

La Vivienda de la Persona con IRC

CONDICIONES BÁSICAS DE HABITABILIDAD Y CALIDAD AMBIENTAL

Dado el estado sanitario de la población con IRC, es necesario que su vivienda reúna requisitos que le permitan desarrollar sus funciones vitales y realizar las actividades de la vida diaria en condiciones seguras, tanto desde la integridad física como desde la bio-seguridad.

Muchas veces encontramos que por diversas razones (antigüedad de la vivienda, falta de mantenimiento o deficiencias en su construcción), los edificios donde viven estos pacientes presentan una serie de deterioros o falencias que son incompatibles con las condiciones ambientales que requiere una persona que se encuentra en tratamiento de hemodiálisis o que realiza procedimientos de diálisis peritoneal en su domicilio, y que está en condiciones de ser transplantada o ya está transplantada.

Condiciones Básicas del estado de conservación de la vivienda:

- 1 Pisos: de fácil higienización, que no acumulen polvillo, y que su superficie facilite los desplazamientos, aún en personas con movilidad reducida, evitando accidentes por caídas.
- 2 Muros: lisos, sin molduras o roturas que dificulten la limpieza o acumulen polvillo.
- 3 Pisos y muros deben tener la aislación hidrófuga correspondiente para que no filtre humedad ascendente o en horizontal.
- 4 Cielorrasos: lisos y continuos, de fácil limpieza.
- 5 Todos los paramentos de pisos, muros y cielorrasos serán en lo posible de material inerte, evitando el uso de madera como revestimiento, ya que la misma puede provocar la presencia de insectos u otras plagas, y favorecer la formación de colonias bacterianas u hongos, además de ser material fácilmente combustible.
- 6 Cubiertas: los techos deben ser impermeables, que no permitan ingreso de agua ni humedad dentro de los ambientes.
- 7 También deben tener la aislación térmica correspondiente para garantizar temperaturas mínimas de confort dentro de los locales.
- 8 Ventanas: Las mismas deben garantizar correctas condiciones de iluminación natural y ventilación para renovación del aire interior de los locales.
- 9 Todas las carpinterías exteriores deben tener cierre de doble contacto para mantener la temperatura ambiente y evitar el ingreso de polvillo exterior.
- 10 Es recomendable que en zonas suburbanas las aberturas **exteriores** tengan malla mosquitero.

Sanitario y Cocina:

- 1 El sanitario debe tener los artefactos básicos en buen estado de funcionamiento, con provisión de agua fría y agua caliente como mínimo en ducha, y buena ventilación para evacuación de la humedad.
- 2 El piso y los muros hasta altura de 2.00 m con revestimiento impermeable de fácil higienización.
- 3 La cocina debe estar equipada con pileta y mesada de material no poroso, cuyo frente debe tener revestimiento impermeable, igual que el piso.
- 4 El local debe tener buena ventilación para evacuación de la humedad.
- 5 Deberá estar equipada de manera de garantizar buenas condiciones para la conservación y preparación de los alimentos.
- 6 Estos deben almacenarse en espacios ventilados y alejados de productos contaminantes.

Locales Estar y Dormitorio:

- 1 Deben ser locales libres de humedad, con buenas condiciones de aislamiento térmico que ayuden a mantener temperaturas de confort.
- 2 Contarán con ventanas a espacio exterior para permitir ingreso de luz solar y renovación del aire.
- 3 Es aconsejable que ambos locales cuenten con sistemas de climatización para invierno y verano adecuados al clima de cada región geográfica.

INSTALACIONES:

Agua y Desagües:

- 1 Deberá tener garantizado la provisión de agua potable de consumo e higiene personal.
- 2 En caso de no contar con suministro de agua de red, deberá verificarse que la fuente de producción sea apta para consumo humano.
- 3 En caso de contar con tanque de almacenamiento de agua para consumo, el mismo deberá mantenerse en correctas condiciones de higiene y hermeticidad, realizando limpieza y descontaminación periódica de la superficie interior en contacto con el agua almacenada.
- 4 Deberá tener buen sistema de drenaje y evacuación de efluentes sanitarios y pluviales.
- 5 En caso de no contar con conexión a redes de servicios cloacales, se deberá garantizar que los drenajes no sean fuentes de contaminación del ambiente y/o del subsuelo de donde se encuentre la napa de agua potable.
- 6 Debe eliminarse todo desagüe que no esté entubado hasta su lugar de drenaje seguro.

Instalación eléctrica:

- 1 La misma deberá cumplir con todas las normas de seguridad en vigencia,

- reglamentada por la empresa de suministro.
- 2 Previo a la distribución de energía eléctrica a los locales, la vivienda tendrá un tablero con puesta a tierra, provisto de llaves de protección termo magnética y disyuntor diferencial.
 - 3 Todos los cables con corriente eléctrica deben estar protegidos mediante cañería reglamentaria.
 - 4 El nivel de iluminación artificial deberá ser acorde a las tareas que se realicen, especialmente en locales de cuidados personales y procedimientos de autocuidado.
 - 5 En caso de utilizar sistema eléctrico para calentamiento del agua o climatización, los tomas de los artefactos deben contar con llaves de protección para la seguridad de los usuarios y de la instalación.

Instalación de Gas:

- 1 Si la vivienda cuenta con servicio de gas natural de red domiciliaria, los artefactos instalados y los locales donde se ubican los mismos, deben contar con las ventilaciones fijas reglamentarias.
- 2 En dormitorios y otros locales de permanencia prolongada, solo pueden instalarse estufas de tiro balanceado.
- 3 Las estufas sin ventilación o de tiro natural se pueden utilizar solo en corredores, halles y otros locales con continua renovación del aire interior del ambiente.
- 4 La instalación de todos los artefactos a gas debe ser realizada por gasista matriculado ante la empresa distribuidora.
- 5 En las viviendas donde se utiliza gas envasado en garrafas o tubos, los mismos deben estar ubicados en gabinetes exteriores, con las ventilaciones correspondientes.
- 6 La cañería de conexión entre el envase de gas y los artefactos debe ser reglamentaria del tipo epoxi, al igual que en la instalación de gas natural.
- 7 Por encima o contiguo a cualquier artefacto a gas que genere incrementos de la temperatura, no deben ubicarse elementos que sean fácilmente combustibles, por ej.: cortinas sobre estufas, armarios de madera sobre cocina, elementos plásticos frente a termo tanques, etc.

Orden e higiene de la vivienda:

- 1 Las viviendas deben ser miradas y atendidas como todo objeto que va modificándose con el tiempo y el uso.
- 2 Desde las cubiertas para abajo, debe realizarse periódicamente una revisión y limpieza para verificar que las superficies se mantengan en correctas condiciones de funcionamiento, sin fisuras o grietas que puedan permitir el ingreso de humedad.
- 3 Deben revisarse las cañerías de desagües y de distribución de agua, mantenerse en buen estado de funcionamiento las griferías y artefactos, las superficies de trabajo y revestimiento de locales sanitario, cocina y

- lavadero.
- 4 Debe disponerse de espacios diferenciados para almacenar la ropa sucia, los residuos y los elementos de limpieza que puedan acumular suciedad o contener productos tóxicos.
 - 5 También debe cuidarse el equipamiento del estar, dormitorio u otros locales de la casa, manteniendo el orden y la limpieza en rincones, debajo y arriba de los muebles, evitando utilizar elementos decorativos que acumulen polvillo o sean de difícil limpieza (alfombras, tapizados, cortinados).
 - 6 No guardar objetos en desuso que dificulten la higiene por hacinamiento o acumulación de elementos.
 - 7 Los locales deben ventilarse frecuentemente, permitiendo la renovación del aire interior.
 - 8 No deben utilizarse sistemas de calefacción que produzcan excesivo vapor de agua, emanaciones tóxicas o consuman el oxígeno del local.
 - 9 Los tanques de reserva de agua se limpian y descontaminan como mínimo dos veces por año.
 - 10 En ningún sector de la vivienda, especialmente en espacios exteriores, deben dejarse recipientes con agua expuesta, con el fin de evitar la proliferación de insectos que aniden o cumplan ciclos vitales dentro de los mismos.

Accesibilidad para personas con movilidad reducida:

- 1 Atento a que las personas en tratamiento dialítico pueden adquirir patologías que deterioren su sistema osteo articular, es recomendable que se prevean algunas adaptaciones mínimas para evitar accidentes domésticos, especialmente en locales sanitarios y cuando hay escaleras o desniveles dentro o para acceder a la vivienda.
- 2 Deberá tomarse en consideración la seguridad en el uso del baño, especialmente en el espacio de ducha e inodoro, mediante la colocación de barrales de apoyo o sujeción que faciliten el uso de estos artefactos en forma segura.
- 3 Contar con un espacio de desplazamiento cómodo dentro del local, que puede lograrse mediante el retiro de bañera y del pié del lavatorio, reemplazándolo por ménsulas de apoyo.
- 4 En el caso del bidet, este puede ser reemplazado por un duchador con alcance hasta el inodoro, permitiendo obtener un espacio libre en el lateral de este último artefacto.
- 5 También la puerta de ingreso al baño es importante que permita el paso de una persona que utilice ayudas técnicas o requiera acompañamiento.
- 6 El mobiliario, especialmente sillas con apoya brazos y cama, deben tener altura que facilite al paciente sentarse y levantarse sin esfuerzo.
- 7 En el caso de escaleras o escalones sueltos, todos los tramos deben tener buena iluminación natural y artificial para permitir su utilización segura por

- personas con baja visión.
- 8 Los desniveles deben tener pasamanos o baranda en ambos laterales, las pedadas serán de material antideslizante y los tramos rectos.
 - 9 Deben eliminarse alfombras sueltas u otros elementos sobre el piso que puedan entorpecer la marcha, al igual que los pisos pulidos pueden producir caídas por resbalones y deslumbramiento óptico por brillos contrastantes.
 - 10 Respecto a las terminaciones de muros y demás superficies, es recomendable utilizar colores claros y cálidos, con texturas lisas y sin salientes u obstáculos que invadan los anchos de paso, ya que pueden provocar accidentes al no ser percibidos por personas con baja visión.

Arq. Estela Díaz Williams