

# CÓMO HACER QUE LOS BAÑOS Y LAS FUENTES DE ABASTECIMIENTO DE AGUA SEAN MÁS FÁCILES DE UTILIZAR

Existen muchas maneras sencillas y económicas de asegurar que los baños y las fuentes de abastecimiento de agua sean más fáciles de utilizar. Las adaptaciones dependerán de las necesidades de cada persona.

## BAÑOS

### LETRINA ACCESIBLE SIN ASIENTO

Baranda para las personas a las que les resulte difícil ponerse en cuclillas sin ayuda

Baranda de madera o de cuerda para ayudar a las personas con deficiencia visual a acceder a la letrina

Suficiente espacio para las personas en silla de ruedas

Camino amplio y parejo

### SILLA ADAPTADA

Si una persona tiene dificultades para ponerse en cuclillas, haga un hoyo en el asiento de una silla o banqueta y póngala sobre el hoyo de la letrina. Esta silla puede retirarse cuando ya no se necesite.

Puerta que se abre hacia el exterior con una cuerda y manilla por dentro para poder cerrarla más fácilmente

Cuerda para ayudar a guiar a una persona con deficiencia visual para encontrar el hoyo donde deberá ponerse en cuclillas sin tener que tocar el suelo

Reposapiés ligeramente elevado para que las personas sepan dónde poner los pies

### LAVAMANOS DE MANOS LIBRES

Cómo fabricar un lavamanos de manos libres:

- Con un clavo caliente, haga dos agujeros pequeños en un contenedor de plástico: uno, debajo de la tapa y otro, encima.
- Construya una estructura resistente y cuelgue el contenedor a la altura adecuada para el usuario.
- Ponga piedras en el suelo para evitar que el área se llene de barro.
- Introduzca una cuerda en una tapa de plástico y luego en una barra de jabón. Ate la cuerda a la estructura.
- Ate otra cuerda al cuello del contenedor y haga un lazo en la punta.
- Llene el contenedor con agua y tápeló.

Para utilizar el lavamanos, tire del lazo con el pulgar. Lávese las manos con el jabón y el agua que saldrá del agujero que hizo en el contenedor. Enjuágueselas bien y deje que se sequen de forma natural.

## USO DE RAMPAS

Adaptado de *Compendium of accessible WASH technologies* [Compendio de tecnologías accesibles de agua, saneamiento e higiene], publicado por WaterAid (para más información, ver página 22).

Una pendiente (inclinación) es una manera de describir la variación de la altura dentro de una distancia específica. Por ejemplo, si la pendiente se eleva 1 metro en una distancia de 20 metros, la inclinación será de 1/20.

Pendientes y grado de dificultad para los diferentes usuarios:

Una pendiente del 1/20 es la ideal, pero requiere mucho espacio.



Una pendiente del 1/12 es la cuesta más empinada en que una persona en silla de ruedas debería subir o bajar sin ayuda.



Una pendiente del 1/8 solo es adecuada si hay una persona disponible de forma constante para asistir.



## AGUA



Bomba manual con una manilla más larga para personas que tengan dificultades para ponerse de pie

### FUENTE ACCESIBLE DE ABASTECIMIENTO DE AGUA

Rampa y suficiente espacio para las personas en silla de ruedas

Baranda para personas con deficiencia visual

### DUCHA DE BALDE

Para las personas que prefieren sentarse mientras se lavan, puede colgarse un contenedor de plástico con agua en una estructura e inclinarse hacia adelante con una cuerda.

Si alguien tiene dificultades para controlar el movimiento de los brazos o las piernas, un neumático de caucho puede servirle de apoyo.

### BAÑO EN CAMA

Una sencilla cama para bañarse, fabricada de madera, con neumáticos de bicicleta o cuerdas, puede brindar a las personas con movilidad limitada un mayor grado de independencia.

Frank Greaves es el responsable de la Unidad de Agua, Saneamiento e Higiene de Tearfund. Correo electrónico: frank.greaves@tearfund.org