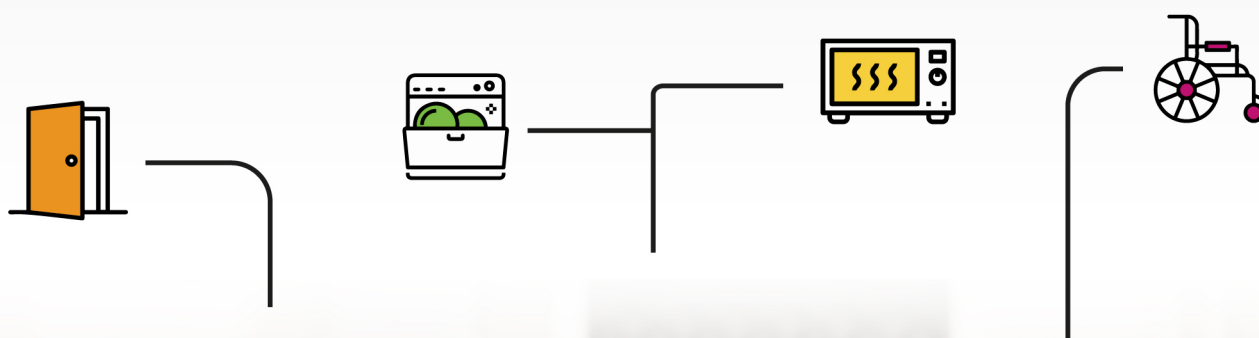


¿Qué tengo que tener en cuenta

para hacer la cocina
más accesible?



Coordinación y autoría

Rosa M. Regatos Soriano. Arquitecta Técnica del Ceapat, Imserso.

Colaboran

Ángela Vigara Cerrato. Terapeuta ocupacional del Ceapat, Imserso.

Fecha de publicación en línea: septiembre 2022

**Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (Ceapat),
Imserso.**

C/ Los Extremeños, 1. 28018 Madrid

Teléfono: 91 703 31 00

Fax: 91 778 41 17

Correo electrónico: ceapat@imserso.es

Página web: ceapat.imserso.es



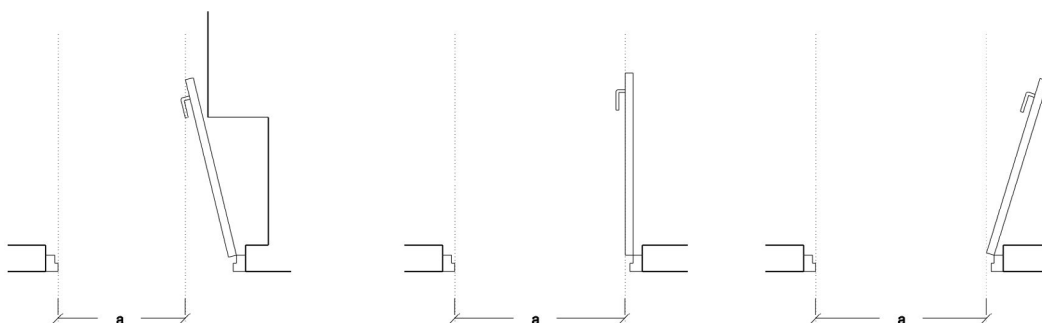
La cocina es uno de los espacios que más complicaciones genera en términos de autonomía y movilidad dentro de una casa. La actividad tiene que ser fluida y se necesitan muchas maniobras dentro de la misma. Esto nos exige que haya que tener en cuenta la ergonomía (estudio de las condiciones de adaptación del lugar a las características físicas y psicológicas del usuario) en relación a la persona que la vaya a utilizar.

Por lo general, los usuarios de silla de ruedas son los que suelen tener mayores requerimientos espaciales, pero todos nos beneficiamos de la mejora de la accesibilidad. A continuación se detallan algunos de los parámetros a considerar para mejorar la accesibilidad y movilidad en la misma:

Puerta de acceso

- **La puerta de acceso** debe garantizar un hueco de paso de anchura libre ≥ 80 cm medida en el marco y aportada por no más de una hoja. En el ángulo de máxima apertura de la puerta, la anchura libre de paso reducida por el grosor de la hoja de la puerta debe ser ≥ 78 cm. De esta manera, la podrá atravesar con facilidad una persona con problemas de movilidad usuaria de silla de ruedas, andador, muletas, etc. Al igual que en cualquier cocina, la puerta debe evitar interferencias con los usuarios de los muebles, por eso las puertas correderas o abatibles hacia fuera se presentan como la mejor solución.

Los mecanismos de apertura y cierre estarán situados a una altura entre 80-120 cm, serán de funcionamiento a presión o palanca y de fácil manipulación con una sola mano, o automáticos. En ambas caras de las puertas existirá un espacio horizontal libre que permita el barrido de las hojas, de diámetro 120 cm. Se deberá tener especial cuidado en el encuentro al rincón, dejando una distancia desde el mecanismo de apertura hasta cualquier paramento o rincón, para permitir su alcance, accionamiento y posterior apertura de la puerta, esta distancia debe ser ≥ 30 cm para facilitar la aproximación del usuario.



Espacio interior

- En el interior existirá un **espacio** que facilite el giro de una silla de ruedas, de diámetro Ø150 cm libre de obstáculos, teniendo en cuenta la ocupación del amueblamiento de la cocina. Se podría admitir un diámetro de Ø120 cm si existen zonas voladas que permitan el paso inferior del reposapiés de una silla de ruedas.
- Es recomendable utilizar un **pavimento** de color liso con acabado sin brillos, que evite reflejos y facilite la localización de objetos. Es conveniente que sea de color contrastado con los demás elementos, no deslizante en seco y mojado, al menos Clase 2, según lo establecido en el Documento Básico de Seguridad de Utilización y Accesibilidad del Código Técnico de la Edificación (DB SUA del CTE).



Mobiliario

- En las **zonas de trabajo**, fregadero y placa, se deberá dejar un espacio libre que permita el acercamiento frontal de una silla de ruedas y su utilización a una persona sentada. Este espacio libre tendrá al menos una anchura de 80 cm, estará situado a una altura de 85 cm como máximo, y tendrá un espacio libre inferior de 70 x 80 x 50 cm (altura x anchura x profundidad), como mínimo.

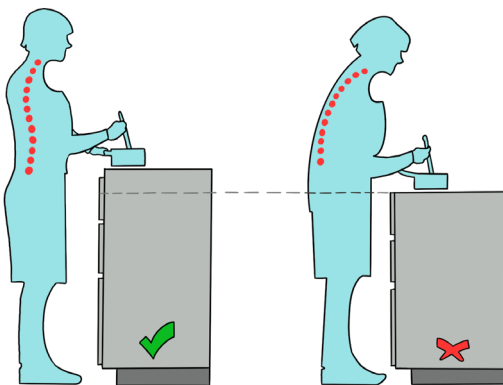
- La **encimera** preferiblemente será de color liso y contrastado cromáticamente con los demás elementos de la cocina. Además, deberá tener las terminaciones redondeadas para evitar posibles accidentes.

En el área para cocinar se utilizan ollas, sartenes y platos con temperaturas altas, por ello es conveniente prever un espacio al lado de la placa para poder depositar estos elementos sin peligro de quemar superficies o personas.

- El **mobiliario** dispondrá de un borde contrastado con el paramento que facilite su percepción a personas con baja visión. Los mecanismos de apertura también deben ser fácilmente localizables y accionables. Habrá que elegir el tamaño y la ubicación de los tiradores de los armarios según la destreza y el alcance del usuario. Si hiciera falta, se puede utilizar un sistema hidráulico de apertura y cierre por pulsación, sin tirador.

La distancia libre de paso entre dos elementos de mobiliario deberá ser como mínimo de 80 cm.

También hay que tener en cuenta si la cocina va a ser utilizada por diferentes usuarios, en ese caso conviene disponer de encimeras regulables en altura que permitan adecuarse a las diferentes necesidades, adaptándose a las distintas alturas de trabajo, bien por la talla del usuario bien porque se tenga que utilizar de pie y sentado.



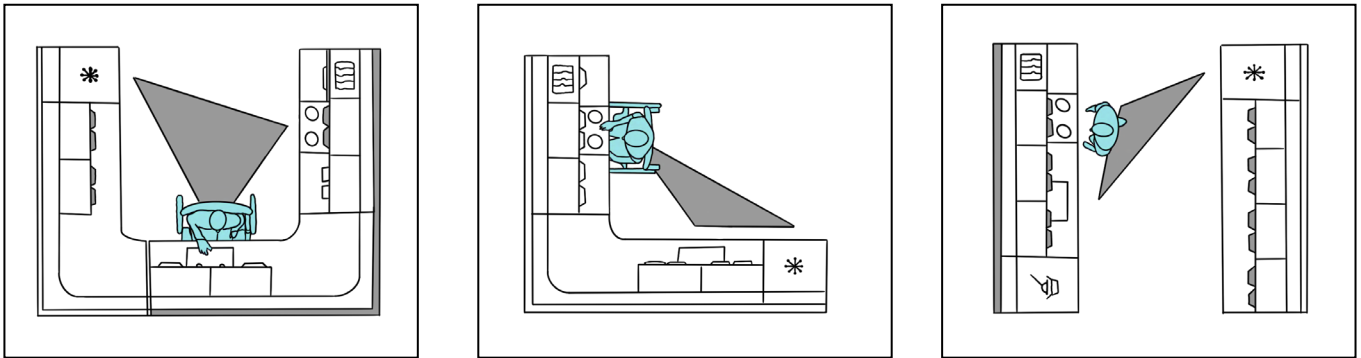
En la distribución de la cocina está gran parte del secreto de una buena accesibilidad. Los expertos en diseño e interiorismo hablan del triángulo de trabajo dividiendo la cocina en la *zona de lavado*, la *zona de cocción* y la *zona de almacenamiento*. Se trata de un concepto de fácil aplicación cuando se planifica la distribución y que consigue que la cocina sea mucho más funcional.

También es importante que el tipo de distribución, ya sea lineal, en forma de L, en forma de U, o en dos frentes, se adapte a la forma del espacio. En el caso de personas usuarias de silla de ruedas, la configuración más cómoda suele ser aquella que permita acceder a las diferentes zonas con medios giros, sin desplazamientos horizontales, es decir, las distribuciones en L o en U, aunque en estos casos los espacios de los rincones pueden llegar a comportar problemas importantes de usabilidad. Existen muchos sistemas que facilitan el acceso al almacenamiento en rincón, desde cestas giratorias, hasta cestas totalmente extraíbles.



- **Distribución en U:**
Ofrece la mejor solución cuando tenemos espacio suficiente. Reduce las distancias, permite concentrar las zonas de trabajo, permite desplazar los alimentos y utensilios deslizando sobre la superficie de la encimera y sin levantarlos.
- **Distribución en L:**
Esta distribución es correcta, permite tener continuidad en las zonas de trabajo y también permite deslizar los elementos sobre la encimera. Se puede utilizar el rincón para situar el fregadero y la cocina de forma que deje espacio libre de aproximación frontal en la zona del rincón, en vez de utilizarla como almacenaje.
- **Distribución en paralelo:**
No es muy adecuada para personas con movilidad reducida que utilicen silla de ruedas u otro elemento de apoyo para desplazarse, ya que obliga a cargar con los alimentos y utensilios para trasladarlos de una zona a otra con lo que requiere de ambas manos.

¿Qué tengo que tener en cuenta para hacer la cocina más accesible?



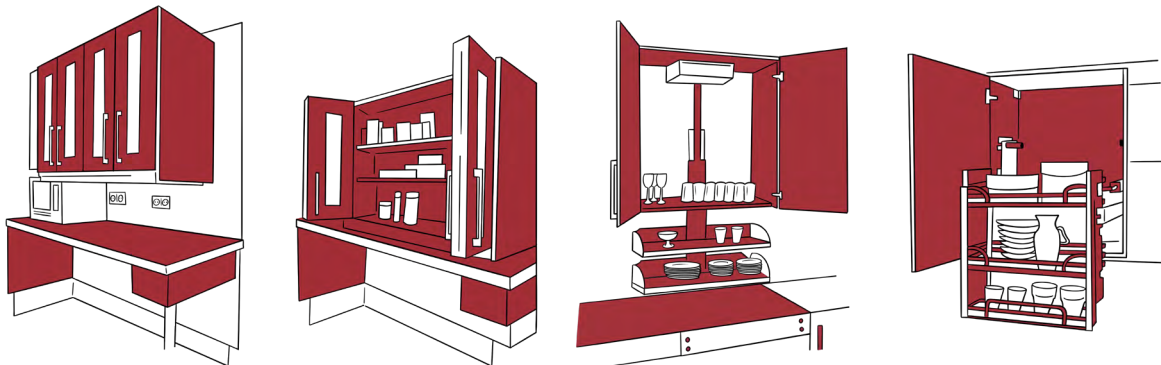
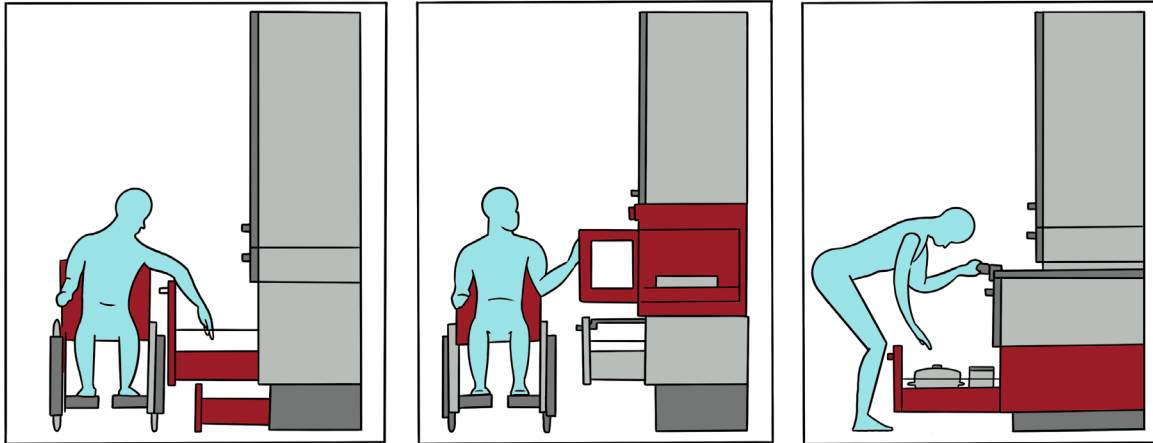
Colocar tableros extraíbles que se puedan utilizar como mesa auxiliar es una buena opción para ampliar la zona de trabajo cerca de las zonas de cocinado y lavado.



Es interesante plantear un diseño con el mínimo de mobiliario en la parte baja y el mayor número de muebles despensa en columna, utilizando mobiliario de la misma profundidad que la encimera y una altura inferior a 140 cm, con estantes y gavetas (cajones extraíbles) de extracción total que permiten acceder lateralmente con lo que el alcance que se requiere es menor y no es necesario quitar los objetos que están delante para llegar al fondo del armario o cajón. Existen incluso muebles completamente extraíbles, con rodamientos suaves que requieren poca fuerza para desplazarlos. En general conviene, para garantizar el alcance a todos los usuarios, que todos los objetos estén ubicados en una franja de altura de entre 40 y 140 cm. Esta configuración permite ver todo el contenido fácilmente y se consigue acceder a él sin tener que agacharse.

Hay que tener en cuenta que se necesita una zona libre de aproximación lateral. Cada área de trabajo se ha de diseñar por separado, estudiando sus características y contemplando las necesidades del usuario, de acopio o servicio.

¿Qué tengo que tener en cuenta para hacer la cocina más accesible?



Si se opta por una cocina con mobiliario tradicional, se debería dotar a los muebles superiores de algún mecanismo, herraje o motorización para facilitar el alcance a personas de talla baja o usuarias de silla de ruedas.

¿Qué tengo que tener en cuenta para hacer la cocina más accesible?



Se puede contar con **muebles auxiliares** escamoteables o de almacenamiento con ruedas para colocar en las zonas voladas y aumentar el volumen de almacenamiento ya que se pueden desplazar en caso de necesitar las zonas de aproximación frontal.



Para ganar más espacio para la movilidad de las personas usuarias de silla de ruedas, se puede retranquear el zócalo del mueble para permitir el acercamiento del reposapiés de la silla.





- Los **fregaderos** deben tener poca profundidad para, además de permitir el acercamiento frontal a personas usuarias de silla de ruedas o que necesitan trabajar sentadas, facilitar la extracción de los elementos de menaje más pesados. Además es conveniente colocar un fregadero con rampa lateral que permita deslizar los objetos empujándolos en vez de tener que portarlos. Las conducciones de alimentación y desagüe deben estar protegidos para evitar el riesgo de quemaduras en personas con poca sensibilidad en las piernas. Es conveniente regular en cualquier caso la temperatura del agua caliente en el origen para evitar escaldaduras.



- La **grifería** estará situada por encima del plano de trabajo, será preferiblemente electrónica o de tipo monomando con palanca alargada que facilite su alcance y manipulación. Estará colocada a una altura comprendida entre 85 cm y 110 cm. La distancia de alcance horizontal será menor de 60 cm. Contar con caño extraíble permite llenar los cacharros sin introducirlos en el fregadero lo que facilita su manipulación al no tener que sacarlos fuera del fregadero llenos.

Instalaciones

- La **iluminación** general de la cocina debe ser de al menos 300 lux. Para una cocina de 10 m² esto se consigue con un tubo led de 22 W y 150 cm o dos bombillas led de 12 W. Es útil colocar una luz puntual en la zona de la encimera que ilumine directamente la superficie de preparación de los alimentos.
- Las **llaves de paso** de agua y gas, así como los interruptores y bases de enchufe deberán estar también dentro del alcance de la persona y libres de obstáculos que impidan su rápido y correcto uso.

Es conveniente instalar **detectores** de humo y/o gas conectados a avisadores acústicos o luminosos, según las necesidades del usuario. Las cocinas de gas no deberían colocarse junto a la ventana, pues podría apagarse el fuego y provocar un accidente, también se debería evitar la colocación de cortinas cerca de los fogones. No es mala idea tener un pequeño extintor a mano para utilizar en caso de emergencia.

Electrodomésticos

- Deben colocarse dentro del espacio de alcance y contar con mandos fáciles de manipular, ajustados a las necesidades de cada usuario.



Los electrodomésticos con puertas de apertura lateral, son más cómodos para utilizar, ya que la puerta abatible hacia abajo en muchos casos dificulta el acercamiento.



- El **horno** es aconsejable que tenga las bandejas extraíbles autoportantes, que impidan el vuelco y faciliten su extracción total.

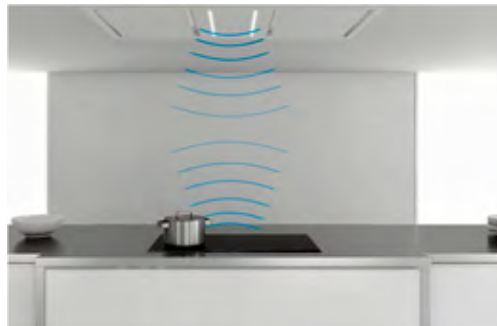
Se debe colocar a una altura que permita que los usuarios puedan ver el interior del horno y sea fácil la manipulación de los alimentos, para una persona que utilice la cocina de pie a una altura aproximada de entre 120 cm y 163 cm (altura de los ojos). Para manejar los alimentos calientes con comodidad, es aconsejable contar con superficies resistentes al calor cerca para colocar provisionalmente las cazuelas, bandejas y sartenes calientes. Para este fin se puede situar una bandeja extraíble justo debajo del horno.

- Las **zonas de cocción** de la placa es conveniente colocarlas en línea si la persona trabaja sentada, ya que no podrá utilizar aquellas que quedan en segundo plano.



- Otro detalle importante es utilizar **neveras** independientes, es decir, frigorífico por un lado y congelador por otro para garantizar los alcances. Es aconsejable colocar el congelador elevado unos 20-30 cm del suelo para acceder fácilmente a los estantes más bajos. Conviene siempre que se pueda que las estanterías y cajones sean transparentes para ver el interior y que la puerta tenga apertura a 180°.

- El **lavavajillas** al igual que la **lavadora**, debe tener los mandos de control de fácil manipulación ajustados a las necesidades del usuario y el acceso al interior colocado de forma que quede en la zona de alcance, se puede colocar elevado unos 20-30 cm del suelo y siempre colocar el lavaplatos cerca del fregadero.
- Actualmente muchas marcas ofrecen la posibilidad de **control a distancia** de los electrodomésticos desde mandos a distancia o nuestros dispositivos móviles. Esto es muy útil en el caso de campanas u otros elementos cuyos botones no queden a una altura accesible o sus mandos sean de difícil manipulación ya que se pueden utilizar las aplicaciones de accesibilidad disponibles en nuestro dispositivo. También puede ser interesante la utilización de campanas extractoras y placas de cocción sincronizadas que evitan la necesidad de manipular la campana. Al poner en marcha la placa, la campana ilumina la zona de cocción y también pone en marcha automáticamente el motor de la campana extractora.




Productos de apoyo


Por último, decir que existen numerosos **productos de apoyo** que permiten conseguir que el trabajo de la cocina sea más fácil, como agarradores para sitios altos, peladores, abrebotellas, cortadores, etc. Se puede acceder a más información sobre estos productos en el [catálogo del Ceapat](#).




**Centro de Referencia Estatal de Autonomía
Personal y Ayudas Técnicas (Ceapat), Imserso**

 C/ Los Extremeños, 1. 28018 Madrid

 Teléfono: 91 703 31 00

 Fax: 91 778 41 17

 Correo electrónico: ceapat@imserso.es

 Página web: ceapat.imserso.es