

Carlos Oliva

Con su gran jardín y solemne fachada, nadie diría que a Sonia Carcovic le incomoda su casa ubicada en la comuna de Las Condes. Ha pensado seriamente en realizarle algunos cambios, no muy radicales, pero cambios que a la postre reconforten su salud tanto física como mental.

Conforme pasan los años, los adultos están convencidos en hacer de su vivienda un lugar de confort, esparcimiento y seguridad. Es por eso que el mejoramiento del hogar se torna clave a la hora disminuir los accidentes o refrendar la autonomía de los mayores.

Baños, cocinas, habitación e iluminación desencadenan los mayores desafíos para las personas senior , y es por eso que diversos especialistas apuntan a ese segmento como el blanco preciso a la hora de generar algunos cambios prácticos.

"La mayoría de los adultos quiere estar en su casa por el resto de su vida, por eso es esencial que su hogar les de seguridad y autonomía", señala a "El Mercurio" Rosemary Bakker, gerontóloga y decoradora para seniors en EE.UU.

Esparcimiento

Los cambios en la casa coinciden con la realidad del nido vacío. "Cuando los hijos ya no están, hay espacios que ya no se ocupan y, por ende, la casa empieza a sentirse más grande", explica un respetado arquitecto.

Aquí es donde surge la necesidad de reciclar esos lugares sin uso o reacomodar los interiores según la propia necesidad. Motivada por la comodidad de su casa, Marisol del Solar decidió instalar su propia sala de ejercicios para su uso personal. "Los mayores beneficios son los días de lluvia, porque puedo ejercitar sin tener que salir de la casa", dice la profesional a punto del retiro, quien suele invitar amigas y hermanas a compartir su rutina.

Pero a la hora de hacer un cambio brusco, piénselo dos veces. De ser así, tendrá que pedir permiso de ampliación a su municipio, y lo más probable es que sus contribuciones aumenten por metro cuadrado construido.

### Mayor seguridad

Pese a que la mayoría de los mayores son dueños de su casa, la habitabilidad de la vivienda en los adultos ya retirados encarna uno de los aspectos menos atendidos. "En el fondo, no se trata de construir viviendas nuevas, pues eso produce desarraigo. Lo ideal es mejorar las viviendas que ya tienen", espeta Marcela Pizzi, investigadora de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la U. de Chile y autora principal de un estudio sobre adulto mayor y viviendas.

Ojo, porque el baño y la cocina requieren siempre de las primeras mejoras. Son los sitios más complejos del hogar, y aquí es donde se produce la mayor cantidad de accidentes.

Lo mejor es realizar todos los arreglos en un mismo piso de la casa. También es bueno pensar en adquirir muebles más cómodos y funcionales. "Los muebles deben estar a una altura que permita realizar actividades tanto sentado como de pie", explica Mohira Saavedra, gerente general de Hogares Alemanes.

**"EL DISEÑO DEL HOGAR JUEGA UN ROL FUNDAMENTAL PARA MANTENER LA INDEPENDENCIA DE LOS MAYORES", DICE LA GERONTÓLOGA ESTADOUNIDENSE ROSEMARY BAKKER.**