



¿Tu casa está lista para envejecer contigo?

11 preguntas para descubrir si el hogar de alguien que quieres; o el tuyo, pensando en el futuro, protege o desgasta a quien más lo necesita.

Esta guía nació de algo que hemos visto de cerca, en nuestra propia familia: una casa que se ve perfecta en las fotos puede, en silencio, hacerle la vida más difícil a quien la habita a los 70, 80 o 90 años. No por descuido de nadie; casi ninguna casa en Chile fue pensada para envejecer junto a quien la habita.

Esta guía no reemplaza una evaluación profesional: es un punto de partida honesto.

LO QUE CONFIRMA LA NEUROARQUITECTURA

Pensamos con el cuerpo, no solo con la mente, el espacio no es un contenedor vacío, es parte de cómo pensamos y sentimos. El bienestar aparece cuando el espacio es legible y coherente con la experiencia del cuerpo. Y algo que se repite en cada evaluación que hacemos: el bienestar no se arregla en un solo rincón bonito, se construye en todo el recorrido diario de la casa, no solo en el living.

¿Cómo usar esta guía?

Recorre la casa o llama a quien la habita mientras recorre la suya, responde sí/no sin pensarlo demasiado, y suma tus "sí" al final.

Un principio para tener en cuenta: toda modificación al espacio debe implementarse de forma gradual y en conocimiento previo de la persona que lo habita. La adaptación a un entorno modificado requiere tiempo, introducir varios cambios a la vez, o sin anticiparlos, puede generar más desorientación que el problema que se buscaba resolver.

A. Luz y ritmo circadiano

Luz intensa en la mañana y cálida en la noche regula el sueño (invertido, cuesta más recuperarlo con los años)

- ☐ ¿El dormitorio recibe poca luz natural en la mañana, o usan luces frías después de las 19:00?
- ☐ ¿Hay tramos nocturnos (dormitorio→baño) sin ninguna luz de guía?

Hoy puedes: cambia una ampolla clave a luz cálida (2700K) para la noche.

B. Seguridad y prevención de caídas

Las caídas nocturnas casi nunca son torpeza, son un recorrido mal iluminado o un obstáculo que el cuerpo ya no ve a tiempo.

- ☐ ¿Hay desniveles, alfombras sueltas u obstáculos en la ruta dormitorio-baño?
- ☐ ¿El baño no tiene barras de apoyo junto a la ducha o el inodoro?

Hoy puedes: despeja esa ruta y fija con cinta antideslizante lo que no puedas o quieras retirar.

C. Orientación espacial, memoria e identidad

Un espacio confuso obliga al cerebro a trabajar más para ubicarse, con la edad, ese esfuerzo genera ansiedad, incluso en la propia casa. La identidad y el vínculo social también se sostienen en el espacio, no solo la orientación.

- ☐ ¿Todas las puertas o pasillos se ven iguales, sin ninguna referencia visual?
- ☐ ¿Los objetos de uso diario (lentes, remedios, llaves) no tienen un lugar fijo y visible?
- ☐ ¿Existe un espacio visible destinado a fotografías u objetos significativos de su historia personal?

Hoy puedes: definir un lugar fijo para lo esencial, sumar contraste de color en la puerta clave, y destinar un rincón visible, una repisa, un muro, una mesa con fotografías y objetos significativos. Ese anclaje visual refuerza la identidad, activa la memoria autobiográfica y fortalece el vínculo social con quienes lo visitan.

D. Sonido y calma sensorial

El ruido y el eco mantienen al cuerpo en alerta constante — cansa más a quien tiene menos reserva de energía.

- ☐ ¿Los ambientes principales tienen piso duro sin ninguna superficie blanda?
- ☐ ¿Se escucha eco o hay un ruido de fondo constante (extractor, calefacción)?

Hoy puedes: suma textiles — alfombra, cortinas, cojines — donde la persona pasa más horas.

E. Autonomía y accesibilidad

Cada vez que un espacio obliga a agacharse o hacer fuerza de más, resta autonomía — que es, en el fondo, lo que más se está cuidando.

- ☐ ¿Lo de uso frecuente está guardado muy alto o muy bajo?
- ☐ ¿El sillón principal es difícil de usar para sentarse o levantarse?

Hoy puedes: reubica lo esencial entre la cintura y los hombros; suma un cojín firme al sillón bajo.

RESULTADO — suma tus "sí":

0–3: Tu casa acompaña bien. Buen momento para mantenerlo así.

4–8: Hay ajustes concretos que vale la pena hacer pronto.

9–15: Tu casa está pidiendo una revisión completa - no es una alarma, es una oportunidad de actuar antes de una caída o urgencia.

EL SIGUIENTE PASO

1) Gratis – Lucerna by Sklerarq: una conversación de 30 minutos por videollamada, para revisar tu situación específica, sin costo ni compromiso.

2) Diagnóstico Neuroarquitectónico Express (3 UF, ~\$122.500): si ya sabes que quieres avanzar, evaluamos tu espacio con criterios de neuroarquitectura y te dejamos 3 soluciones priorizadas, referencias de diseño, gráficos/croquis y un render referencial para que las apliques tú mismo/a. (No incluye render específico detallado ni visita presencial, se cotiza aparte según tu ubicación y solicitud.)

3) Diseño arquitectónico o de interiores con enfoque en Neuroarquitectura : Cotización personalizada según los antecedentes compartidos por el cliente.

Esríbenos por WhatsApp o agenda desde el link en nuestro Instagram: @arquitecturasklerarq

Lucerna by sklerARQ · contacto@sklerarq.com - +569 56676075

