

Accesibilidad

Por **Sara Herreros García, Terapeuta Ocupacional de la Residencia de Mayores**

A diario, las personas tenemos que ajustarnos a las exigencias del medio y a las posibilidades o capacidades que tenemos para poder responder ante éstas, y realizar así, nuestro quehacer cotidiano.

En numerosas ocasiones, esta interacción persona-entorno puede verse alterada tanto por cómo somos o por las barreras que el mismo medio nos ofrece.

La adaptación del entorno o adaptación ambiental representa uno de los principales elementos que puede mitigar el grado de dependencia de las personas mayores y/o con diversidad funcional. Engloban todas aquellas modificaciones que se pueden acometer en el ambiente físico que rodea a las personas y que les permiten la realización de las actividades cotidianas de una manera más segura, sencilla e independiente. Adaptar el entorno a las condiciones de todos contribuye a prevenir situaciones peligrosas, a facilitar la realización de actividades, a optimizar el aprovechamiento de las capacidades funcionales, de ventajas para el cuidador/a, aportar beneficios psicológicos y aumentar la calidad de vida de las personas.

Estas adaptaciones ambientales tienen en cuenta todas las necesidades de las personas, tanto a nivel de movilidad que exige el uso de una silla de ruedas, andador, bastón, muletas, como si existe un déficit del sistema sensorial, como el caso de una persona mayor o con deterioro visual o auditivo. Por ejemplo, en el proceso del envejecimiento son frecuentes cambios físicos y cognitivos que aumentan el riesgo de que las personas mayores sufran accidentes, con las consecuencias negativas que conllevan. El declive de las habilidades motoras y de la velocidad de razonamiento, la existencia de pérdidas visuales y auditivas, el aumento de la vulnerabilidad a los efectos del cansancio y del agotamiento y la disminución de la capacidad de reserva física, dificultan una respuesta adecuada del organismo ante situaciones que pueden ocasionar daño.

Modificar o crear entornos accesibles es, principalmente, proveer una solución a los problemas de las personas que experimentan una vida con limitaciones.

Debemos ver la realidad de todos, procurar crear entornos accesibles, sin barreras ■

Doctor, creo que tengo un ictus

Por **María José Martínez Andrés, Médico de Urgencias y Emergencias**

Un ictus o infarto cerebral es una enfermedad que afecta a la circulación sanguínea del cerebro. Imaginemos que el cerebro es como un campo que regamos con tuberías; si una de esas tuberías se obstruyera el agua no llegaría a las plantas y éstas morirían, o si reventara, éstas se encharcarían y también quedarían inservibles.

Pues bien, esto es lo que sucede en un ictus. En el caso del ictus isquémico la arteria que lleva la sangre al cerebro se obstruye y en el del ictus hemorrágico se produce una rotura de ésta, saliendo la sangre fuera y "encharcando" el cerebro, provocando así que dejen de funcionar las células que controlan las diferentes funciones del cuerpo.

Las principales causas que pueden ocasionar esto son el mal control de la tensión arterial, de la diabetes, el colesterol, el tabaco, alcohol, drogas, arritmias, obesidad, inactividad física, estrés...

Los síntomas que deben hacernos pensar que alguien está sufriendo un ictus son cambios en la simetría de la cara, con desviación de la boca; pérdida de fuerza o sensibilidad en un lado del cuerpo; problemas para hablar o entender lo que se les dice, siendo incapaces de obedecer órdenes; pérdida de visión brusca (habitualmente en un solo ojo) o dolor de cabeza inusual.

En caso de que detectáramos alguno de estos síntomas lo fundamental es avisar cuanto antes a nuestro médico o al 112, ya que el tratamiento tiene un límite de tiempo para poder aplicarlo.

Por tanto, en primer lugar lo que debemos hacer es evitar todos los factores que puedan desencadenar un ictus, llevando una vida saludable, haciendo ejercicio, controlando la tensión, azúcar, colesterol... y si detectamos alguno de sus síntomas consultar cuanto antes a un médico ■