

Servicio de localización de cuidados para personas mayores (*Eldercare Locator*)

[Volver a la página anterior](#)

Hojas de datos

Modificaciones en el hogar

¿QUÉ SON LAS MODIFICACIONES EN EL HOGAR?

Las modificaciones en el hogar son cambios realizados para adaptar los espacios de la casa con el propósito de satisfacer las necesidades de las personas con limitaciones físicas, de modo que puedan continuar viviendo de manera independiente y segura. Estas modificaciones pueden incluir la incorporación de tecnología de ayuda (si desea más información, consulte la hoja de datos sobre Tecnología de ayuda) o la realización de cambios estructurales en una casa. Las modificaciones pueden ir desde algo tan simple como reemplazar los pomos de las puertas de los armarios por manijas, hasta proyectos de construcción a escala completa, con la instalación de rampas para sillas de ruedas y el ensanchamiento de los marcos de las puertas.

Los siguientes son otros ejemplos de modificaciones en el hogar:

- barras de apoyo en el cuarto de baño (bañera, ducha e inodoro);
- duchadores de mano flexibles;
- barandillas a ambos lados de las escaleras y en los escalones del exterior;
- llaves de agua manejadas a palanca, que son fáciles de abrir y cerrar;
- estantes deslizantes o rotatorios en los armarios de la cocina;
- espacio para ducha al que pueda entrarse caminando.

¿POR QUÉ NECESITAN MODIFICACIONES EN EL HOGAR LAS PERSONAS MAYORES?

El principal beneficio de hacer modificaciones en el hogar es que éstas promueven la independencia e impiden accidentes. De acuerdo con una reciente encuesta sobre vivienda de la AARP (*del inglés, American Association of Retired Persons, Asociación Norteamericana de Personas Jubiladas*), “83% de los norteamericanos mayores desean permanecer en sus hogares actuales por el resto de sus vidas”, pero otros estudios muestran que la mayoría de las casas no está diseñada para satisfacer las necesidades de las personas de más de 65 años.

La mayor parte de las personas mayores vive en casas que tienen más de 20 años de antigüedad. A medida que estas edificaciones envejecen a la par de sus residentes, se vuelve

más difícil vivir en ellas o mantenerlas. Una casa que era perfectamente adecuada para una persona mayor a la edad de 55 años, por ejemplo, puede tener demasiadas escaleras o superficies resbaladizas para una persona de 70 u 80. Investigaciones realizadas por los CDCP nacionales (*del inglés, Centers for Disease Control and Prevention, Centros de Prevención y Control de las Enfermedades*) muestran que las modificaciones y reparaciones en las viviendas pueden impedir entre 30% y 50% de todos los accidentes en el hogar sufridos por las personas mayores, incluyendo caídas que se producen en estas cajas viejas.

¿CÓMO PUEDO SABER QUÉ MODIFICACIONES EN EL HOGAR SON ADECUADAS PARA MÍ?

La mejor forma de comenzar a planear las modificaciones en el hogar es definiendo los términos básicos utilizados y haciendo algunas preguntas simples. Según la RESNA (*del inglés, Rehabilitation Engineering and Assistive Technology Society of North America, Sociedad Norteamericana de Ingeniería en Rehabilitación y Tecnología de Ayuda*), las modificaciones en el hogar deberían mejorar las siguientes características de una casa:

- **Accesibilidad.** Mejorar la accesibilidad significa ensanchar marcos de puertas, despejar espacios para asegurar que pueda pasar una silla de ruedas, bajar la altura de las encimeras de fregaderos y armarios de cocina, instalar barras de apoyo y colocar interruptores de luz y tomas de electricidad a alturas fáciles de alcanzar. Estas remodelaciones deben cumplir las disposiciones de la FHAA (*del inglés, Fair Housing Amendments Act, Ley de Enmiendas para una Vivienda Justa*) de 1988, las directrices de accesibilidad de la ADA (*del inglés, Americans with Disabilities Act, Ley de Norteamericanos con Discapacidades*), y las reglamentaciones de accesibilidad del AMSI (*del inglés, American National Standards Institute, Instituto Nacional Norteamericano de Estándares*). Los trabajos también deben cumplir con los códigos de construcción locales y estatales.
- **Adaptabilidad.** Incorporar características de adaptabilidad es introducir cambios que pueden hacerse fácilmente para satisfacer las necesidades de personas mayores o individuos discapacitados sin tener que rediseñar por completo la vivienda ni usar materiales diferentes para las instalaciones esenciales. Como ejemplos, se puede mencionar la instalación de barras de apoyo en las paredes del cuarto de baño y de armarios móviles bajo el lavabo de modo que ese espacio pueda ser aprovechado por alguien que usa silla de ruedas.
- **Diseño universal.** Por lo general, las características de diseño universal se incorporan a una casa cuando se elaboran los primeros proyectos o planos de arquitectura. Estas características incluyen diagramas de planta, instalaciones y componentes fáciles de usar por todas las personas, lo suficientemente flexibles como para ser adaptados para satisfacer necesidades especiales, sólidos y confiables, y funcionales con un mínimo de esfuerzo y comprensión de sus mecanismos.
- **Facilidad de visita.** Las características de facilidad de visita incluyen modificaciones en el hogar para las personas mayores que desean recibir visitantes discapacitados o que quieren anticiparse al día en que puedan requerir un poco de ayuda extra para desplazarse por sus propias casas. Por ejemplo, instalar una rampa en la puerta del frente de una casa o remodelar los pasillos y cuartos para permitir el acceso de una silla de ruedas haría que una casa sea más fácil de visitar por familiares o amigos discapacitados. Estos cambios también le darían a la persona mayor una ventaja ya que habrá hecho modificaciones en su casa que podría necesitar más adelante.

Antes de hacer modificaciones en el hogar, debería evaluar sus necesidades actuales y futuras, recorriendo su casa cuarto por cuarto y contestando una serie de preguntas para determinar en qué lugares podrían hacerse cambios. Hay varias listas de verificación disponibles para ayudarlo a realizar esta revisión. El Centro Nacional de Recursos para Vivienda con Características de Apoyo y Modificaciones en el Hogar (*National Resource Center on Supportive Housing and Home Modifications*) es un buen lugar para comenzar. Visite el sitio Web de este centro en <http://www.homemods.org/> y haga clic en el enlace a la herramienta de evaluación y listas de verificación de seguridad (*Safety Checklist and Assessment Instrument*). Una vez allí, podrá elegir entre las siguientes opciones:

- La lista de verificación para escaleras, especialmente en casas (*Checklist for Stairways, Especially for Homes*) incluye consejos para que subir y bajar las escaleras sea más fácil y seguro.
- La sección de aspectos destacados sobre viviendas: reparaciones y modificaciones en el hogar (*Housing Highlights: Home Modification and Repair*) ofrece una herramienta de evaluación general para el hogar.
- La sección que analiza hasta qué punto la casa satisface sus necesidades (*How Well Does Your Home Meet Your Needs?*) contiene preguntas generales de evaluación de la vivienda y asesoramiento sobre la manera en que modificar la vivienda puede hacer de su casa un lugar más seguro para vivir.
- La lista de verificación de seguridad en el hogar que aparece en la sección de seguridad para consumidores mayores (*Safety for Older Consumers: Home Safety Checklist*) sugiere estrategias para hacer reparaciones y modificaciones en el hogar e incluye información sobre cómo evaluar la casa y el terreno.

Asimismo, Rebuilding Together, Inc. ofrece una excelente lista de verificación para modificaciones en el hogar en el sitio Web http://rebuildingtogether.org/home_modifications/house_assessment_checklist.shtml.

Puede comenzar su evaluación examinando cada área de su hogar y preguntándose lo siguiente:

Con respecto a artefactos, cocina y cuarto de baño

- si los pomos de las puertas de los armarios son fáciles de usar;
- si los controles de la cocina/horno son fáciles de usar y están marcados claramente;
- si las llaves de agua son fáciles de usar;
- si hay barras de apoyo donde se las necesita;
- si todos los artefactos y utensilios están ubicados en un lugar adecuado y seguro;
- si la cocina/horno y el refrigerador pueden abrirse fácilmente;
- si puede sentarse mientras trabaja;

- si puede entrar y salir de la bañera o ducha fácilmente;
- si las encimeras de la cocina tienen una altura y una profundidad cómodas para usted;
- si la temperatura del agua puede regularse para impedir escaldaduras o quemaduras;
- si le convendría tener elementos que le brinden mayor comodidad, como un duchador de mano o un triturador o compactador de basura.

Con respecto a clósets y espacios de almacenamiento

- si los clósets y lugares de almacenamiento están ubicados en un lugar adecuado;
- si los estantes de los clósets son demasiado altos;
- si puede alcanzar fácilmente las cosas que hay guardadas en el clóset;
- si tiene suficiente espacio de almacenamiento;
- si aprovecha al máximo el espacio de almacenamiento que tiene, lo que incluye el ahorro de espacio usando sistemas de estantes para clósets y otros productos especiales.

Con respecto a puertas y ventanas

- si las puertas y ventanas son fáciles de abrir y cerrar;
- si las cerraduras de las puertas son sólidas y fáciles de usar;
- si las puertas son lo suficientemente anchas como para que pase un andador o una silla de ruedas;
- si las puertas tienen mirillas o paneles desde donde se puede ver el exterior y, si es así, si están ubicados a la altura adecuada para que pueda usarlos;
- si hay un escalón que subir o bajar a la entrada de la casa y, si es así, si el umbral de la puerta no está demasiado alto o demasiado bajo como para entrar y salir fácilmente;
- si hay espacio suficiente como para que se mueva mientras abre o cierra las puertas.

Con respecto al camino de entrada y al garaje

- si la puerta del garaje tiene un sistema de apertura automática;
- si el espacio de estacionamiento está siempre disponible;
- si el espacio de estacionamiento está cerca de la entrada de la casa.

Con respecto a tomas de electricidad, interruptores y dispositivos de seguridad

- si los interruptores de luz y electricidad son fáciles de prender y apagar;
- si las tomas de electricidad son fáciles de alcanzar;
- si las tomas de electricidad tienen adecuada conexión a tierra para impedir descargas;
- si los cables de extensión están en buen estado;
- si puede oír el timbre desde cualquier lugar de la casa;
- si hay detectores de humo en toda la casa;
- si cuenta con un sistema de alarma;
- si el teléfono está rápidamente disponible para emergencias;
- si le convendría contar con un dispositivo de ayuda que le hiciera más fácil escuchar y hablar por teléfono.

Con respecto a los pisos

- si todos los pisos de la casa están al mismo nivel;
- si los escalones de ascenso o descenso están marcados de alguna manera;
- si todas las superficies de los pisos están cubiertas con materiales antirresbaladizos o antideslizantes;
- si tiene tapetes o felpudos que podrían ser peligrosos.

Con respecto a pasillos, escalones y escaleras

- si los pasillos y escaleras están en buen estado;
- si todos los pasillos y escaleras tienen superficies parejas y seguras;
- si los escalones de las escaleras son lo suficientemente profundos como para pisar con todo el pie;
- si hay barandillas a ambos lados de la escalera;
- si las barandillas de la escalera son lo suficientemente anchas como para asirse con seguridad;
- si le convendría construir una rampa para reemplazar escaleras o escalones, dentro o fuera de la casa.

Con respecto a iluminación y ventilación

- si tiene luces nocturnas donde se necesitan;
- si la iluminación de cada cuarto es suficiente como para usar el cuarto;
- si la iluminación es lo suficientemente buena como para garantizar la seguridad;
- si todos los cuartos están bien ventilados con una buena circulación de aire.

Una vez que haya explorado todas las áreas de su casa que podrían beneficiarse con una remodelación, podría hacer una lista de los problemas potenciales y de las soluciones posibles. Por ejemplo, una lista típica se vería más o menos así:

Tengo dificultades para...	Sería conveniente...
subir las escaleras;	agregar barandillas fuertes para tener apoyo.
entrar a la casa;	instalar una rampa de acceso.
entrar y salir de la ducha;	instalar barras de apoyo o un banco de ducha.
mantener la casa a una temperatura agradable;	instalar aire acondicionado, ventiladores, aislamiento, ventanas dobles.
mantener el equilibrio en la ducha o la bañera;	colocar tiras antideslizantes en el suelo.
hacer girar los pomos de las puertas o las llaves de agua.	reemplazarlos por manijas.

Por supuesto, cada persona mayor tiene necesidades diferentes según el estado y diseño de sus casas y sus propias condiciones físicas. El siguiente caso real muestra de qué manera hacer modificaciones en el hogar puede ayudar a las personas mayores a vivir independientemente:

¿CÓMO PUEDO PAGAR LAS MODIFICACIONES EN MI HOGAR?

Muchas modificaciones y reparaciones menores en el hogar pueden realizarse por un monto aproximado de entre \$150 y \$2.000 dólares. Para proyectos más grandes, puede haber algunas opciones de financiamiento disponibles. Por ejemplo, muchos contratistas que se ocupan de hacer remodelaciones de viviendas ofrecen precios reducidos y aplican escalas móviles de tarifas sobre la base del ingreso y la capacidad de pago de la persona mayor, o el propietario de la casa podría obtener un pequeño préstamo para cubrir necesidades urgentes.

Las siguientes son otras posibles fuentes de asistencia financiera pública y privada:

Un caso real

George y Laura tienen alrededor de 85 años y han vivido en su casa estilo "rancho" en Texas durante más de 30 años. Hace poco tiempo, George sufrió un derrame cerebral de poca seriedad que lo dejó débil del lado derecho y le exigió usar un bastón o un andador para desplazarse. George no tenía problemas de escaleras ya que la casa estaba construida en una sola planta, pero estaba teniendo dificultades para entrar y salir de la ducha y para sentarse y levantarse del inodoro.

Laura hizo los arreglos necesarios para hacer colocar en la bañera autoadhesivos antideslizantes y un banco de ducha, e instalar barras de apoyo en las paredes del cuarto de baño. Después de eso, George ha podido usar el cuarto de baño mucho más fácilmente porque tiene de dónde agarrarse para apoyarse al usar el inodoro, y ya no tiene miedo de caerse en la ducha.

- Fondos para reparaciones y modificaciones en el hogar previstos en el Título III de la OAA (*del inglés, Older Americans Act, Ley de Norteamericanos Mayores*). Estos fondos los distribuye la AAA local (*del inglés, Area Agency on Aging, Agencia del Área en Asuntos sobre la Vejez*). Para ponerse en contacto con su AAA local, llame al servicio de localización de cuidados para personas mayores (*Eldercare Locator*) de la AoA (*del inglés, Administration on Aging, Administración de Asuntos sobre la Vejez*) al 1-800-677-1116 o visite el sitio Web del *Eldercare Locator* en www.eldercare.gov.
- Rebuilding Together, Inc. Una organización nacional de voluntarios que, a través de sus filiales locales, puede ayudar a algunas personas mayores de bajos ingresos a realizar modificaciones en el hogar. Para obtener más información, póngase en contacto con su AAA local (*ver más arriba*) o con Rebuilding Together al 1-800-4-REHAB-9 o visite el sitio Web http://rebuildingtogether.org/home_modifications.
- Capital de inversión del WAP (*del inglés, Weatherization Assistance Program, Programa de Asistencia con la Climatización*) y del LIHEAP (*del inglés, Low-Income Home Energy Assistance Program, Programa de Ayuda para el Pago de Electricidad en Hogares de Bajos Ingresos*) del Departamento de Energía estadounidense. Ambos programas son administrados por departamentos locales de servicios sociales y de energía.
- Fondos de *Medicare* y *Medicaid*. Si bien estos programas generalmente sólo cubren elementos utilizados con fines médicos ordenados por un doctor, pueden llegar a abarcar algunos tipos de modificaciones en el hogar. Para averiguar si *Medicare* ayudaría a cubrir el costo de una modificación en el hogar ordenada por un doctor, llame al 1-800-MEDICARE (1-800-633-4227 o al teléfono para personas con discapacidades auditivas y del habla: 1-877-486-2048). También puede encontrar respuesta a sus preguntas visitando el sitio Web <http://www.medicare.gov/> en Internet.
- CDBG (*del inglés, Community Development Block Grants, Subsidios globales para el*

desarrollo comunitario). Muchos gobiernos municipales otorgan subsidios a través del departamento local de desarrollo comunitario.

- HECM (*del inglés, Home Equity Conversion Mortgages, Hipotecas de conversión del capital en la propiedad*). Es posible que los bancos locales le permitan al propietario de una vivienda tomar dinero prestado con la garantía del valor de la vivienda y pagar las mejoras que se necesiten. El propietario de la vivienda luego devuelve el préstamo como parte de sus pagos regulares de hipoteca.

De hecho, su AAA local (*ver más arriba*) puede proporcionarle más información acerca de si usted reúne las condiciones necesarias para recibir alguna de estas formas de ayuda financiera, o remitirlo a la agencia que pueda responder sus preguntas.

Las personas mayores también pueden optar por evitar entrar en programas de asistencia pública haciendo los arreglos necesarios con un contratista para que éste haga las modificaciones en el hogar o aún hacer el trabajo ellas mismas. Tenga presente los siguientes puntos si desea que un contratista profesional vaya a su casa a trabajar en un proyecto importante:

- Solicite un contrato por escrito que prevea sólo un pequeño pago inicial y especifique exactamente qué trabajo se hará y cuánto costará (indicando que el saldo se pagará cuando el trabajo esté terminado).
- Consulte a la BBB (*del inglés, Better Business Bureau, Oficina de Buenas Prácticas Comerciales*) y a la cámara de comercio de su lugar de residencia para ver si se ha presentado alguna queja contra el contratista.
- Asegúrese de que el contratista cuente con seguro y esté habilitado para realizar el trabajo requerido.
- Hable con sus familiares y amigos pidiéndoles recomendaciones basadas en su experiencia con los contratistas que hayan trabajado para ellos. En realidad, es posible que este paso sea el más importante, ya que generalmente puede contarse con que los contratistas que gozan de buena reputación hagan un buen trabajo.

El Centro Nacional de Recursos para Vivienda con Características de Apoyo y Modificaciones en el Hogar (*National Resource Center on Supportive Housing and Home Modifications -- NRCSHHM*) ofrece una guía con información útil sobre recursos para modificaciones en el hogar en todo el país. Visite el sitio Web de este centro en <http://www.homemods.org> y haga clic en el enlace a la guía nacional de programas de reparaciones y modificaciones en el hogar (*National Directory of Home Modification and Repair Programs*) para obtener una lista de lo que hay disponible en el estado en que vive.

¿DÓNDE PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE MODIFICACIONES EN EL HOGAR?

El **NRCSHHM** (*ver más arriba*), mencionado varias veces como un recurso en esta hoja de datos, es una de las mejores fuentes de información adicional sobre modificaciones en el hogar. Es un importante centro de intercambio de información sobre vivienda subsidiada por el gobierno, políticas de residencia asistida, modificaciones en el hogar para personas mayores, cursos de capacitación y entrenamiento y asistencia técnica. Publica hojas de datos, guías de

orientación y un boletín informativo.

NRC SHHM

USC Andrus Gerontology Center
3715 McClintock Ave.
Los Angeles, CA 90089-0191
1-213-740-1364
<http://www.homemods.org/>

El **NAHB Research Center**, centro de investigación en materia de vivienda para personas mayores que depende de la NAHB (*del inglés, National Association of Home Builders, Asociación Nacional de Constructores de Viviendas*), ofrece lo último en características de diseño y productos disponibles a través de la industria de la construcción. Es un repositorio de diseños residenciales para “envejecer inteligentemente” y, en la actualidad, está entrenando a remodeladores que son especialistas certificados en el así llamado “*aging in place*” (envejecer sin tener que mudarse) para crear en los hogares un ambiente que satisfaga las necesidades de las personas mayores con limitaciones físicas y ayude a los cuidadores familiares a atender a la persona a su cuidado.

NAHB Research Center, Inc.

400 Prince George's Boulevard
Upper Marlboro, MD 20774-8731
1-800-638-8556
<http://www.nahbrc.org/>

Rebuilding Together es la mayor organización de voluntarios del país en rehabilitación de viviendas y la única organización del ámbito nacional que se concentra en las necesidades de reparación y modificación de viviendas de los propietarios de viviendas de bajos ingresos. A través de su asociación con la AoA (*ver más arriba*), los capítulos locales trabajan con agencias del área y proveedores de servicios para la vejez con el propósito de atender las necesidades de las personas mayores de bajos ingresos.

Rebuilding Together

1536 Sixteenth Street, NW
Washington, DC 20036-1042
1-202-483-9083 o 1-800-4-REHAB-9
http://rebuildingtogether.org/home_modifications

[Volver a la página anterior](#)