

Congreso Internacional sobre Vivienda Social. Universidad Nacional de Córdoba.
Facultad de Arquitectura , Urbanismo y Diseño, Cordoba, 2008.

ADAPTAR LA VIVIENDA EXISTENTE TAMBIEN ES NECESARIO.

Arq Juan Manuel Escudero, Arq Temperley Maria, Arq
Mariana L. Yeannes. y Arq. Emilia Rearden.

Cita:

Arq Juan Manuel Escudero, Arq Temperley Maria, Arq Mariana L.
Yeannes. y Arq. Emilia Rearden (Diciembre, 2008). *ADAPTAR LA
VIVIENDA EXISTENTE TAMBIEN ES NECESARIO. Congreso Internacional
sobre Vivienda Social. Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de
Arquitectura , Urbanismo y Diseño, Cordoba.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/mariana.yeannes/13>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/psmr/9wE>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso
abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su
producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite:
<https://www.aacademica.org>.*

TÍTULO: **ADAPTAR LA VIVIENDA EXISTENTE TAMBIEN ES NECESARIO.**

El creciente envejecimiento poblacional se produce en un entorno ya construido

AUTORES: Arqs. Juan Manuel Escudero, M^a. Paz Temperley, Mariana Yeannes; y la becaria alumna M^a. Emilia Rearden. Integrantes del grupo de Investigación “Hábitat y Comunidad para la 3^a Edad”. Facultad de Arquitectura Urbanismo y Diseño. Universidad Nacional de Mar del Plata. Argentina

INTRODUCCIÓN

En la actualidad el mundo se enfrenta a un proceso de envejecimiento paulatino, como consecuencia de un aumento en la proporción de personas mayores de 60 años, por la disminución de nacimientos y un incremento de la esperanza de vida. Dicho proceso no es exclusivo de los países del primer mundo sino que constituye un problema mundial.

Debemos tomar conciencia que esto es totalmente nuevo en la evolución de la especie humana y es uno de los problemas de mayor relevancia que la sociedad actual debe afrontar, el desafío no es solo vivir más, sino cómo lo hacemos. Este proceso se inserta en un contexto de pobreza, desigualdad social, poca intervención del Estado y de debilitamiento de las redes familiares que agravan la situación de vulnerabilidad de este grupo etario; y entre los problemas que afectan a los Adultos Mayores el problema de la vivienda es de singular importancia, ya que estos pasan la mayor parte del tiempo en ella; y a medida que aumenta la edad, las condiciones residenciales empeoran, los recursos económicos disminuyen y las limitaciones físicas aumentan¹.

La “vivienda tipo” está pensada para satisfacer necesidades universales del adulto medio, no contempla condiciones particulares sino que responde a modelos predeterminados; y esos modelos casi nunca tienen en cuenta que la vivienda pueda adaptarse para responder a las necesidades del Adulto Mayor, para que viva el mayor tiempo posible en forma segura, autónoma y socialmente integrado. Muchos son los ejemplos que a nivel internacional dan cuenta de esto (I.A.H.S.A.², A.A.H.S.A.³, E.N.H.R.⁴ entre otros) y trabajan en la adaptación de la casa propia. Países como Estados Unidos, Canadá, Dinamarca, Suecia entre otros⁵ ya tienen o han comenzado a incorporar políticas habitacionales tendientes a atender este problema, concientes de la autonomía que pierde un Adulto Mayor que vive en un entorno desfavorable y de las consecuencias económicas que dicha pérdida ocasiona. Intervenir en esta área significa una disminución de los accidentes domésticos que por lo general acarrear para el Estado gastos de internación, ortopedia y medicamentos, entre otros (y que muchas veces ocasionan la muerte); evitar la internación innecesaria de personas que, con algunas adaptaciones físicas en su domicilio, pueden seguir viviendo independientes pero hoy son institucionalizados por no existir

¹ Bosh Meda, Jordi / 2006 .

² International Association of Homes and Services for the Ageing. www.iahsa.net

³ [American Association of Homes and Services for the Aging](http://www.aahsa.org). www.aahsa.org

⁴ European Network For Housing Research. www.enhr.ibf.uu.se

⁵ “en un breve análisis de las políticas de vivienda aplicadas en varios países de nuestro entorno más próximo, resulta muy ilustrativo ver que, en 1993, los Países Bajos, Suecia, el Reino Unido, Austria, Alemania, Dinamarca, Irlanda, Italia y Bélgica ya preveían subvenciones especiales para las necesidades de la gente mayor.” (Bosh Meda, Jordi / 2006)

una respuesta intermedia; y, fundamentalmente, mejorar la calidad de vida devolviendo independencia, autonomía y con ello autoestima a todo un grupo de la sociedad hoy muy relegado.

En nuestro país es muy poco lo que se ha hecho en cuanto a políticas en este sentido: En los años 70 comienza a plantearse la necesidad de destinar un porcentaje de la construcción de nueva vivienda para asignarla específicamente a los ancianos (dotándolas de ciertas características que las harían aptas para algunos tipos de minusvalidez física). Esas primeras viviendas, que en nuestro país constituyeron un 5% de las operaciones subvencionadas, se entregaban en propiedad, igual que todas las demás. Hoy esas unidades fueron vendidas o heredadas, no necesariamente por otros ancianos, con lo que se perdió todo el sentido de aquella especificidad; y en el 95% restante de sus ocupantes han envejecido.

Por la misma época en Europa y EEUU se emprendió la construcción de grupos de vivienda especialmente diseñados y equipados para 3ª edad. En Argentina, en los '80, se construyó una serie de conjuntos, especialmente para ancianos carenciados, asignados en comodato, para ser transferidos en los recambios a otros ancianos. Esto constituyó un progreso en cuanto a la especificidad. Hoy, allá y aquí se ha comprobado que esa especificidad conduce a aislamientos y marginaciones que son contraproducentes para una vida plena, socialmente activa y comprometida.

Nuestro grupo de investigación, "Hábitat y Comunidad para la 3ª Edad", se constituyó hace 15 años. Los estudios que emprendemos están auspiciados por el contexto donde se insertan, debido a que la ciudad de Mar del Plata es un importante referente que se constituye como un polo gerontológico.⁶ El 18,3 % de la población está constituida por adultos mayores de 60 años. (Golpe ,2005:21) y la gran mayoría de éstos habitan en viviendas propias no adaptadas a sus necesidades, en gran medida precarizadas por falta de mantenimiento debido a los bajos ingresos. Muchos de los estudios realizados por nosotros, y avalados por otros llevados a cabo en diversos países, indican la importancia clave de que las personas, al envejecer, sigan viviendo en sus casas y en su barrio. Pero las políticas actuales no tienen en cuenta acciones dirigidas a adaptar y a mantener la vivienda propia en función de las necesidades de la vejez.

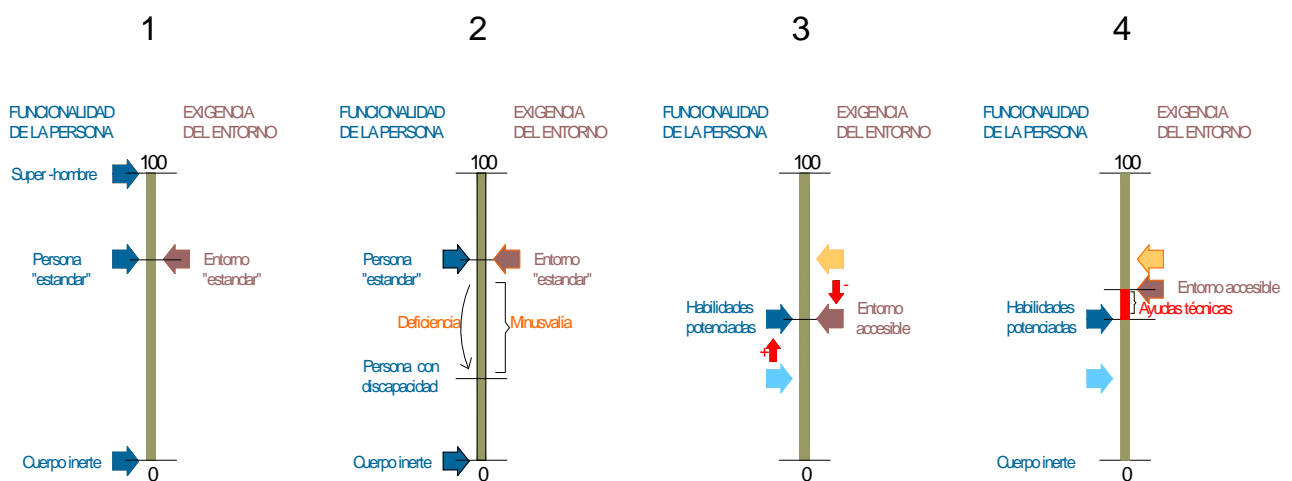
MARCO TEÓRICO

La relación entre el individuo que envejece y el ambiente en el que se desenvuelve, como problemática de estudio, es de abordaje relativamente reciente. En la década del 60 del siglo pasado aparecen los primeros estudios que ponen de manifiesto los efectos negativos que generaba en los AM ser institucionalizados y como primeros antecedentes teóricos se encuentran la "teoría de la desvinculación" (Cumming y Henry, 1961) y la "teoría de la actividad" (Havighurts, 1963) que relacionan los elementos ambientales con las características personales e intentan

⁶ Golpe, Laura / 1999.

explicar el comportamiento en la vejez.⁷ Posteriormente surgen los modelos teóricos de Lawton (Modelo de la competencia y pro actividad ambiental) y Kahana (Modelo de la congruencia) que centran la mirada en el rol del ambiente en relación al individuo que envejece. En nuestro trabajo de investigación la atención está puesta, entre otros, en estos dos modelos.

En el proceso evolutivo de la teoría del “Modelo de la competencia” se plantea en una primera instancia la hipótesis de la docilidad ambiental (Lawton y Simon, 1968) que dice que *“un rasgo ambiental que no supone un defecto vital para la mayoría de las personas podría constituir una barrera impenetrable para un individuo con algún handicap.”*⁸ Y la grafica con esta secuencia que expresa las incongruencias entre usuario y entorno.



Mas adelante Lawton plantea la importancia de poner la atención en cómo se desenvuelve el individuo en su vida cotidiana y define cinco dominios de competencia de la conducta cuya información es vital para poder actuar sobre el ambiente de forma adecuada: 1- Salud biológica. 2- Salud funcional (Actividades de la vida diaria). 3- Cognición. 4- Utilización del tiempo. 5- Conducta social.

La mirada pasa a estar puesta no solo en el ambiente sino también, de manera simultánea, en el usuario. Queda definido el “Modelo de Competencia bajo presión” (Lawton y Nahemow, 1973) de esta manera: *“El ambiente tiene características que podrían actuar o bien como barrera, o bien como facilitadores para las variedades de competencia de la conducta.”*⁹ Dicho con otras palabras, al haber multiplicidad de ambientes y de individuos esta relación persona-ambiente es única para cada caso; por lo cual, lo que se constituye como una barrera para una persona puede no serlo para otra.

“El ambiente óptimo es, por tanto, específico, y viene definido por el grado en el que es congruente con las necesidades del individuo.”(María Izal y Rocío Fernandez Ballesteros. Pag. 187. 1990)

⁷ María Izal y Rocío Fernandez Ballesteros / 1990

⁸ M. Powell Lawton, 1973

⁹ M. Powell Lawton. 1973.

Lawton, teniendo en cuenta el modelo planteado por Kahana, reformula su propio modelo manifestando la posibilidad que tiene cada individuo de manipular, modificar y elegir un ambiente a su medida, que responda a sus necesidades y prioridades. Con este cambio de óptica deja claro que no solo el ambiente influye sobre el individuo y su conducta, sino que cobra singular importancia la capacidad (competencia) de la persona para manipular y aprovechar la diversidad potencial que el ambiente le ofrece.

Arquitectos, terapeutas ocupacionales y psicólogos de nuestro grupo, individualmente y en equipos, han visitado y evaluado cerca de doscientos hogares de AM (de una amplia escala socioeconómica y en diversas localizaciones de Mar del Plata). Lo hicieron aplicando un instrumento validado (HES, Home Environmental Survey, del Center for Disease Control and Prevention, Atlanta, USA) para el relevamiento de conductas y factores ambientales incidentes en caídas domiciliarias. Estas constituyen uno de los síndromes geriátricos más importantes por su elevada incidencia: un tercio de los AM sufren una caída al año y más del 50% de éstas caídas se producen en la vivienda. La Arquitecta del grupo Mariana Yeannes trabajó especialmente sobre Factores de Riesgo Ambiental (FRA) en las caídas domiciliarias, y luego los comparó con los que las producen en la calle.¹⁰

La importancia de la relación persona-ambiente a través del tiempo y la diferenciación entre el ambiente real y el subjetivo son incorporadas en la problemática de estudio de nuestro grupo de investigación con el trabajo de la Licenciada en Psicología Inés Canale.¹¹ En él se destaca que en la mayoría de los casos los AM manifiestan una alta satisfacción con su propio hogar, más allá de que las condiciones físicas de la vivienda dejen mucho que desear, y este grado de subjetividad está directamente relacionado con la historia de la persona. Queda clara entonces la complejidad de una problemática que exige profundizar permanentemente en los objetivos planteados; porque se trata no solo de analizar la realidad sino también de intentar transformarla.

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DEL ENTORNO.

La arq. M^a. Paz Temperley trabaja sobre la detección de riesgos en el hogar de AM para analizar las correcciones necesarias y las dificultades de los usuarios para realizarlas. Se resume aquí esa labor en dos apartados: 1. El estado inicial de la vivienda y 2. Las recomendaciones y modificaciones realizadas.

1. Estado inicial de la vivienda.

Para relevar el estado inicial de la vivienda en lo que respecta a las características físicas del entorno se construyó un listado guía de situaciones de riesgo por ambiente de la vivienda. La confección de dicho listado se realizó en función de la experiencia adquirida en las más de 200 visitas a las viviendas de adultos mayores realizadas en el marco de la encuesta

¹⁰ Arq. Mariana Yeannes, en "Habitar al envejecer"

¹¹ Lic. M. Inés Canale, en "Habitar al envejecer"

HES. Dicho listado enumera 18 situaciones de riesgo ambientales distintas contando una sola vez las que se repiten en cada ambiente de la vivienda. A partir de esto se trabajó sobre 19 viviendas visitadas especialmente; en todas se detectaron situaciones riesgosas, interactuando como mínimo seis FRA distintos y como máximo doce. Paradójicamente, al consultar en los cursos del SATE a los adultos mayores, antes de realizar la visita, la mayoría declararon no tener ningún tipo de riesgos en sus viviendas. A continuación se mencionan los FRA más comunes.

EN AREAS DE CIRCULACIÓN

- Presencia de escaleras y/o desniveles riesgosos en el ingreso. En 12 viviendas se encontró este factor de riesgo, dos de ellas ubicadas en un primer piso con un único acceso por escalera, el resto presentaban algún tipo de desnivel (escalones, rampas con pendientes no adecuadas y pisos irregulares o resbaladizos). En un solo caso existía una baranda para sujetarse al sortear el desnivel.

- Desorden en las áreas de circulación. Se detectó en 7 casos. Este factor de riesgo hace referencia a la acumulación de objetos que limitan los movimientos en el área de circulación. Se observó la presencia de cables atravesando las circulaciones, muebles, macetas, objetos de las mascotas, etc.

- Alfombras sueltas y/o patines. Observado en cuatro casos, no es un resultado muy confiable porque “retirar alfombras sueltas y patines” es una de las consignas en las que más hincapié se hace en los cursos del SATE, pero en las visitas a las vivienda se observó que muchos los retiran o esconden momentáneamente para no ser descubiertos en “falta”.

- Piso irregular en el espacio exterior. Se observaron irregularidades en el suelo del espacio exterior en 8 de los 14 casos que poseían espacio exterior; patio, terraza o balcón: carpetas de concreto desparejas o con pozos en su superficie, baldosas flojas o faltantes, ausencia de vereda, etc.

EN EL BAÑO.. Debemos intentar recrear la situación que deben enfrentar los viejos, dos o tres veces a la semana, en baños donde el espacio es más que reducido, al entrar y salir desnudos y mojados de una bañera que no tiene ningún tipo de superficie antideslizante, tomándose de una canilla, lavatorio o cualquier objeto al alcance. Un espacio donde se debe prestar principal atención debido a la cantidad de FRA presentes en él, que en general aparecen combinados, aumentando el riesgo de sufrir una caída:

- Presencia de bañera o pediluvio riesgoso, detectado en 13 de las 19 viviendas.
- Ausencia de barra de sostén en el área de ducha; observado en 16 casos (tanto en bañera como en pediluvio).
- Ausencia de superficie antideslizante en ducha; detectado en 11 casos.

EN ÁREAS DE GUARDADO

- Áreas de guardado inadecuadas. Presente en 16 casos por lo menos en un ambiente de la vivienda: 11 en la cocina, y 9 en el dormitorio. Este FRA suele agravarse por inducir conductas riesgosas, como la utilización de bancos o escaleras para alcanzar objetos.

- Incorrecta altura para colgar la ropa. En 7 casos, donde al igual que en las áreas de guardado, este FRA propicia la adopción de conductas riesgosas.

Es importante destacar que las situaciones de riesgo detectadas se suman al deterioro, por falta de mantenimiento, encontrado en muchos casos. Cabe destacar que, tanto en las viviendas visitadas en el marco de esta investigación como en las antes analizadas por el mismo grupo, la mayoría de los ancianos son sus propietarios, pero no logran mantenerlas en condiciones por falta de recursos (económicos, de apoyo familiar, etc.), lo que destaca la necesidad imperiosa de acciones gubernamentales que apunten a resolver estos problemas.

2. Recomendaciones y modificaciones realizadas.

Las recomendaciones, dadas al final del programa en el SATE, fueron entregadas en forma escrita, con todas las especificaciones técnicas e información necesaria para que las distintas modificaciones fueran fáciles de ejecutar por el interesado y su familia. También se ofreció la ayuda del equipo de profesionales en forma gratuita y se plantearon alternativas para solucionar las distintas situaciones de riesgo. A modo de ejemplo, para paliar las complicaciones que aparecen al momento de retirar una bañera, que pueden ser de orden económico, de gestión, de apoyo familiar, etc., se propusieron alternativas para que, en el caso de no poder retirarla, se pueda realizar la actividad de bañarse de manera autónoma y segura.

Los resultados en cantidad de modificaciones no fueron los esperados, de los 19 casos, solo 7 AM realizaron alguna modificación y ninguno ejecutó el total de las recomendaciones propuestas. El tipo de modificaciones que fueron realizadas tienen en común que ninguna de ellas involucra obras o alteraciones en elementos constitutivos de la vivienda (Ej. Modificación de desniveles o escalones, ubicación de interruptores, retirar bañera, corregir pisos irregulares, bajar altura de alacenas, etc.); en su mayoría son cambios muy sencillos que no requieren la ayuda de terceros. Reubicar las cosas para que queden dentro del área óptima de alcance, llamativamente, es un cambio que fue realizado en cuatro casos de adultos mayores que se habían mudado recientemente. La mudanza podría ser la causante de un menor apego al entorno y de rutinas todavía poco afianzadas que explicarían parte de la predisposición a realizar cambios. Pero, en casi todos los casos, las dificultades económicas constituyeron una barrera que les impedía tomar decisiones apropiadas.

APLICABILIDAD

El “Movimiento Moderno”, desde sus primeras formulaciones, fue probando, descartando y avanzando de diversos modos en su búsqueda de una arquitectura que respondiera a las necesidades de las personas en los tiempos actuales.

Y es desde esa filosofía que hoy puede profundizarse en las ideas de adaptabilidad y flexibilidad del entorno construido y en la asunción de las nuevas consignas de diseño inclusivo. Conceptos como “flex-housing”, “diseño universal” o “diseño para todos” son asimilados hoy por todos lo que comulgamos con aquellos principios inscriptos en el “Proyecto Moderno” que

postulan salud, educación y vivienda para todos. Así, estas consignas, apoyadas en permanentes reconsideraciones ergonómicas, constituyen un paso más en la concepción de la utopía democrática, detrás de la cual se supone que la humanidad podría ir mejorando su entorno en pos de una mejor "calidad de vida".

Sabemos que la vivienda es para todo el mundo un referente fundamental, el territorio que cada uno siente como propio (Rapaport – 1974). Pero con las dificultades e inseguridades que sobrevienen con la edad, tener un "lugar propio" constituye un requerimiento tan dramático como los apoyos afectivos, sanitarios o económicos que consienten la supervivencia. El entorno físico cotidiano adquiere así una importancia nueva al envejecer, que se suma a las circunstancias que hacen que se pase mucho más tiempo en el hogar (más tiempo libre, dificultades o costos excesivos para usar la ciudad, etc.). Por esas razones, ese entorno doméstico debe ser:

A - accesible y seguro; B - claramente legible y reconocible; C - estimulante.

A - Debe ser accesible y seguro.

La accesibilidad y seguridad está suficientemente descrita desde toda la bibliografía que se refiere a la eliminación de "barreras arquitectónicas" en función de las distintas discapacidades físicas o sensoriales que pueden padecer cualquier persona circunstancial, crónica o evolutivamente (Roshko. 1991) y apelan a la máxima dificultad (la silla de ruedas, la ceguera) porque si se cubre lo máximo se cubren todos los niveles intermedios. Casi siempre la posibilidad de cubrir esos máximos está restringida por datos ambientales preexistentes, por restricciones económicas o técnicas; y tratando de encuadrar esos grados de accesibilidad se describe la "practicabilidad" como alternativa conceptual. Pero con el envejecimiento adquiere mucha mayor importancia el tema de las que hemos denominado "trampas ambientales".

Las barreras son obstáculos reconocibles, que impiden una determinada acción (un escalón o una escalera, un vano o un pasillo estrecho, un mueble demasiado alto, etc.); su mismo nombre alude a las señales que se colocan en la vía pública, con formas y colores muy evidentes, para prevenir o impedir el paso ante algún peligro o alguna restricción territorial.

Las trampas ambientales, en cambio, no son reconocibles ni previsibles en desplazamientos o movimientos normales, cotidianos: una mínima alteración en el solado (muchas veces imperceptible a simple vista), un cambio de su condición superficial (el suelo mojado, la hoja de un árbol), un objeto fuera de lugar en el área de paso, una luz encandilante, constituyen peligros mucho más temibles, pese a que no son en sí mismas "barreras" (ni para las personas con mayores dificultades); que pueden ocasionar accidentes graves cuando los reflejos son más lentos o los huesos más frágiles. Por eso decimos que:

- Las "barreras arquitectónicas" son esencialmente discriminatorias, para con todas las personas que tengan alguna dificultad respecto a un presunto ideal de "persona normal". Restringen la "**accesibilidad**" del entorno.

- Las "trampas ambientales" constituyen peligros ocultos para todos, especialmente para las personas más vulnerables, como los AM. Afectan directamente a la "**seguridad**" ambiental.

Por eso las “barreras” pueden no ser tales mientras nos mantengamos “capacitados”; pero las “trampas” son la causa más generalizada de accidentes que, en adultos mayores, pueden ser casi siempre desencadenantes de trastornos y dificultades permanentes, que a su vez hacen que aquellas barreras adquieran toda su relevancia.

Estas consideraciones se refieren a las características que deberá tener el ambiente construido en cada instancia, en cada lugar, en cada momento de su utilización. Pero el entorno no se utiliza en secuencias aisladas, en lugares y momentos fijos; es esencialmente una secuencia de usos que se desarrolla a lo largo de caminos posibles. Por eso consideramos que el entorno habitable:

B - Debe ser claramente legible y reconocible.

Esta es una de las cualidades básicas con que debe contar el entorno habitable a todo nivel; desde la escala doméstica a la urbana, pasando por todos los ambientes de servicio, trabajo o recreación en que se desarrolla nuestra vida. Pero esta legibilidad del entorno construido necesita apelar a mayores precisiones en función de algunos trastornos que pueden sobrevenir con el envejecimiento. Sin llegar a prosperar en situaciones de demencias, la misma inseguridad que crece con la edad, acompañada de disminuciones en los sentidos, en la agilidad, en la capacidad de reflejos, se manifiesta en inseguridades para desenvolverse en el entorno, en una tendencia a aferrarse a los lugares más conocidos y a los hábitos más arraigados. Es entonces cuando la claridad en el trazado de los caminos y el reconocimiento de los lugares constituyen un aporte inestimable para el desempeño en ámbitos que no están asimilados por la costumbre. Pero cuando las funciones cognitivas superiores se deterioran, esa desorientación acontece en el hogar, en los entornos más conocidos. Entonces son necesarias mayores precisiones en la legibilidad: ámbitos diáfanos, bien iluminados, donde sean claramente reconocibles los lugares diferenciados de uso y los recorridos.

Ahora, si hacemos que el lugar donde vivimos sea meramente accesible, seguro y legible; y si además hacemos que las adaptaciones y accesorios que adoptemos se hagan taxativamente funcionales, seguramente construiremos un entorno de aspecto terapéutico. Y la gente, y especialmente la gente que envejece (o sea todos), pretende vivir sintiendo y gozando la salud y las posibilidades que tiene, no que se les recuerden las que no tiene. Por eso, además de evitar esas connotaciones terapéuticas, el entorno físico cotidiano:

C. Debe ser estimulante.

Debe consentir y favorecer relaciones y actividades que permitan siempre desarrollar al máximo nuestras aptitudes, que inciten a desplazarnos y a hacer ejercicios físicos y/o mentales superadores de los necesarios para el desarrollo de las actividades de la vida diaria (A.V.D.). Una labor artística, un hobby, cultivar la huerta o un pequeño jardín; lo que no teníamos tiempo de realizar antes de jubilarnos puede ser motivo para desarrollar una actitud creativa y estimulante; una de las mejores maneras de mantenernos activos y saludables. Para poder desarrollarlas, normalmente solo es necesario acondicionar un pequeño espacio de la vivienda: un sector de una

habitación, un balcón, un pequeño taller en el patio, pueden ser adaptados para esas actividades. Y si para acceder a ese sitio es necesario un esfuerzo adicional (que no afecte a las A.V.D.) fomentará desenvolvimientos físicos extra, superadores de actitudes mórbidas y anquilosantes.

Las precisiones conceptuales y teóricas desarrolladas en este apartado, apoyadas en la experiencia alcanzada por otros en el tema y en los relevamientos o análisis de casos realizados por nuestro equipo (que nos llevaron a proponer la idea de que el envejecimiento humano debería ser asumido como paradigma ergonómico para un diseño universalmente inclusivo¹²) nos permiten enumerar una serie de pautas y proposiciones para el diseño, la construcción y la adaptación del entorno doméstico.

PAUTAS Y PROPOSICIONES

Existe una vasta bibliografía referida a pautas dimensionales, constructivas y organizativas, especialmente en cuanto a los requerimientos de seguridad y accesibilidad del ambiente y alguna más sobre legibilidad y estimulación. Aquí hablamos de la necesidad de **adaptación** del entorno ya construido; pero esas pautas serán válidas siempre al encarar el que vamos a construir nuevo. Las referimos a condiciones requeridas desde el envejecimiento (que abarca todas las posibles discapacidades y otro uso del espacio preexistente); pero desde una visión más amplia habría que considerar a éstas incluidas en la idea de **flexibilidad del hábitat**, en función de las múltiples situaciones que se plantean hoy para los posibles usos en los edificios de vivienda (trabajo en el hogar, grupos no familiares, madres solteras, etc.); o usos no habitacionales (oficinas, consultorios, aulas, etc.). Estas pautas se referirán no solo al entorno edificado (cubierto) sino también al espacio exterior y al urbano inmediato, como extensión necesaria del alojamiento. Y se las estudia enmarcadas por el precepto asumido de que, con el avance en la edad, la gente se afianza más a su hábitat, a su casa y a su barrio. Y se recogen en una **GRILLA** donde se relacionan:

Los **requerimientos ambientales** derivados del envejecimiento, que resumen las condiciones analizadas hasta este momento; para una mayor claridad se diferencian aquí los conceptos de seguridad (física y psicológica) y accesibilidad (interna y del entorno urbano):

A – Seguridad; B – Accesibilidad; C - Legibilidad; D - Estimulación

Las **pautas de diseño** a tener en cuenta para atenderlos, donde las organizativas aluden a la organización topológica con todo su valor estratégico; las dimensionales, referidas a situaciones de máxima dificultad (o de alternativas de practicabilidad); y las constructivas, referidas a calidades de resistencia, apariencia o terminación que deben tener los distintos componentes del entorno para que puedan servir a los fines previstos. Solo se indican aquí características genéricas, y a modo indicativo. Puede ser tan vasto y variado este rango, y tan sujeto a la permanente innovación tecnológica, que parece aventurado pretender ser demasiado taxativo.

1. Organizativas; 2. Dimensionales; 3. Constructivas

¹² Escudero, J.M. et alt. en "Habitar al envejecer"

GRILLA:

REQUERIMIENTOS Y PAUTAS PARA EL ALOJAMIENTO APTO PARA ADULTOS MAYORES

REQUERIMIENTOS	PAUTAS ORGANIZATIVAS	PAUTAS DIMENSIONALES	PAUTAS CONSTRUCTIVAS
<p>SEGURIDAD FÍSICA</p> <p>SEG. PSICOLÓGICA</p> <p>ACCESIBILIDAD (PRACTICABILIDAD)</p> <p>LEGIBILIDAD</p> <p>ESTIMULACIÓN</p>	<p>- A.V.D. en un mismo nivel</p> <p>- Ambientes sin escalones</p> <p>- Ambientes bien iluminados</p> <p>- Artefactos a gas y electricidad seguros</p> <p>- Baños sin riesgos y artefactos aptos</p> <p>- Evitar ambiente de aspecto terapéutico</p> <p>- Manejo manual posible</p> <p>- Caminos evidentes</p> <p>- Lugares reconocibles</p> <p>- Accesibilidad de actividades estimulantes</p> <p>- Observación de actividades externas</p> <p>- Encuentro con otros (charlas, juegos, etc.)</p> <p>- Hobbies: bricolaje, actividades artísticas, etc.</p>	<p>- Paso y giro para silla de ruedas</p> <p>- Paso mínimo 1 m. (0,90 m)</p> <p>- Giro diámetro 1,50 m. (1,20 m)</p> <p>- Puertas mínimo 0,80m</p> <p>- Rampas máximo 6% (8%)</p> <p>- Estantes y muebles de guardar entre altura de ojos y altura de manos sin agacharse.</p> <p>- Distancia o acceso que requiere un esfuerzo adicional al de AVD, pero posible.</p>	<p>- Pisos antideslizantes, alfombras fijas</p> <p>- Luz diáfana no encandilante</p> <p>- Lateral, tamizada</p> <p>- luz sobre mesadas y lugares de trabajo</p> <p>- Llaves y tomacorrientes seguros y accesibles</p> <p>-Baño</p> <p>- Puerta abre hacia fuera</p> <p>- Ducha a nivel con rejilla antideslizante, con asiento y duchador móvil</p> <p>- Asiento Inodoro elevable</p> <p>- Barandas junto a ducha e inodoro</p> <p>- Cocina y calefacción</p> <p>- Artefactos eléctricos o de gas con válvula de seguridad</p> <p>- Barandas en escaleras y desniveles</p> <p>- Escalones sin nariz, antideslizantes, señalizados y bien iluminados</p>

UN EJEMPLO DE APLICACIÓN

Se trata aquí de unas operaciones arquitectónicas realizadas en función del mejor desenvolvimiento en el hogar de un matrimonio de adultos mayores (hombre 90 años, mujer 88 con movilidad reducida a consecuencia de caídas). Las adaptaciones responden a datos recogidos y/o elaborados desde los estudios realizados por el grupo. Estas operaciones se llevaron a cabo sobre una casa antigua (perteneciente a la difundida tipología de “casa Chorizo”), utilizando materiales, técnicas y accesorios de uso corriente y relativamente baratos. Muchas de las soluciones allí aplicadas sirven para evaluar verificaciones de uso efectivo y, a partir de éstas, son claramente generalizables y aplicables a otras adaptaciones o a obras de nueva planta.

Para su aplicación se consideraron aspectos que abarcan desde la situación urbana a la transitabilidad segura, la iluminación eficaz, el equipamiento y mobiliario adecuados; evitando las connotaciones terapéuticas e incluyendo el máximo de datos familiares en un marco estimulante y motivador. Algunas de las soluciones adoptadas, que se pueden ver en las ilustraciones, son:

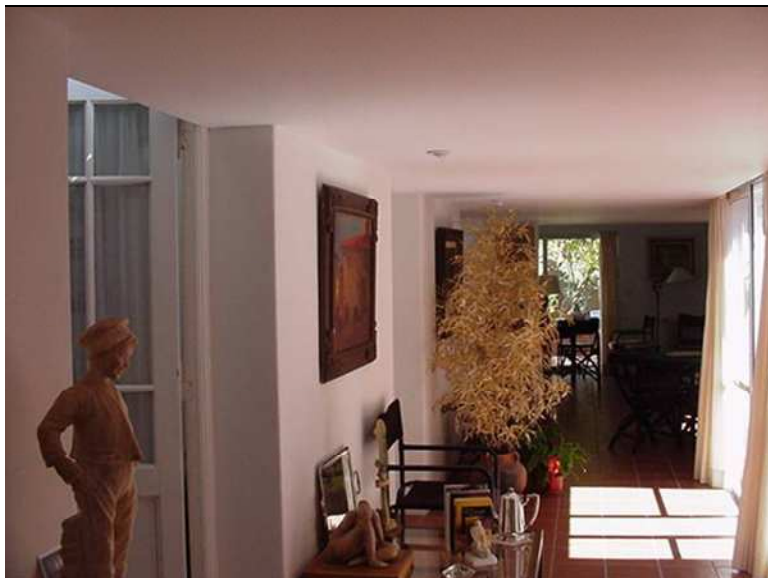
- Colocar pisos antideslizantes en seco y húmedo: Hormigón lavado en la vereda, baldosas de cerámico precurado en el interior.
- Eliminar pequeños escalones, incluso en umbrales con el exterior.
- Dejar solo alfombras de superficie amplia; y éstas, adheridas al piso.
- Instalar solo muebles – alacenas de acceso directo, sin necesidad de esfuerzos ni escaleras peligrosas.
- Instalar todos los artefactos a gas (cocina, horno, termo-tanque, calefacción) con válvulas de seguridad.
- Hacer del baño un lugar seguro: con pediluvio a nivel, mediante rejilla de escurrimiento antideslizante; con ducha de altura regulable; con asiento plegable; con barandas asimilables a toalleros (no de aspecto terapéutico); con duchador de bidet incorporado al inodoro.

Esas soluciones hacen fundamentalmente a la seguridad en desplazamientos y utilización de instalaciones. Pero a ellas hay que agregar otras medidas, adoptadas para favorecer la fruición y la readaptación a rutinas estimulantes; que en este caso son:

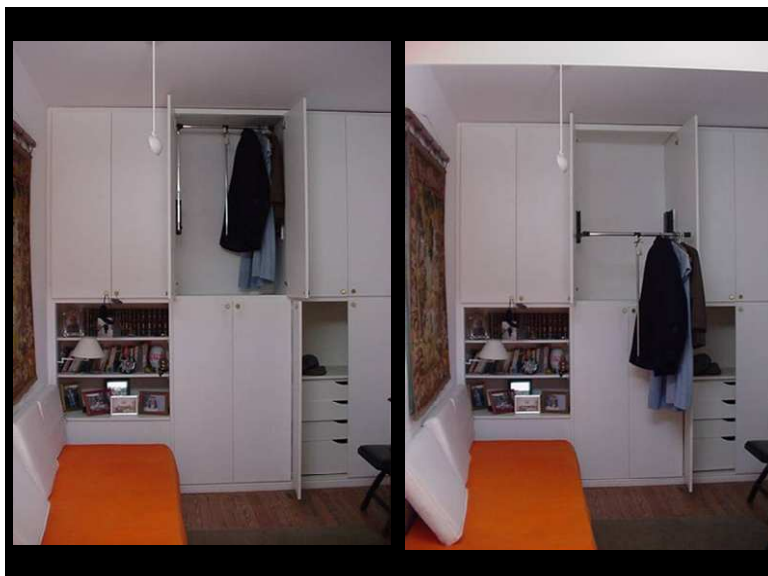
- Instalar todos los muebles y adornos posibles en situaciones asimilables a los que tenían “antes de la mudanza”.
- Generar espacios aptos para desarrollar actividades anteriormente asumidas y otras posibles: taller, lugar de costura, hogar-parrilla, huerta.



Vereda antideslizante de Hº Aº con pendientes corregidas



Bajar el techo de la galería permite ventilar dormitorios, hacer legible el camino y diferenciar mejor los ambientes



Los armarios con cajones abajo y barrales rebatibles arriba



Cocina integrada al estar – comedor.

Mueble utilizable desde comedor y cocina. Alturas accesibles, artefactos con válvula de seguridad, luz útil sin encandilar



En el baño se eliminaron la bañera y el

bidet, se abrió la puerta hacia fuera, se instaló un "bidemático", suelo de ducha con rejilla a nivel del piso, agarraderas, asiento y ducha móvil



Se organizaron áreas de la casa para actividades extra AVD:

Costura en cuartito acondicionado, atelier en garaje no utilizado, huerta en un sector del patio.

UN INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

Actualmente se trabaja en la construcción de un INSTRUMENTO que facilite el análisis y evaluación de viviendas construidas en función de:

- Necesidades de usuarios AM concretos (estableciendo diferentes grados), según parámetros de seguridad, accesibilidad, confort.
- Necesidades de viviendas en uso por AM de las adaptaciones necesarias (estableciendo diferentes grados), según parámetros de seguridad, accesibilidad, confort.
- Posibilidades técnicas de realizar las modificaciones necesarias.
- Posibilidades objetivas de los usuarios para realizar esas modificaciones.

Para la elaboración de ese INSTRUMENTO, la becaria M^a. Emilia Rearden realiza visitas sistemáticas a AM que concurren al Servicio de Asistencia a la 3^a Edad (SATE) del Hospital Privado de Comunidad en función de los siguientes PROCESOS EXPLORATIVOS:

1. Se tipifican los comportamientos y dificultades en la relación de los usuarios con su entorno en el desarrollo de las A.V.D. (actividades de la vida diaria.)
2. Se tipifican los problemas ambientales en función de lo observado en el punto anterior y las adaptaciones necesarias para resolverlos.
3. Se avanza en pruebas sucesivas para la construcción del INSTRUMENTO previsto, mediante utilidades tentativas en cada visita a los hogares.
4. Se verifica con los usuarios la aplicabilidad de las distintas soluciones y adaptaciones necesarias.

Una vez consolidado el INSTRUMENTO se seleccionarán aleatoriamente tres tipos de viviendas individuales (como por ejemplo “casa cajón”, “casa chorizo”, etc.) y tres de viviendas agrupadas (como por ejemplo departamentos de 2 o 3 ambientes en altura, etc.) para realizar verificaciones en distintas situaciones.

Se prevé, para una segunda etapa de elaboración, realizar los pasos necesarios para una validación que autorice una aplicación sistemáticamente comparable. Esto permitiría la realización de diagnósticos fiables para la evaluación de las adaptaciones necesarias en hogares habitados por AM que no responden a sus requerimientos de uso; lo que serviría de apoyo previo para implementar planes de subsidios o préstamos dirigidos a financiar esas adaptaciones. Como se fundamentó antes, la permanencia de los AM en sus hogares en condiciones de seguridad y confort adecuadas, constituye, además de una medida de prevención que reduciría accidentes discapacitantes (mucho más costosos que las adaptaciones que se realicen), una condición clave para una sobrevivencia digna de vivirse.

BIBLIOGRAFÍA

- ALEXANDER, Ch. *Un lenguaje de patrones*. Barcelona: G. Gili. 1980.
- ARIÉS, P. y DUBY, G. *Historia de la vida privada*. Madrid: Ed. Taurus. 1989.
- BEAUVOIR, S. DE: *La Vejez*. Buenos Aires: Ed. Sudamericana, 1970
- CARP, F. M. Environment and Aging. In STOKOLS, D. and ALTMAN, I. (eds.), *Handbook of Enviromental Psychology*. Nueva York: Wiley, 1987, p. 329-360.
- ESCUADERO, J. M. y SCHAROVSKY, D. (comp.). *Habitar al envejecer. Una visión pluridisciplinar de la relación de los Adultos Mayores con el entorno construido*. Mar del Plata. EUDEM. 2007
- FERICGLA, J.M. *Envejecer. Una antropología de la ancianidad*. Bna.: Ed. Anthropos. 1992.
- HALL, E.T. *La dimensión oculta*. México: Ed. Siglo XXI. 1972.
- HOGLUND J.D. and LEDEWITZ S. D. Designing to meet the needs of people with Alzheimer's disease. In SCHARZ, B. and BRENT, R.(ed.). *Aging, autonomy and architecture. Advances in Assisted Living*. Baltimore and London. U.S.A.: The Johns Hopkins University Press. 1999.
- Chapter 14
- HUGONOT, R. et L. *Atlas du Vieillissement et de la Vieillesse*. Paris: Ed. Eres. 1988
- KATZ I. *La Tercera Edad. Un proyecto vital y participativo para insertar a la vejez en nuestra sociedad*. Buenos Aires: Ed. Planeta. 1993
- LAMURE, C. *Adaptacion de la vivienda a la vida familiar*. Barcelona: Ed. Técnicos Asoc. 1980.
- LAWTON, M.P. Medio ambiente y satisfacción de necesidades en el envejecimiento. En CARSTENSEN, L.L. y EDELSTEIN, B.A. *Gerontología clínica. El envejecimiento y sus trastornos*. Barcelona: Ed. Martínez Roca S.A. 1989
- MAHOU, C.R. et al.. *INSERSO Manual de Accesibilidad*, Madrid: Ed. Min. As. Soc. 1994.
- RAPPOPORT, A. *Aspectos de la calidad del entorno*. Barcelona: La Gaya Ciencia. 1974.
- RASCHKO, B.B. *Housing Interiors for the Disabled and Elderly*. New York: Ed. Van Nostrand Reinhold. 1991.
- REGINER, V. (A.I.A.) *Assisted living housing for the elderly. Design innovations for the United States and Europe*. New York: Ed. Van Nostrand Reinhold. 1994.
- ROWLES, G.D. Un lugar llamado hogar. En CARSTENSEN, L.L. y EDELSTEIN, B.A. *Gerontología clínica. Intervención psicológica y social*. Barcelona: Ed. Martínez Roca S.A. 1989