharse
2. Controlar esfínteres (tracto urinario y fecal)
3. Vestirse
4. Realizar movilidad funcional (caminar, cambiar de posición, usar ayudas técnicas, etc.)
5. Realizar higiene y arreglo personal (lavarse la cara, peinarse, afeitarse, etc.)

6. Realizar aseo perineal

Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD)

1. Cuidar y mantener la salud
2. Cuidar a otros/as
3. Mantener el espacio y limpiar



RECOMENDACIONES:

1. Maximizar la luz natural
2. Aumentar la luz artificial.
3. Instalar interruptores de luz visibles (en lugares obvios), a altura accesible o alcanzable y que contrasten con la pared o fondo.
4. Instalar ventanas en lugares accesibles, con manillas fáciles de usar y acorde a la habitación y nivel de seguridad requerido.
5. Proveer ventana con vista al exterior cuando hay jardines, parques, árboles, etc.
6. Proporcionar aislación térmica, lumínica y acústica mediante cortinas y/o termopanel.
7. Considerar “empavonado” de vidrios en ventanas, o la instalación de láminas de apantallamiento cuando las ventanas dan hacia una calle concurrida.
8. Mantener objetos personales y que le otorguen sentido de identidad, como cuadros de fotos.
9. Cubrir el televisor cuando genere reflejos molestos.
10. Mantener plantas y/o flores de interior.
11. Proveer aparatos electrónicos familiares e intuitivos de usar, preferiblemente con botones o perillas (radio, teléfono, televisión, etc.).
12. Asegurar un buen contraste entre los colores de los objetos y las superficies (sillones, cojines, muebles, ornamentos, etc.).
13. Utilizar colores luminosos en las paredes para distribuir mejor la luz.
14. Elegir un color distintivo para el living (diferente al de otras habitaciones).
15. Proporcionar asientos cómodos (sillón o silla). Que mantenga piernas a 90° con respecto a la cadera. Con apoyabrazos.
16. Proveer un piso continuo, sin patrones, plano, antideslizante y mate (sin brillo).
17. Habilitar un acceso al exterior cuando sea seguro.

Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)

1. Realizar movilidad funcional (caminar, cambiar de posición, usar ayudas técnicas, etc.)
2. Descansar

Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD)

1. Cuidar a otros/as (incluyendo la selección y supervisión de cuidadores)
2. Criar o cuidar niños/as
3. Usar sistemas de comunicación
4. Mantener el espacio y limpiar

COMEDOR



RECOMENDACIONES:

1. Mantener siempre el orden en la mesa.
2. Mantener el acceso al living libre de obstáculos.
3. Maximizar la luz natural.
4. Aumentar la luz artificial.
5. Instalar interruptores de luz visibles (en lugares obvios), a altura accesible o alcanzable y que contrasten con la pared o fondo.
6. Instalar ventanas en lugares accesibles, con manillas fáciles de usar y acorde a la habitación y nivel de seguridad requerido.
7. Proveer ventana con vista al exterior cuando hay jardines, parques, árboles, etc.
8. Proporcionar aislación térmica, lumínica y acústica mediante cortinas y/o termopanel.
9. Considerar “empavonado” de vidrios en ventanas, o la instalación de láminas de apantallamiento cuando las ventanas dan hacia una calle concurrida.
10. Asegurar un buen contraste entre los colores de los objetos y las superficies (mantel, individuales, cubiertos, sillas, paredes, etc.).
11. Utilizar colores luminosos en las paredes para distribuir mejor la luz.
12. Elegir un color distintivo para el comedor (diferente al de otras habitaciones).
13. Utilizar Individuales y manteles sin patrones, líneas o diseños complejos (de preferencia un solo color, que contraste con el mantel).
14. Proporcionar decoración relacionada con alimentos en las paredes y si se quiere, muebles con platos, cubiertos, etc., y así facilitar el reconocimiento de la habitación.
15. Organizar la mesa sin sobresaturar de alimentos u objetos a la hora de comer (sólo lo que se va a utilizar en lo inmediato).
16. Proveer un piso continuo, sin patrones, plano, antideslizante y mate (sin brillo).
17. Habilitar una vista o conexión directa con la cocina (puerta batiente con vidrio, ventana, etc).
18. Proporcionar asiento cómodo (sillón o silla). Que mantenga las piernas a 90° con respecto a la cadera. Con apoyabrazos.

Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)

1. Alimentarse
2. Realizar movilidad funcional (caminar, cambiar de posición, usar ayudas técnicas, etc.)

Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD)

1. Cuidar a otros/as (incluyendo la selección y supervisión de cuidadores)
2. Criar o cuidar niños/as
3. Usar sistemas de comunicación
4. Preparar comida y limpiar

COCINA



RECOMENDACIONES:

1. Mantener el acceso a la cocina libre de obstáculos.
2. Maximizar la luz natural.
3. Aumentar la luz artificial.
4. Instalar interruptores de luz visibles (en lugares obvios), a altura accesible o alcanzable y que contrasten con la pared o fondo.
5. Instalar ventanas en lugares accesibles, con manillas fáciles de usar y acorde a la habitación y nivel de seguridad requerido.
6. Proveer ventana con vista al exterior cuando hay jardines, parques, árboles, etc. y hacia áreas de servicio o basureros.
7. Proporcionar aislación térmica, lumínica y acústica mediante cortinas y/o termopanel.
8. Considerar “empavonado” de vidrios en ventanas, o la instalación de láminas de apantallamiento cuando las ventanas dan hacia una calle concurrida.
9. Asegurar un buen contraste entre los colores de los objetos y las superficies (mesones, utensilios, muebles, etc.).
10. Utilizar colores luminosos en las paredes para distribuir mejor la luz.
11. Elegir un color distintivo para la cocina (diferente al de otras habitaciones).
12. Instalar señalética que indique que es una cocina en la puerta, por fuera.
13. Etiquetar cajones, frascos y puertas de muebles (ej: vasos, platos, etc.).
14. Organizar objetos y víveres de forma ordenada, visibles y accesibles, con altura de repisas adecuada o al alcance de la mano.
15. Cubrir cocina a gas o retirar las perillas cuando sea necesario.
16. Ocultar objetos potencialmente peligrosos, contundentes o tóxicos, como útiles de aseo o aparatos electrónicos de difícil manejo.
17. Proveer aparatos intuitivos de usar (con botones o manillas sobresalientes) o que la persona sabe manejar.
18. Instalar una llave de lavaplatos ajustable y accesible (monomando o tipo palancas).
19. Habilitar vista o conexión directa con el comedor (puerta batiente con vidrio, ventana, etc).
20. Proporcionar una mesa o mesón con espacio para trabajar sentado/a, que sea de un solo color y sin patrones.
21. Proporcionar asiento cómodo (sillón o silla). Que mantenga piernas a 90° con respecto a la cadera. Con apoyabrazos.
22. Minimizar o aislar fuentes de ruido (jugueras, batidoras, lavadora, secadora, etc).
23. Proveer un piso continuo, sin patrones, plano, antideslizante y mate (sin brillo).
24. Considerar modificar el sistema de calefacción de agua y cocina, reemplazando el gas por electricidad, cuando sea necesario.

Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)

1. Alimentarse
2. Realizar movilidad funcional (caminar, cambiar de posición, usar ayudas técnicas, etc.)

Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD)

1. Cuidar a otros/as (incluyendo la selección y supervisión de cuidadores)
2. Criar o cuidar niños/as
3. Preparar comida y limpiar

TERRAZA/PATIO/JARDÍN



RECOMENDACIONES:

1. Mantener el acceso al exterior libre de obstáculos.
2. Maximizar la luz natural, sin cubrir en exceso con techumbres.
3. Aumentar la luz artificial.
4. Facilitar vista y acceso a este espacio desde adentro, por medio de ventana o puerta, instaladas en lugares accesibles, con manillas fáciles de usar y acorde a la habitación y nivel de seguridad requerido.
5. Proporcionar un techo o resguardo de las condiciones climáticas (sol, lluvia, viento, etc.).
6. Proveer un piso continuo, sin patrones, plano, antideslizante y mate (sin brillo).
7. Ubicar basureros de forma visible, contrastante y accesible.
8. Mantener variedad de plantas y flores en macetas verticales (evitar las que tienen puntas, espinas, que irriten o arrojen resinas).
9. Instalar plantas en accesos y/o puertas, delimitaciones o paredes.
10. Controlar hojas y otros residuos que caigan en superficies y/o piso.
11. Proporcionar asiento cómodo (sillón o silla). Que mantenga piernas a 90° con respecto a la cadera. Con apoyabrazos.
12. Delimitar áreas de peligro con barreras (ej: malla protectora en ventanas o balcones en altura, rejas, etc.).
13. Instalar pasamanos o barandas visibles, contrastantes y accesibles (ver láminas 12 y 14).

Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD)

1. Realizar movilidad funcional (caminar, cambiar de posición, usar ayudas técnicas, etc.)
2. Descansar

Actividades Instrumentales de la Vida Diaria (AIVD)

1. Cuidar mascotas
2. Cuidar a otros/as (incluyendo la selección y supervisión de cuidadores)
3. Criar o cuidar niños/as
4. Cuidar plantas.



UNIVERSIDAD
DE CHILE

RED TRANSDISCIPLINARIA
SOBRE ENVEJECIMIENTO