	FECHA DE ELABORACION	RESPONSABLE
	04/08/2018	Comité de Corresponsabilidad Empresarial
Plan de accesibilidad	**REVISIÓN**	**FECHA PROXIMA DE REVISION**
	I	07/07/2027

CONTROL DEL DOCUMENTO

A. REVISIONES Y APROBACIONES DEL DOCUMENTO:

ACTIVIDAD	PUESTO	FIRMA	FECHA
ELABORO:	COMITÉ DE CORRESPONSABILIDAD EMPRESARIAL		07/07/2026
APROBO:	DIRECCION GENERAL		07/07/2026

B. DESCRIPCION DE CAMBIOS

FECHA	REVISION	SOLICITANTE	NATURALEZA DEL CAMBIO
04/08/2018	A	Dirección General	Creación del documento
03/08/2019	B	Dirección General	Revisión del documento
08/08/2020	C	Dirección General	Revisión del documento
07/08/2021	D	Dirección General	Revisión del documento
13/08/2022	E	Dirección General	Revisión del documento
06/07/2023	F	Dirección General	Actualización del documento
08/07/2024	G	Dirección General	Actualización del documento
07/07/2025	H	Dirección General	Revisión del documento
07/07/2026	I	Dirección General	Revisión del documento

C. CONTROL DE COPIAS: Las funciones indicadas en esta sección son tenedores oficiales de una copia controlada de este documento.

COPIAS	PUESTO	AREA
ORIGINAL	Comité de Corresponsabilidad Empresarial	ADMINISTRACION
ELECTRONICO	PAGINA WEB	SISTEMAS

D. Rastreabilidad del documento: Para dar cumplimiento a los objetivos particulares de responsabilidad social y ODS

CRITERIO	SUB AMBITO	ODS
SOCIAL	DERECHOS LABORALES	8

PLAN DE ACCESIBILIDAD DE SERVICIOS ECOLÓGICOS DE LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO S.A. DE C.V.

El Diagnóstico de Accesibilidad Universal es parte del para el logro de los objetivos de la Norma Mexicana **NMX-R-025-SCFI-2015** que tiene Servicios Ecológicos de Limpieza y Mantenimiento S.A. de C.V. en favor de los grupos más vulnerables como las personas con discapacidad, mujeres embarazadas y personas adultas mayores, mismos que buscan una mayor participación en la sociedad con igualdad de oportunidades, para lo cual es necesario ir eliminando todas las barreras físicas y actitudinales que les impidan lograr dicho objetivo, más aún que nuestro país ha ratificado la convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad de las Naciones Unidas.

La accesibilidad podemos entenderla en relación con tres formas básicas de la actividad humana: movilidad, comunicación y comprensión, por lo tanto al encontrarse con barreras en su capacidad de movimiento, en sus comunicaciones o fuentes de información y en su posibilidad de comprensión de mensajes, instrucciones, instrumentos o sistemas, estos podrían llegar a causar hasta la exclusión social de las personas afectadas. Por consiguiente, la Accesibilidad es la facilidad con la cual se logra el goce efectivo de la oferta provista por la empresa, en todas sus dimensiones. Tal disfrute se logra a través del acceso a bienes o servicios (acceso a las instalaciones, a mobiliario adecuado, a información).

En ese sentido Servicios Ecológicos de Limpieza y Mantenimiento S.A. de C.V., presenta el **Plan de accesibilidad**, que incluye la elaboración de un Diagnóstico sobre las barreras físicas arquitectónicas y sus correspondientes soluciones y presupuesto en el área focalizada, de tal forma que se cuente con un estudio que permita trabajar ordenadamente y atender en medida de lo posible los problemas que se hayan identificado. Igualmente, las barreras actitudinales se irán eliminando progresivamente en medida que la Norma Mexicana **NMX-R-025-SCFI-2015** se vaya arraigando entre el personal del Instituto y estas se ven comprometidas para el logro de una mayor inclusión social.

CP Atzimba Livier Aceves Sánchez
Dirección General
Servicios Ecológicos de Limpieza y Mantenimiento S.A. de C.V.

INTRODUCCIÓN

Todas las personas somos iguales en derechos y en deberes. Desde nuestras características de hombres o mujeres, altos o bajos, raza y color, jóvenes o mayores, todos merecemos y esperamos recibir la atención y el respeto que exige nuestra condición humana. Pero dentro de esta condición común, somos al mismo tiempo individuos con características propias, diferentes unos de otros, lo que se manifiesta en la diversidad de nuestra sociedad.

Algunas personas muestran estas diferencias en su cuerpo de una forma más concreta y visible, como las personas con discapacidad física, que tienen dificultades de movilidad o para alcanzar y manejar objetos. Otros presentan diferencias en relación con sus sentidos, como las personas con discapacidad visual o auditiva que tienen limitaciones para comunicarse, y otras personas con discapacidad intelectual que tienen limitaciones en su capacidad para comprender y aprender. Estas diferencias son muy variadas, pudiendo ocurrir en mayor o menor grado y ser parciales o completas, pero no incapacitan a la persona para tener una participación activa y productiva en la sociedad. Aun aquellas personas que tienen limitaciones más graves, tienen también el derecho a llevar una vida independiente y positiva. Todas y todos, a lo largo de nuestra vida, veremos en algún momento nuestra movilidad o comunicación reducida.

Las personas de talla baja o gran estatura, las personas con exceso de peso, las mujeres embarazadas, las que empujan un coche de bebé, que se han roto una pierna, un brazo, las que convalecen de alguna enfermedad que las limita o cuando envejecemos, o las personas con discapacidad, todos necesitaremos facilidades para nuestra movilidad y comunicación. Para superar estas limitaciones podemos utilizar ayudas biomecánicas, tales como muletas, andadores o sillas de ruedas, o bastones guías en el caso de las personas con discapacidad visual total, pero ninguna de estas ayudas será suficiente si la ciudad no cuenta con las adecuaciones necesarias para superar las barreras y obstáculos físicos.

Es necesario entonces que el entorno arquitectónico de Servicios Ecológicos de Limpieza y Mantenimiento S.A. de C.V. tenga las condiciones adecuadas para ser utilizadas por las personas que presentan limitaciones. Es objeto de este Plan de Accesibilidad hacer conocer algunos aspectos de las condiciones de accesibilidad al entorno físico, y a las comunicaciones.

La accesibilidad universal es esencial para garantizar la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad, permitiendo el ejercicio del derecho reconocido constitucionalmente de acceso a la formación, al trabajo, la cultura y al disfrute del ocio y el tiempo libre.

OBJETIVOS

OBJETIVOS GENERALES

Elaborar y establecer el Plan de Accesibilidad en Servicios Ecológicos de Limpieza y Mantenimiento S.A. de C.V., para el mejoramiento de los servicios en beneficio de las Personas con Discapacidad, mujeres embarazadas o personas adultas mayores e implantar un proceso de planificación de gestión, donde se establezcan objetivos, actividades y metas en un periodo de acción temporal de corto, mediano y largo plazo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1) Contar con un instrumento que permita diseñar y ejecutar una adecuación a las barreras físicas que se ajuste a la **NMX-R-025-SCFI-2015** para la accesibilidad física de las personas con discapacidad, mujeres embarazadas o personas adultas mayores en Servicios Ecológicos de Limpieza y Mantenimiento S.A. de C.V.

2) Analizar el diagnóstico del nivel de accesibilidad del medio físico, para la adecuación a la Norma Mexicana **NMX-R-025-SCFI-2015** con respecto al apartado de accesibilidad.

3) Realizar un estudio técnico minucioso del diagnóstico del nivel de accesibilidad, para la adecuación a la Norma Mexicana **NMX-R-025-SCFI-2015**

4) Adecuaciones razonables de la empresa y considerando para ello la normatividad vigente, y las normas sobre estacionamiento de vehículos con personas con discapacidad.

5) Adecuación de la señalética conforme a la **Norma Mexicana NOM-003- SEGOB-2011** para garantizar la correcta comprensión de la misma.

6) Revisión y Adecuación del sitio web de la Institución, mediante la implementación de un sitio web accesible (AA) para brindar un mejor servicio a personas con algún grado de discapacidad.

JUSTIFICACIÓN

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la ONU, establece que a fin de que las personas con discapacidad puedan vivir en forma independiente y participar plenamente en todos los aspectos de la vida, los Estados adoptarán medidas pertinentes para asegurar el acceso de las personas con discapacidad, en igualdad de condiciones con las demás, al entorno físico, el transporte, la información y las comunicaciones, incluidos los sistemas y las tecnologías de la información y las comunicaciones, y a otros servicios e instalaciones abiertos al público o de uso público, tanto en zonas urbanas como rurales. Estas medidas, que incluirán la identificación y eliminación de obstáculos y barreras de acceso, se aplicarán, entre otras cosas, a los edificios, las vías públicas, el transporte y otras instalaciones exteriores e interiores como escuelas, viviendas, instalaciones médicas y lugares de trabajo. Se señala que los Estados también adoptarán las medidas pertinentes para desarrollar, promulgar y supervisarla aplicación de normas mínimas y directrices sobre la accesibilidad de las instalaciones y los servicios abiertos al público o de uso público, eliminando las barreras existentes.

Las Instalaciones de Servicios Ecológicos de Limpieza y Mantenimiento S.A. de C.V. son un espacio de interacción inter empresarial, donde tanto las personas trabajadoras de la misma y Personal de nuevo ingreso de las mismas, convergen, desarrollan sus actividades diarias y reciben los servicios que la academia les brinda, sin embargo y por diferentes motivos, el diseño de la infraestructura no contemplaba en su totalidad las necesidades de todas las personas, especialmente aquellas que tienen algún tipo de limitación originada por una discapacidad, condición física, situación de embarazo o se encuentran en la adultez mayor, por lo que se producen barreras que no solo limitan su libertad de movimiento, sino que también impiden hacer uso de los servicios que ofrece la empresa.

La ausencia de accesibilidad contribuye a la exclusión social de las personas con discapacidad, en situación de embarazo o en la adultez mayor, en ese sentido, Servicios Ecológicos de Limpieza y Mantenimiento S.A. de C.V., instituciones interesadas y comprometidas con la sociedad, asume la responsabilidad como lo establece la Norma Mexicana**NMX-R-025-SCFI-2015** de igualdad laboral y no discriminación, en el requisito 13 "***Contar con accesibilidad en los centros de trabajo***".

MARCO NORMATIVO

Constitución política de los Estados Unidos Mexicanos

Artículo 1°. Párrafo tercero. "Queda prohibida toda discriminación motivada por origen étnico o nacional, el género, la edad, la discapacidad, la condición social, las condiciones de salud, la religión, las opiniones, las preferencias, el estado civil o cualquier otra que atente contra la dignidad humana y tenga por objeto anular o menoscabar los derechos y libertades de las personas".

Ley General de las Personas con Discapacidad

Su objetivo es establecer las bases que permitan la plena inclusión de las personas con discapacidad, dentro de un marco de igualdad en todos los ámbitos de la vida

Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación

El objeto es prevenir y eliminar todas las formas de discriminación que se ejerzan contra cualquier persona en los términos del Artículo 1 de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, así como promover la igualdad de oportunidades y de trato.

Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad

Cuya finalidad es promover, proteger y asegurar el goce pleno y en condiciones de igualdad de todos los derechos humanos y libertades fundamentales por todas las personas con discapacidad, y promover el respeto de su dignidad inherente.

La Norma Mexicana NMX-R-025-SCFI-2015 en Igualdad Laboral y No Discriminación,

Es un mecanismo de adopción voluntaria para reconocer a los centros de trabajo que cuentan con prácticas en materia de igualdad laboral y no discriminación, para favorecer el desarrollo integral de las y los trabajadores.

Guanajuato. Ley de Inclusión para las Personas con Discapacidad en el Estado de Guanajuato

Tiene por objeto establecer y regular las medidas y acciones tendientes a promover el desarrollo integral de las personas con discapacidad y su plena integración a las actividades sociales, laborales, culturales, educativas y productivas que tienen lugar en el propio Estado.

PLAN DE ACCESIBILIDAD

La falta de accesibilidad es la primera barrera que enfrentan las personas con discapacidad, pues ella dificulta su integración a la empresa, centros de salud, centros de trabajo, iglesias, estadios, playas, cines y teatros, parques, centros comerciales, mercados, y un largo etcétera. Se entiende la accesibilidad como el derecho de uso de la ciudad y sus servicios sin restricción alguna por todos sus habitantes, sin importar su estatura, peso, edad, género, cultura, o discapacidad, se trata de un tema que muchas veces pasa desapercibido y que es absolutamente transversal a todas las áreas en que se desenvuelve el ser humano: educación, salud, higiene, trabajo, vivienda, seguridad social, transporte, comunicaciones, sistemas de información, ocio, recreación, deportes, cultura, diseño arquitectónico, diseño urbanístico, diseño de interiores, entre otras.

Contrariamente a lo que se cree, no se trata únicamente de adaptar, sino de concebir y producir todos los productos, servicios, edificios y espacios públicos y privados, de forma tal que sean accesibles para todos. Si todo ambiente construido contara con estas facilidades, cualquier persona, incluso la que no tiene ninguna discapacidad, podría realizar las actividades previstas para dicho ambiente en condiciones de autonomía, comodidad y seguridad. De eso se trata el 'diseño universal' o diseño para todos.

DEFINICIÓN

El Plan de Accesibilidad de Servicios Ecológicos de Limpieza y Mantenimiento S.A. de C.V. es un instrumento técnico, base para consolidar una serie de acciones de mejora y fortalecimiento de la institución para modificar los servicios en beneficio de las Personas con Discapacidad.

Definimos la accesibilidad como la característica que permite que los entornos, los productos, y los servicios sean utilizados sin problemas por todas y cada una de las personas, para conseguir de forma plena los objetivos para los que están diseñados, independientemente de sus capacidades, sus dimensiones, su género, su edad o su cultura.

Por otro lado, si bien es cierto que las mejoras en accesibilidad no son imprescindibles para todos, también es cierto que un entorno accesible resulta más cómodo para todos sus usuarios:

- Una rampa para acceder en silla de ruedas, es un buen elemento para las personas en silla de ruedas o para transportar material (de limpieza, equipo, etc) de un lugar a otro.
- El material bien organizado y con etiquetas bien visibles; fácil de entender, resulta de gran ayuda para las personas que colaboren en el centro de trabajo o sustituyan al personal administrativo.
- Un lavabo con suficiente espacio para ser utilizado por personas con discapacidad, es más fácil de limpiar y, por tanto, al no quedar espacios inaccesibles, todas las personas usuarias se beneficiarán de una mayor higiene.
- Un suelo antideslizante, en seco y en mojado, evitará muchos accidentes.
- Una utilización adecuada de la luz facilita las tareas de las personas de con discapacidad visual a la vez que contribuye a una mejor higiene visual para todos.
- El uso de colores y sus contrastes puede servir para una mejor identificación de lugares y objetos.

Con estos ejemplos, se puede concluir que las medidas que favorecen la accesibilidad no siempre son imprescindibles, pero sí aconsejables. Porque aunque existiera un centro de trabajo donde todos las personas (Personal de Servicios Ecológicos de Limpieza y Mantenimiento S.A. de C.V., y público en general) fueran jóvenes sin dificultades físicas y cognitivas, con una estatura ajustada a la media aritmética de las tablas antropométricas, con un oído, una visión y un tacto inmejorables... incluso en este caso, un accidente o una enfermedad podría hacer que para uno de ellos la accesibilidad llegara a ser imprescindible, o el simple paso de los años a medida que el personal u otros usuarios de las instalaciones envejezcan.

ESTRUCTURA DEL PLAN

17.1-Diagnostico de la accesibilidad en la página web

Accesibilidad Página web 2018

www.servicios-ecologicos.com

Accesibilidad página web 2023

Accesibilidad visual y auditiva 2023

Inversión Inicial en creación de página www.servicios-ecologicos.com	**$14,000.00**
renovación anual hosting y dominio y SSL	**$ 4,000.00**

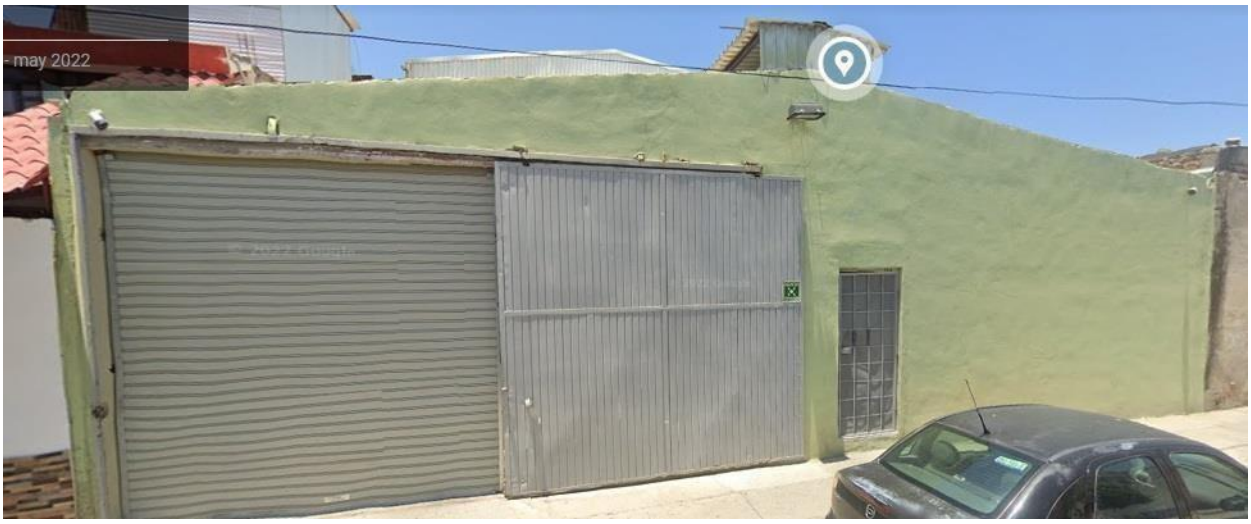
Diagnóstico de accesibilidad arquitectónica

Infraestructura Servicios Ecológicos de Limpieza y Mantenimiento 2018

Geo localización

Servicios Ecológicos de Limpieza y Mantenimiento S.A. de C.V. 2018

infraestructura Servicios Ecológicos de Limpieza y Mantenimiento S.A. de C.V. 2023



Inversión total en adecuaciones a la infraestructura 2018-2023 $ 285,000.00

Antropología de las personas con discapacidad, adultos mayores y mujeres embarazadas.

Las personas adultas mayores, personas con discapacidad de uno y otro sexo, tienden a ser más bajos que los jóvenes y las y los no discapacitados. Existe una variabilidad en la extensión por la artritis o limitaciones en el movimiento de las articulaciones, esta se presenta particularmente en la extensión vertical para asir. Los análisis también se refieren a sillas de ruedas, muletas, andadores, bastones y perros lazarillos.

Estos elementos se convierten en partes funcionales del cuerpo de las personas. Las áreas más comunes afectadas en el diseño interior o en la práctica de la arquitectura y la ingeniería son de naturaleza física, visual, de habla y escucha. La primera plantea problemas de holgura y extensión; la segunda, de campo horizontal y vertical de visión; y las últimas de comunicación.

La proporción de mujeres que trabajan y que lo continúan haciendo durante el embarazo va en aumento. Para una mujer, el trabajo puede afectar al proceso reproductivo. Aquí se presenta los factores de carga de trabajo que pueden influir en la salud de la mujer embarazada y del feto, haciendo especial hincapié en los aspectos referidos a carga física, ya que han sido los más estudiados y por ello se dispone de una información más precisa y fiable.

Podemos definir la carga de trabajo como el conjunto de requerimientos físicos y mentales a los que se ve sometida la persona durante la jornada laboral. En toda actividad en la que se requiere un esfuerzo físico se consume energía y aumentan los ritmos cardíaco y respiratorio; estos parámetros son los que sirven para determinar el grado de penosidad de una tarea.

La consecuencia directa de la carga física es la fatiga muscular y, cuando ésta es tal que la persona no puede llegar a recuperarse, puede producirse una patología osteomuscular.

Definimos la fatiga física como la disminución de la capacidad física de la persona, después de haber desarrollado una tarea durante un tiempo determinado. La fatiga puede responder a múltiples factores dependientes tanto del individuo como de las condiciones de trabajo y de las circunstancias acompañantes.

El estudio de la carga física se basa en los tipos de trabajo muscular, que son el estático y el dinámico. La carga estática está determinada por las posturas y la carga dinámica por el esfuerzo muscular, los desplazamientos y el manejo de cargas.

Definimos como trabajo muscular estático aquel en que la contracción del músculo es continua y está mantenida; en este caso, existe un desequilibrio entre las necesidades de irrigación muscular y el aporte de sangre por compresión de los vasos sanguíneos, por lo que se llega

rápidamente a la fatiga muscular, caracterizada por un dolor agudo que obliga a la persona a interrumpir la tarea.

En el trabajo dinámico, en cambio, se suceden las contracciones y relajaciones de corta duración; el músculo está bien irrigado y la fatiga aparecerá más tardíamente.

En el caso de la mujer embarazada la fatiga aumenta por el propio estado de gravidez. Por otro lado, se producen unas consecuencias debidas a la carga de trabajo que afectan tanto a la mujer embarazada como al feto.

Fisiología del embarazo

Durante el embarazo se producen en el organismo una serie de cambios fisiológicos, algunos de los cuales están relacionados con la carga de trabajo, como son los referentes al sistema cardiocirculatorio y a las modificaciones endocrinas y metabólicas. Estas alteraciones, si bien no son factores de riesgo en sí, pueden suponer una sobrecarga para la mujer trabajadora.

A nivel endocrino, lo más destacable es la aparición del cuerpo lúteo que se encarga de alimentar al feto durante las primeras semanas de gestación, del aumento del tamaño y del peso del útero.

La mujer embarazada sufre modificaciones cardiocirculatorias a lo largo de su embarazo; las principales alteraciones están relacionadas con el aumento de los siguientes factores:

- Pulso: de 10 a 15 latidos por minuto.
- Volumen sanguíneo: de un 25-45% como media.
- Riego sanguíneo: en los riñones, la piel y el útero.
- Presión venosa en la región pélvica y en las piernas, principalmente por presión mecánica del útero y feto sobre las venas ilíacas y cava.
- Volumen minuto cardíaco.

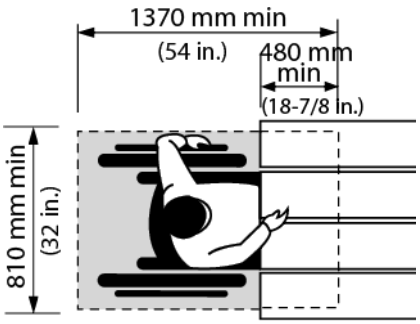
Puede concluirse, según González-Merlo, que durante la gestación existe una sobrecarga funcional para el corazón que "la mujer normalmente supera, pero que, si el corazón está trabajando fuera del embarazo en el límite de su capacidad funcional, la sobrecarga gravídica puede hacerle desfallecer". En cuanto al metabolismo, existen modificaciones en el metabolismo basal, y en el consumo de oxígeno (incremento del 20% y entre el 20-30% respectivamente).

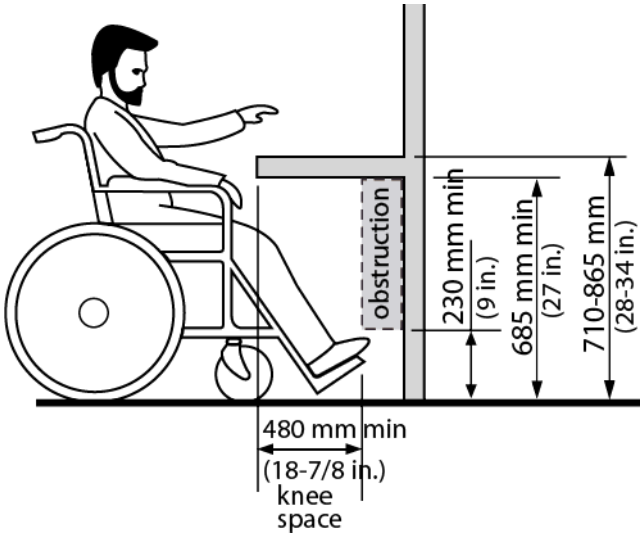
Consecuencias para el feto

Al realizar un esfuerzo físico considerable, hay un compromiso de todo el organismo, por lo que también se verá afectado el útero y el feto. Este esfuerzo hace que aumente el flujo de la sangre que va a los órganos implicados en el ejercicio; es decir, a los músculos y al corazón; disminuyendo en otras zonas del cuerpo como en la piel y en las vísceras, lo que implica un descenso de aporte sanguíneo al útero. En condiciones normales, no hay afectación fetal, pero sí cuando el esfuerzo es muy grande o cuando existe compromiso fetal.

La tasa cardiaca aumenta, así como el flujo sanguíneo que se distribuye a aquellos órganos que trabajan, como son los músculos y el corazón y disminuye en la piel y en el área esplácnica. La

actividad simpática causa dilatación de los vasos sanguíneos en músculos y constricción en las vísceras y en la piel. Se supone, pues, que el ejercicio fuerte reduce el flujo sanguíneo hacia el útero. Este proceso se verá agravado cuando además de existir una carga física elevada, la tarea se desarrolle en un ambiente térmico elevado.





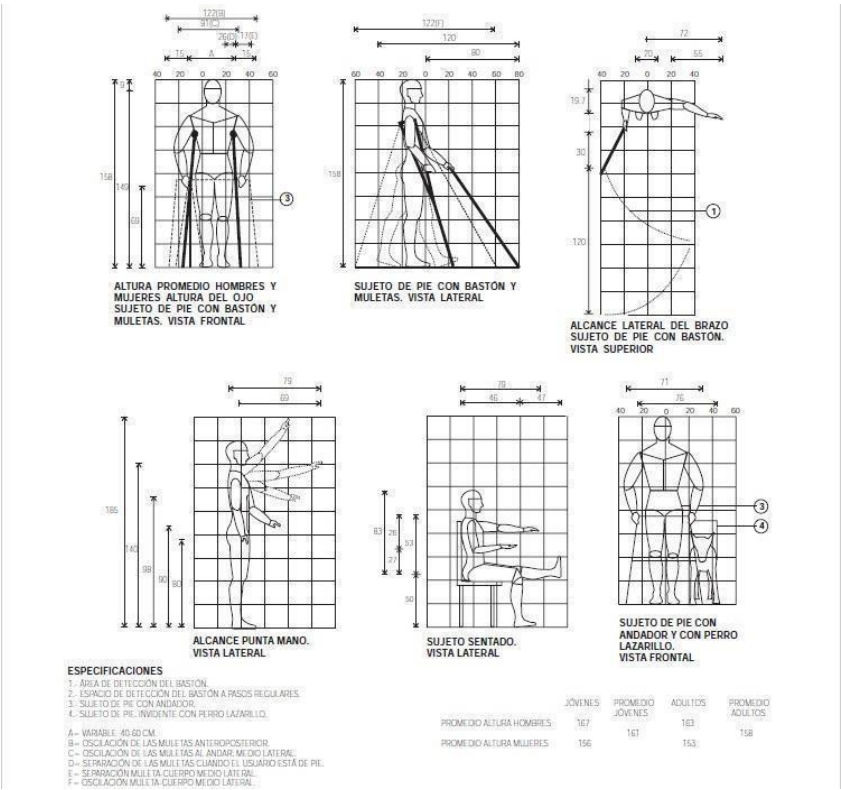


Fig. 4: Efecto del aumento abdominal en la inclinación del tronco

Fig. 5: Diferencias posturales en la posición de pie

Escritorio para mujeres embarazadas, personas con discapacidad y adultos mayores.

Accesibilidad para personas con discapacidad dentro de las instalaciones

Estacionamiento para personas con discapacidad

Baño para personas con discapacidad.

Sala de Lactancia

En México la participación de las mujeres en el ámbito laboral va en aumento año con año, y este crecimiento representa un gran avance en lo que se refiere al derecho de las mujeres a la igualdad de oportunidades en el ámbito laboral.

Este avance también implica para muchas mujeres postergar el ejercicio de determinados derechos como el de la maternidad, al considerar que no siempre es posible conciliar las responsabilidades laborales y la vida familiar, en particular la lactancia materna. Las madres que trabajan fuera de su hogar deben regresar a sus puestos de trabajo antes de que sus hijos cumplan los tres meses de vida. Dicha reinserción laboral es una de las principales causas por la que suspenden la lactancia antes de los seis meses de edad del bebé. Además, otro número importante de mujeres se han visto obligadas a dejar sus trabajos remunerados para no descuidar la responsabilidad que involucra la decisión de ser madres y alimentar con leche materna a sus hijas e hijos. En el caso de las madres trabajadoras que han decidido alimentar a sus hijas/os con leche materna se ven obligadas a extraerla en ambientes del centro de trabajo que no reúnen las condiciones apropiadas para la extracción y conservación de la leche materna, tales como los baños, almacenes, oficina o lugares inadecuados. Estas situaciones desalientan a las trabajadoras con hijos e hijas en edad de lactar, inclinándose finalmente por alimentarlos con los sucedáneos de la leche materna, práctica que afecta directamente al futuro saludable de la niñez.

En este contexto, se han realizado diversos esfuerzos para promover, proteger y apoyar la lactancia materna entre el personal de Servicios Ecológicos de Limpieza y Mantenimiento.

A partir del año 2018 hemos instalado en nuestras instalaciones una sala de lactancia para el uso del personal o de cualquier persona que nos viste y tenga la necesidad de usarla.

GLOSARIO

Accesibilidad.- La condición de acceso que presta la arquitectura urbanística y arquitectónica para facilitar la movilidad y el desplazamiento autónomo de la persona con discapacidad, propiciando su integración y la equiparación de oportunidades para el desarrollo de sus actividades cotidianas, en condiciones de seguridad.

Amputados.- Personas que presentan la pérdida de alguna extremidad o parte de una extremidad.

Andadores.- Aparatos que sirven de apoyo para el desplazamiento de las personas con capacidad ambulatoria.

Ayudas biomecánicas.- Se refiere a todos los dispositivos y aparatos que ayudan a las personas con discapacidad a compensar sus limitaciones.

Barreras arquitectónicas.- Trabas u obstáculos físicos que limitan o impiden la libertad de movimiento para las personas con discapacidad en los edificios.

Barreras urbanísticas.- Obstáculos físicos que limitan o impiden la libertad de movimiento para las personas con discapacidad en el entorno urbano.

Bastones.- Dispositivos de apoyo para el desplazamiento de las personas con discapacidad que tienen capacidad ambulatoria.

Braille.- Sistema de lectura y escritura usado por personas invidentes, que se basa en combinaciones de signos, hechos en relieve mediante un punzón y que pueden ser reconocidos mediante el tacto.

Personas Cuadripléjicas.- Personas que presentan pérdida de fuerza muscular en las cuatro extremidades.

Discapacidad.- Es toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano.

Discapacidad física.- Personas que presentan limitaciones a su actividad que afectan su capacidad de movimiento, desplazamiento y todo aquello relacionado con su actividad física.

Discapacidad intelectual.- Personas que presentan algún tipo de limitación a sus actividades intelectuales o mentales.

Discapacidad sensorial.- Personas que presentan una discapacidad que afecta alguno de sus sentidos, por ejemplo la vista, audición, entre otras.

Diseño universal.- (Diseño para todos), significa diseñar productos o entornos aptos para el mayor número posible de personas, sin necesidad de adaptaciones ni de un diseño especializado.

Esclerosis múltiple.- La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad del sistema nervioso central (SNC) en la que se diferencian dos partes principales: cerebro y médula espinal. Envolviendo y protegiendo las fibras nerviosas del SNC hay un material compuesto por proteínas y grasas llamado mielina que facilita la conducción de los impulsos eléctricos entre las fibras nerviosas. En la EM la mielina se pierde en múltiples áreas dejando en ocasiones, cicatrices (esclerosis). Estas áreas lesionadas se conocen también con el nombre de placas de desmielinización. La mielina no solamente protege las fibras nerviosas sino que también facilita su función. Si la mielina se destruye o se lesiona, la habilidad de los nervios para conducir impulsos eléctricos desde y al cerebro se interrumpe y este hecho produce la aparición de síntomas. Afortunadamente la lesión de la mielina es reversible en muchas ocasiones. La EM no es ni contagiosa, ni hereditaria, ni mortal.

Espacios urbanos.- Son los espacios donde se encuentran las ciudades y todos los elementos que las constituyen, donde transcurre casi en su totalidad la vida social colectiva de sus habitantes.

Espina bífida.- Es una malformación congénita que origina diversas alteraciones en el organismo y que tiene distintos grados de afección.

Espina Bífida (EB) es una de las malformaciones más graves del tubo neural, compatibles con una vida prolongada. Se da en el nacimiento por una falta de cierre o fusión de varios arcos vertebrales. El defecto se origina precozmente en el primer mes de gestación. Las causas son desconocidas, pero se cree que es la resultante de una combinación de factores genéticos y ambientales.

Hemipléjicos.- Parálisis completa de la musculatura de medio cuerpo.

Igualdad de oportunidades.- Concepto que consiste en la implementación de políticas y acciones que permitan a las personas con discapacidad desempeñarse en todos los aspectos del quehacer social sin encontrar obstáculos ni realizar esfuerzos adicionales, en la misma forma que las personas que no presentan una discapacidad.

Limitaciones a la actividad.- Se refiere a las connotaciones negativas de la discapacidad, según el nuevo Clasificador del funcionamiento, de la Discapacidad y la Salud (CIF) elaborado por la Organización Mundial de la Salud.

Minusvalía.- Es una situación desventajosa para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia o de una discapacidad, que limita o impide el desempeño de un rol que es normal en su caso (en función de la edad, sexoy factores sociales y culturales.

Muletas.- Aparatos de apoyo que ayudan a desplazarse a las personas con discapacidad física.

Parálisis cerebral.- Es un conjunto de desórdenes cerebrales que afecta el movimiento y la coordinación muscular. Es causada por daño a una o más áreas específicas del cerebro, generalmente durante el desarrollo fetal, pero también puede producirse justo antes, durante o poco después del nacimiento, así como en la infancia. Existen diversos grados de parálisis cerebral. Además, tradicionalmente se distinguen cuatro tipos de Parálisis Cerebral: Espástica (la manifestación más común, en que los músculos permanecen tensos, parecen rígidos y los movimientos voluntarios como el caminar son difíciles); Disquinética (que se caracteriza por movimiento involuntario de la cara, las manos y otras partes del cuerpo); Atáxica (que causa problemas de equilibrio y coordinación, particularmente al caminar) y Mixta (que puede combinar cualquiera de los tipos anteriores).

Parapléjicos.- Personas que presentan parálisis motora de las extremidades inferiores.

Pendiente.- Se denomina pendiente (o inclinación) de una rampa, la relación que existe entre la longitud de la rampa y la altura a superar. Se expresa en términos de porcentaje.

Personas con capacidad ambulatoria.- Se considera a todas aquellas personas que requieren el uso de ayudas biomecánicas (aparatos ortopédicos, bastones, andadores, etc.) para compensar sus limitaciones debidas a la discapacidad.

Personas con discapacidad.- Aquellas que tienen una o más deficiencias evidenciada por la pérdida significativa de alguna de sus funciones físicas, mentales o sensoriales que implique la disminución o ausencia de la capacidad de realizar una actividad dentro de formas o márgenes considerados normales, limitándola en el desempeño de un rol, función o ejercicio de actividades y oportunidades para participar equitativamente dentro de la sociedad. Este concepto incluye a los adultos mayores.

Personas con discapacidad temporal.- Personas que tienen limitaciones a su actividad como consecuencia de un accidente o la convalecencia de una enfermedad, pero que es una situación reversible.

Personas con discapacidad auditiva.- Las personas con discapacidad auditiva son las personas sordas y las que tienen limitaciones auditivas o baja audición.

Personas con discapacidad visual.- Las personas con discapacidad visual son las personas ciegas y las que tienen capacidad visual reducida o débiles visuales.

Rampas.- Elementos constructivos que permiten superar desniveles en forma suave y corrida sin interrupciones de peldaños. Para ser adecuada para personas en silla de ruedas, su inclinación o pendiente debe tener relación con el desnivel a superar y determinará su longitud.

Bibliografía

Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad, de las Naciones Unidas (Nueva York, diciembre de 2006).

Guía de diseño de espacios laborales ergonómicos para trabajadores con discapacidad física STPS Sep. 2008.

PHEASANT S. Bodyspace. Antropometry, Ergonomics and Design. London: Taylor& Francis, 1986