



Nota de Prensa

Cómo reformar tu casa para ganar calidad de vida

- El Instituto de Biomecánica y ANDIMAC crean un medidor de la calidad de vida en el hogar que permite comprobar si se ajusta a tus necesidades
- Las personas mayores de 50 años son las que tienen más necesidad de introducir mejoras en su vivienda
- La falta de ergonomía, principal causa de accidentes y lesiones en el hogar

Valencia (8 de julio de 2011) El Instituto de Biomecánica (IBV), la Asociación CVIDA y la Asociación Nacional de Distribuidores de Cerámica y Materiales de Construcción (ANDIMAC) han creado un [medidor de la calidad de vida en el hogar](#) que permite comprobar si este se encuentra adaptado a las necesidades de las personas que lo habitan.

La aplicación informática forma parte de un proyecto ambicioso denominado **Cuidatucasa**, una marca de consumidor con la que se pretende revitalizar la reforma y rehabilitación de viviendas, despertando el interés del usuario final por mejorar su calidad de vida en el hogar.

Cada vez más recurrimos a internet y a las redes sociales para intercambiar opiniones, recabar información de cualquier producto o de posibles servicios que queremos contratar con una empresa.

“Las redes sociales te permiten conocer más detalles de otros usuarios como tú o incluso acercarte a aplicaciones como **Cuidatucasa** (www.cuidatucasa.com) que te aclararán dudas relacionadas con tu hogar o el de tus padres, te darán claves en función de la reforma que necesitáis e incluso te permitirán conocer las empresas que pueden solucionar la necesidad detectada en tu hogar para, por ejemplo, hacerlo más accesible o garantizar la autonomía de los mayores”, ha explicado Tomás Zamora, director de Hábitat del Instituto de Biomecánica.

Precisamente las personas mayores constituyen un colectivo cada vez más numeroso, sin cargas familiares y, en la mayoría de los casos, con viviendas antiguas que requieren una remodelación para adaptarlas a las nuevas necesidades propias del envejecimiento de sus habitantes.

La mejora de la accesibilidad, la redistribución de espacios, el aislamiento acústico, la climatización, la iluminación y la sostenibilidad son aspectos sobre los que incide este medidor y centran la mayoría de reformas que se plantean en el hogar.

“Las nuevas ayudas para la rehabilitación de viviendas impulsadas por el Gobierno bajo el lema ["Mejora tu calidad de vida. Revaloriza tu vivienda"](#), se alinean con esta iniciativa y con la orientación que el Instituto de Biomecánica ha dado los últimos años a su actividad en general, persiguiendo la mejora de la calidad de vida y el bienestar de los ciudadanos”, destaca Tomás Zamora.

El Instituto de Biomecánica (IBV) es un centro tecnológico que persigue la mejora de los productos, entornos y servicios que utilizan las personas. Fundado en 1976, el instituto es un centro concertado entre el Instituto de la Mediana y Pequeña Industria Valenciana (IMPIVA) y la Universitat Politècnica de València (UPV). Es miembro de REDIT (www.redit.es) y está integrado en la Red de Unidades de Cultura Científica (UCC).

El IBV combina conocimientos de diferentes ciencias y disciplinas y los aplica a diversos sectores con dos objetivos: mejorar nuestra calidad de vida y aumentar la competitividad del tejido empresarial a través del bienestar de las personas.



La falta de ergonomía en el hogar

¿Sabías que el 57,4 por ciento de los accidentes domésticos y de ocio ocurren en el hogar?. Las tareas relacionadas con la actividad doméstica suponen un 40% de los accidentes y en su mayoría están relacionadas con la preparación de comidas y el mantenimiento del hogar.

La aplicación nos da algunas recomendaciones para evitar posibles lesiones y accidentes. Un ejemplo, en la cocina el fregadero debe estar colocado a una altura que podamos tocar su fondo con la mano sin necesidad de inclinarnos demasiado. De esta forma evitaremos contracturas o cargas innecesarias en la espalda. Una buena solución pasa por la incorporación de zócalos que se adaptan a tu altura. También hay que asegurarse de que el horno o el microondas estén a una altura de entre 1 metro y 1,40 y las puertas de los armarios no superen los 300 mm de ancho para que no ocupen demasiado espacio cuando estén abiertas.

El proyecto Cuidatucasa está cofinanciado por IMPIVA con fondos FEDER en el marco del Plan de Competitividad de la Empresa Valenciana de 2010.

Más Información

IBV (Irene Hoyos)

Tel. 96 387 91 60

E-mail comunicacion@ibv.org