

La Vivienda Para el Adulto Mayor

Dr. Carlos Fajó, Artículo publicado en el Boletín de la Facultad de Medicina de la U. de Chile, 1981.

El presente artículo fue extraído de una clase dictada en el Curso de Post-grado «Gerontología Social» en la Facultad de Medicina de la U. de Chile, Programa *Vejez y Envejecimiento*, Asignatura Enfoques Multidisciplinarios. Analiza los diversos aspectos a considerar en la creación y/o adaptación de recintos para personas de edad avanzada. Propone normas relativas a los servicios públicos ubicados en torno al recinto; al diseño de viviendas, su iluminación; prevención de accidentes, de robos, de plagas, de incendios y sismos. Recomienda además, consideraciones respecto al sentido de pertenencia, de privacidad, disfrute y autonomía que deben tener quienes habitarán dichos alojamientos, así como también, la manera en que se costearía tal servicio.

GENERALIDADES Y CONCEPTUALIZACION

Para abordar el problema del hábitat del anciano debemos aclararnos primero, si lo vamos a considerar como un hecho natural de la vida, como un continuum que llega imperceptiblemente y que sucede en el mismo ambiente habitual y con una adaptación natural del anciano hacia su entorno, o bien lo vamos a considerar como un estadio especial que requiere un específico tratamiento. Debo declarar desde ya que existen las dos posturas: la primera que sostiene que los estadios extremos de la vida, niñez y vejez, no deben alterar el flujo transcurrir de aquella etapa de la vida en que se está en el mundo «para lo que se vino». Se argumenta que se crean artificios que entorpecen el normal desarrollo de

esos estadios señalando que, en la niñez por ejemplo, si se facilitan las funciones con mobiliario especial, al niño se le retrasa su inserción en el mundo adulto y, para el caso del anciano, las facilitaciones y excesivos cuidados los hacen anticipar o acentuar sus dependencias y discapacidades.

Me pondré hoy en situación de considerar la vejez como un estadio especial que requiere soluciones específicas.

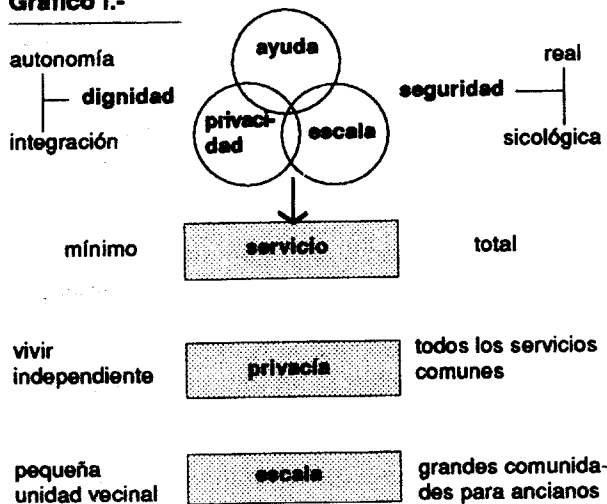
En cualquier caso, debiéramos distinguir, para poder diseñar soluciones debidamente enfocadas, si este anciano proviene de una familia nuclear y está en una vivienda que acogió la evolución natural de crecimiento y decrecimiento del grupo, con el consiguiente haci namiento

o liberación de espacio; si mantiene el estatus de jefe simbólico del hogar o bien ha llegado a ser un allegado desplazado. Del mismo modo, habría que considerar en forma diferente, las necesidades de los ancianos solteros que se han adaptado a una familia y según el rol que en ella juegan o jugaron.

Los patrones de distribución del espacio y de destinación del mobiliario para estas personas, es distinto en las respectivas viviendas, donde se observa desde la preservación del mejor dormitorio y mobiliario para el o los abuelos, hasta el más degradante trato. El problema es muy amplio.

Respecto de ejemplos de soluciones y normativas para alojamiento del adulto mayor, Inglaterra es el país donde más se ha avanzado en aspectos de modelos de vida; seguridad en la vivienda; facilidades para el usufructo del espacio interior y exterior; facilidades de mantenimiento y facilidades urbanas. Algunas de estas ideas y otras propuestas nuestras, se verán reflejadas en el artículo que se desarrolla a continuación.

Gráfico I.-



PROBLEMAS DE LOCALIZACION DEL CUIDADO

He entendido por este concepto propuesto, lo que otros llaman facilidades urbanas para un cierto segmento. Tratando de ser muy concretos y pragmáticos, diremos lo siguiente, para situar el óptimo:

a) Toda vivienda o alojamiento de los adultos mayores sanos e independientes debería tener los siguientes servicios en un radio no mayor de 200 mts.:

- | | |
|--|------------------------------|
| - Paradero de movilización | - Parque o plaza |
| - Iglesia | - Almacen de compras diarias |
| - Centro de salud | - Expendio de combustible |
| - Farmacia | - Correo |
| - Sucursal bancaria y cobro de pensiones | - Biblioteca. |

b) *Todo espacio público interior o exterior, debe:*

- Poseer relojes grandes
- Proveer barandas y asientos suficientes
- Evitar los peldaños dispersos y escaleras de más de 5 peldaños. Proponer siempre alternativa de rampa.
- Evitar los pavimentos resbaladizos.

c) Respecto de los *servicios asistenciales específicos*, su localización sería indiferente si se contara con sistemas de comunicación eficientes, vías expeditas, sistemas de alarma adecuados y vehículos asistenciales suficientes, en los sistemas públicos de salud, obviamente.

A este respecto, es interesante conocer, en general, las preocupaciones de los ancianos priorizadas y las razones que esgrimen para aspirar a un sistema especial de viviendas ó vivir en comunidad. Aunque los datos del gráfico corresponden a personas de bajos recursos de la realidad inglesa (1985), pueden encontrarse similitudes válidas entre nosotros.

1.- Salud y trámites	: ansiedad
2.- Cercanía de parientes ó amigos (soledad)	: ansiedad
3.- Facilidades de mantenimiento y aseo	: bienestar
4.- Facilidades para subir pisos y calles empinadas	: seguridad
5.- Evitar robos y vandalismo ambiente	: seguridad
6.- Facilidad de transporte, cercanía	: seguridad
7.- Ayuda pronta	: ansiedad
8.- Calefacción pareja	: bienestar
9.- Jardín (cuidar algo les alegra)	: recreación y actividad social
10.- Vecinos de edades similares	
11.- Actividades sociales (interiores y exteriores)	
12.- Salir sin preocupación por dejar la casa sola	: seguridad
13.- Cooperación de los recursos escasos	: bienestar

Gráfico II - Preocupaciones Priorizadas

Es interesante advertir que la ansiedad sentida y la seguridad objetiva abarcan la mitad de las preocupaciones, entanto el bienestar les preocupa en menor medida pero en rubros más importantes (gráfico II).

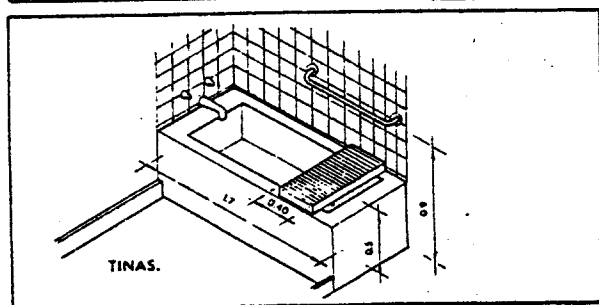
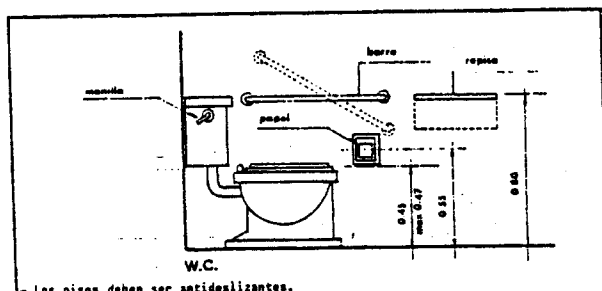
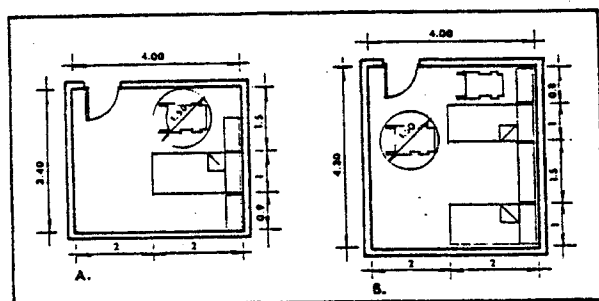
CONCEPTOS BASICOS PARA EL DISEÑO DE VIVIENDAS PARA EL ADULTO MAYOR

Utópicamente, la vivienda debería crecer y decrecer con la familia, es decir, ser un recurso flexible de modo que al marcharse, sus integrantes pudiesen trasladar partes ó componentes, dejando siempre el total proporcional a quienes lo habitan. Como no es así, cuando hay escasez de viviendas, éstas se saturan con el crecimiento de la familia y los ancianos, como hemos visto, siguen diferentes suertes.

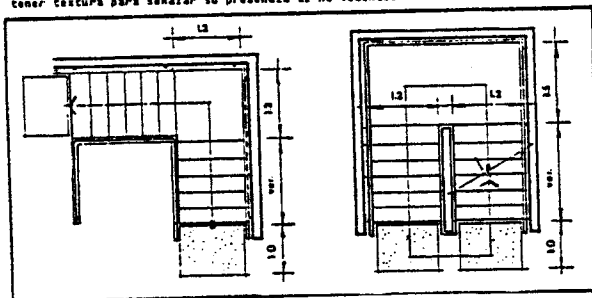
Puestos en la perspectiva más favorable, es posible adaptar la vivienda a las nuevas necesidades del anciano, en múltiples pequeños detalles que veremos más adelante.

En la más desfavorable, se hace necesario aceptar e implementar soluciones de alojamiento especiales. En esta alternativa es necesario visualizar la gama de casos que pueden presentarse y los distintos modelos de solución que se han dado (gráfico III).

Gráfico III - Situaciones y Modelos	con cónyuge	viudo / soltero	económicamente		modelo habitacional	servicio doméstico / enfermería
			bien	mal		
sano (independiente)					- viviendas asociadas (máx. 20) - vivir cooperativo (máx.35)	- individual - cooperativo
físicamente limitado (independiente ó dependiente)					- viviendas asociadas (máx. 20) - vivir cooperativo (máx.35) - casas de retiro	- cooperativo - C / S enfermera - servicio total
mentalmente perturbado (dependiente)					- Guarderías ó asilos (dormitorios privados ó comunes)	-asistencia integral



La superficie del piso que enfrenta la escalera al subir o bajar de ella, deberá tener textura para señalar su presencia al no vidente.



Expondremos, sucintamente, los aspectos más característicos de cada uno de los modelos mencionados.

3.1. "Viviendas Asociadas": corresponde simplemente a un conjunto de viviendas individuales, asignadas todas a adultos mayores de modo que pueden o no establecer vínculos e iniciar acciones que los favorezcan. Por ser un conjunto homogéneo, tendrá tranquilidad y pueden tratarse los espacios exteriores de un modo especial y adecuado.

3.2. "Vivir Comunitario": aquí se conjuga además del concepto del modelo (actividades compartidas), el concepto de tipo, que dependerá en primer lugar del grado de voluntad y capacidad organizativa. (Grado de separación entre lo que será compartido). En segundo lugar del tipo de tenencia (propiedad, arriendo, otros) y, en tercer término, de la forma de acceso al sistema y del proceso de transferencia (al momento de traslado ó muerte). En este modelo se da en general el siguiente esquema:

- . *Lo cooperativo* : - lavado / compras / cocinar / sacar basuras / vigilancia mutua
- . *Lo alternativo* : - comer / limpieza / ayuda personal
- . *Lo privado* : - dormir (mínimo 2 camas por pieza) / guardar (sus muebles propios); recibir y ver TV/ comer; baño no asistido / limpieza
- . *Lo recreativo* : - estar / jardín.

Este modelo, concebido también para personas bastante independientes, se traduce en la práctica en un conjunto de departamentos pequeños y completos, no en altura, máximo medios pisos, incluso con su cocineta, aún cuando puede acceder a servicios organizados en aquellos aspectos que se le hacen dificultosos. El compartir estos servicios más básicos, hace que se estimule a la larga compartir otros, como ser: una comida diaria, la ayuda doméstica y personal, etc. El vivir cooperativo

requiere fuera de los alojamientos individuales, recintos comunes para los servicios cooperativos, y la contratación, en forma cooperada, de una persona cada 35 viviendas, aproximadamente.

El primer y segundo modelo ya descritos requieren de algunas características de diseño y seguridad que se verán más adelante. Sólo diremos aquí que, fuera de los recintos para los servicios cooperados debiera contar con un baño especial para aseo asistido.

3.3. Hospedaje o guarderías: Este modelo está dirigido a personas con mayores grados de limitación, sin capacidad organizativa y con mayor o menor capacidad de socialización. Obviamente, aquí todos los servicios son comunes: debe tener una enfermería y algún tipo de recinto religioso o atención espiritual. Lo privado o semi privado, según sean las conveniencias, sólo se reduce al espacio de dormir, con la condición que desde la cama se puede mirar el exterior y que al recinto entre el sol al menos por tres horas diarias.

El ambiente general es especializado para los cuidados que se requieren.

FACILIDAD Y SEGURIDAD: APOYO EN LOS DOMICILIOS

Cualquiera de los modelos señalados, que van desde la vivienda tradicional hasta la guardería, pueden ser apropiados o no, dependiendo del mayor o menor grado en que el diseño es adecuado a las necesidades de seguridad, facilidad de usufructo y facilidad de mantención.

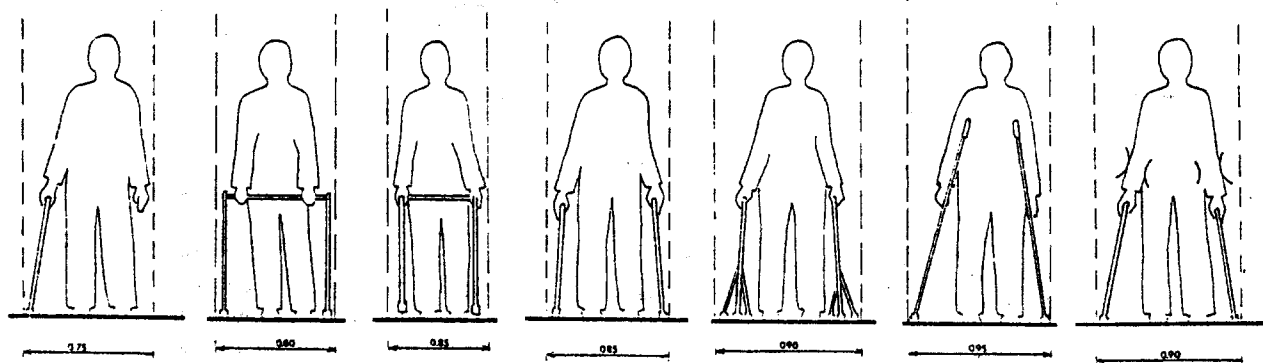
4.1. Seguridad e higiene.-

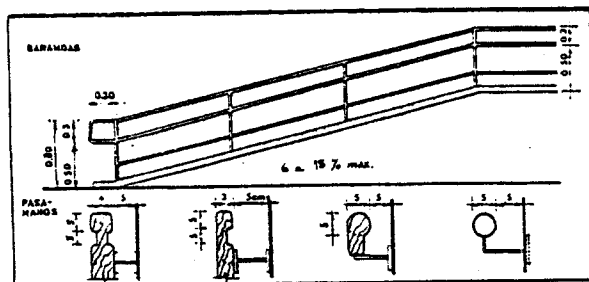
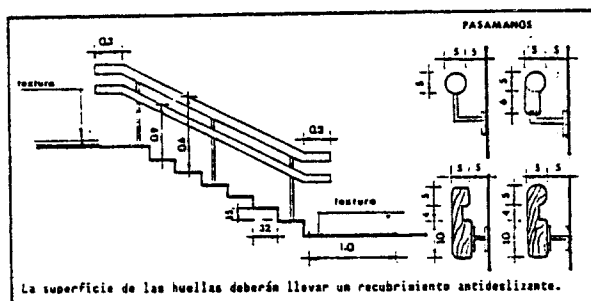
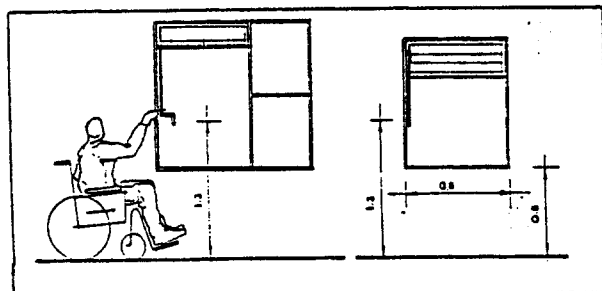
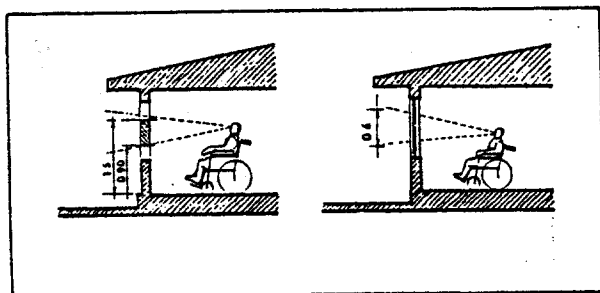
El diseño deberá adecuarse a estos conceptos en una dimensión tanto real como psicológica, es decir, que el anciano esté y se sienta seguro. A continuación veremos algunas observaciones específicas:

- Accidentes caseros:

- Debe proveerse pavimentos no resbaladizos y evitar pedaños poco visibles
- Colocar barandas en toda situación que requiera impulso
- Llaves de paso y tapones o switches de seguridad, a una altura media y muy visibles

ANCHOS MÍNIMOS DE CIRCULACION





- Cáldefonts o calderas al exterior
- Buena ventilación y renovación de aire, sin producir corrientes
- Enchufes y alarmas muy visibles y a una altura superior a la de las superficies de trabajo.

- Incendios o terremotos

- Dormitorio próximo a la salida más expedita
- Sistema de alarmas o timbres; teléfono común.

- Robos

- Visión fácil de las puertas de los vecinos (control social)
- Interruptores para señal luminosa en el exterior
- Interfono al área común (en modelo cooperativo)

- Iluminación

- Evitar pasillos largos con una sola ventana en el extremo
- Iluminación natural y artificial sin contrastes (500 lúmenes en lugares de manipulación; 150 lúm. en pasillos)
- 3 horas de sol mínimo en estares y dormitorios.

- Seguridad térmica

- Evitar filtraciones de aire y corrientes
- Procurar 21º grados en habitaciones y baño; 16º en vestíbulos y pasillos.

- Seguridad contra plagas

- Evitar rugosidades, canchales y todo lo que favorezca el anidamiento de insectos y roedores.

4.2. Facilidad para optar y mantener el alojamiento

En cualquiera de los tres modelos, estamos suponiendo que estas personas han abandonado su casa habitación familiar, que han vendido, arrendado o cedido a sus descendientes. Debido a su pronóstico de vida y a la posibilidad de que sus limitaciones se agraven obligándolos a un nuevo traslado, se hacen las siguientes

sugerencias:

- . arriendos subsidiados, evitando la propiedad
- . *mantención y reparaciones proporcionadas por el sistema cooperativo o el municipio.*

4.3 Facilidad de manipular y disfrutar el alojamiento.

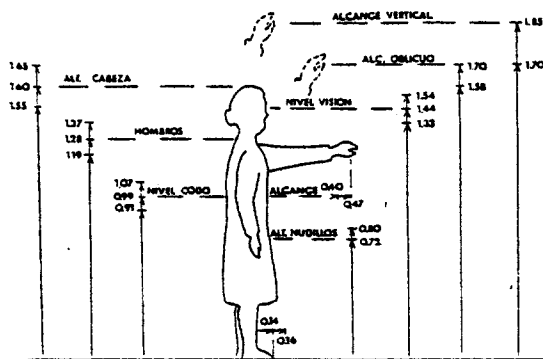
En este aspecto se deben considerar las necesidades psicológicas del individuo, que en la medida de su normalidad, podrán valorizar.

- Necesidad de contacto, de pertenencia.

- Porches ó verandas desde donde puedan, con la sensación de estar protegidos, mirar los sucesos del exterior.
- Salas de estar de uso común son recomendables.

- Experiencias

- Deben poder cultivar ó cuidar algo (plantas ó animales) en cualquier escala, siempre que no sea demasiado extenso.
- Debe dejárseles manipular lo máximo que sean capaces, con el diseño adecuado (puertas, ventanas, etc.)



- Privacidad

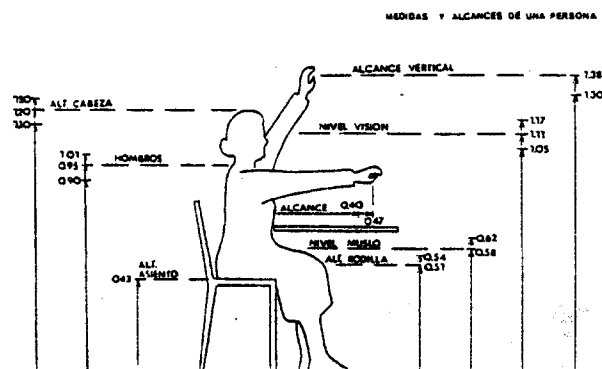
- Debe procurarse que el dormitorio de las personas mental y físicamente sanas, sea privado, y siempre con lugar para una cama extra. En caso de mentes sanas, pero con alto grado de postración y si se decide piezas compartidas, lo óptimo es que pueda disponerse las camas de modo que puedan mirarse entre sí, con opción de subdivisiones. Y siempre dejando espacio para una cama extra.

- Es importante mantener en lo posible la opción de cocinar individual, aunque sea las meriendas o colaciones.

- El espacio de guardar y «atesorar», debe estar en el dormitorio ojalá con sus muebles de toda la vida.

- Orientación personal

- Debe evitarse diseños planimétricos que desorienten, como en general sucede con las vías y pasillos curvos.
- Debe buscarse recursos arquitectónicos que permitan identificar cada entidad claramente.



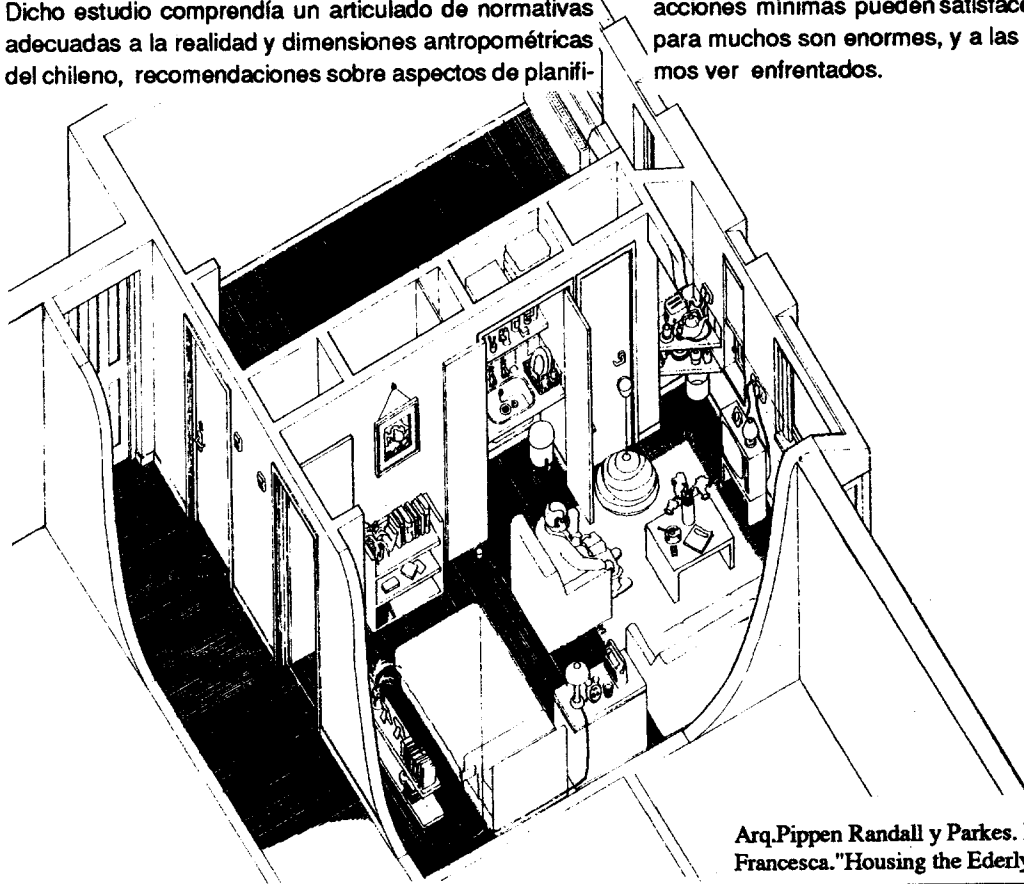
VISION GLOBAL

En nuestro país no existe una política habitacional para el adulto mayor, ni están previstos los espacios públicos ni los servicios para ser usados por los individuos con cualquier grado de discapacidad.

En el año 1986, se terminó en la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Chile, un estudio patrocinado por la Asociación Chilena de Seguridad titulado: «PRENORMA PARA EL DISEÑO DE ESPACIOS APTOS PARA DISCAPACITADOS FISICOS». Dicho estudio comprendía un articulado de normativas adecuadas a la realidad y dimensiones antropométricas del chileno, recomendaciones sobre aspectos de planifi-

cación, distribución, dimensionamiento mobiliario y detalles, tanto de espacios exteriores y de uso público, como de viviendas y lugares de trabajo, adecuados a los distintos tipos de discapacitados.

Allí se vió sólo la parte físico-funcional, pero su consulta podría también facilitar en parte el manejo de la variada gama de limitaciones del anciano, dándole la dignidad que conlleva una mayor autonomía e independencia. Si una normativa como la que proponíamos en esa oportunidad es aprobada, debiera incorporar aspectos como los que aportamos hoy, donde queda claro que acciones mínimas pueden satisfacer las dificultades que para muchos son enormes, y a las que todos nos podemos ver enfrentados.



Arq. Phippen Randall y Parkes. Fuente: Weal, Francis y Francesca. "Housing the Ederly" Pg. 57