

GUIA de ACCESIBILIDAD

**Recursos básicos y necesarios para
hacer materiales accesibles**

2023

Conseyu de la Mocedá d' Uviéu

Índice

1. ¿Qué es la discapacidad?.....	3
2. ¿A que nos referimos cuando decimos que los recursos tienen que ser accesibles?	5
Tipos de accesibilidad	5
3. Recomendaciones para elaborar materiales accesibles e inclusivos.....	7
A. Contenidos, estructura y organización.....	7
B. Idioma	7
C. Fuentes y tamaños de letra.....	8
D. Colores.....	9
E. Imágenes y tablas	10
F. Enlaces y vínculos.....	11
G. Recursos multimedia	11
H. Otras herramientas interesantes	13

1. ¿Qué es la discapacidad?

La Discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las de la sociedad en la que vive.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Discapacidad es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones y las restricciones en la actividad y la participación de las personas. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal, las limitaciones, dificultades para ejecutar acciones o tareas; y las restricciones de la participación, problemas para participar en situaciones vitales.

En este sentido, la OMS entiende como Discapacidad aquella restricción de las habilidades para desempeñar una actividad dentro del margen normalizado por el ser humano. Se caracteriza por excesos o insuficiencias en el desempeño de actividades rutinarias, con independencia de si son temporales o permanentes, reversibles, consecuencia directa de la deficiencia o una respuesta de la propia persona.

Para este organismo la Discapacidad se puede clasificar de la siguiente manera:

- Discapacidad física:

Es la disminución o ausencia de funciones motoras o físicas. Cuenta con las alteraciones más frecuentes como

secuelas de poliomielitis, lesión medular (parapléjico o cuadripléjico) y amputaciones.

- Discapacidad sensorial:

Comprende las deficiencias visuales y auditivas; y a quienes presentan problemas en la comunicación y en el lenguaje.

- Discapacidad intelectual:

Disminución de las funciones mentales superiores (inteligencia, lenguaje o aprendizaje), así como de las funciones motoras. Esta Discapacidad abarca toda una serie de enfermedades y trastornos diversos.

- Discapacidad psíquica:

Se presenta en personas que sufren alteraciones neurológicas, considerando el sufrimiento mental y psicosocial.

Desde algunos movimientos sociales como el Foro de Vida Independiente, se habla de Diversidad Funcional como término alternativo a Discapacidad. Esta propuesta pone el foco sobre el reconocimiento de las diferentes maneras en las que las personas podemos participar en el mundo en el que vivimos, así como la necesidad de reivindicar la accesibilidad teniendo en cuenta no solo la diversidad de corporalidades y mentes sino la diversidad de contextos.

2. ¿A que nos referimos cuando decimos que los recursos tienen que ser accesibles?

Vivimos en una sociedad muy compleja y tecnológica que nos ofrece numerosas oportunidades, pero es necesario conseguir que cualquier persona pueda usar y disfrutar del entorno con total autonomía, comodidad y seguridad. Para ello es preciso crear espacios y servicios accesibles; de manera que los contenidos, la información, la educación o la cultura han de ser accesibles.

Pero ¿qué es la accesibilidad? La accesibilidad es la posibilidad concreta y real de entrar, permanecer y participar de la vida con seguridad, autonomía y comodidad. Desde la perspectiva de los derechos humanos, la accesibilidad es el derecho a acceder, transitar y permanecer con total independencia. En este sentido toda la sociedad se beneficia cuando se aplican criterios de equidad en relación no solo a la discapacidad sino a la etnia, la edad, la clase o la identidad de género.

Tipos de accesibilidad

- Accesibilidad cognitiva:

Es la característica de los entornos, procesos, actividades, servicios, herramientas o dispositivos que permiten la fácil comprensión y comunicación.

- Accesibilidad física:

Cualidad de un objeto o espacio que se puede usar con facilidad o al que se puede acceder fácilmente con independencia de las limitaciones físicas que puedan tener las personas.

- Accesibilidad sensorial:

Cualidad de un objeto o espacio al que se puede acceder fácilmente sin depender de limitaciones sensoriales, auditivas o visuales.

A esta tipología podríamos sumar una cuarta categoría centrada en el acceso o dificultad que tienen las personas en relación con su contexto. Es decir, con sus condiciones materiales y con las discriminaciones a las que nos vemos sometidas las personas en función de nuestro origen e identidad de género entre otras. Tener en cuenta estas cuestiones a la hora de planificar y poner en marcha acciones, proyectos y actividades; facilita que sean verdaderamente más accesibles.

3. Recomendaciones para elaborar materiales accesibles e inclusivos

Hay diferentes aspectos en los que detenerse a la hora de elaborar materiales de información, difusión y desarrollar acciones que sean verdaderamente accesibles. Aquí presentamos algunos aspectos a tener en cuenta y que se pueden aplicar a los diferentes materiales y formatos.

A. Contenidos, estructura y organización

Los contenidos deben de contar una estructura correcta y bien jerarquizada.

En cuanto al uso de puntos o ítems, columnas y párrafos debemos tener en cuenta:

- El ancho de los párrafos no debe de superar los 80 caracteres, además, el texto debe ser no justificado y contar con un interlineado de 1,5 puntos y espaciado claro entre párrafos.
- En cuanto los ítems y viñetas, lo mejor es utilizar puntos, números o letras.
- En cuanto al uso de columnas, es preferible evitarlas.

B. Idioma

Es necesario especificar el idioma principal del documento y de los fragmentos del texto.

Por ejemplo, en un documento de Microsoft Word es sencillo establecer el idioma y su corrección en sencillos pasos. En la barra superior debemos seleccionar el apartado de revisar y en el consiguiente menú existe una opción denominada idioma, pulsamos en ella y ya podemos establecer el idioma de corrección.

C. Fuentes y tamaños de letra

Los tamaños de las fuentes son relativos y deben ajustarse. El tamaño mínimo de la fuente no debe ser inferior a doce puntos, aunque el tamaño recomendado es de catorce.

En relación al tipo de letra, distinguimos entre fuentes serifa o serif y fuente no serifa. Las fuentes serifa tienen detalles adicionales en los bordes de los contornos, lo que las hace más decorativas pero menos legibles, y las sin serifa no tiene líneas que se proyecten en los extremos, lo que las hace más sencillas y accesibles.

Por otro lado Las fuentes serifa son las más recomendadas para materiales impresos y, sin serifa, para materiales en web y digital.

Bisel → **Serif**
vs.
Sans-serif

Descripción de la imagen: ejemplo de letra serifa o serif y de letra no serifa.

Algunos ejemplos de letras accesibles son más comunes son Arial, Calibri, Tahoma, Helvética o Verdana

D. Colores

Es necesario utilizar colores y contrastes adecuados en todos los documentos, con y sin texto.

El color y el texto de fondo son un paso muy importante en el que deben de cumplirse una serie de características:

- No se deben de utilizar nunca elementos parpadeantes ni transmitir información únicamente desde el color, ya que se dificulta dependiendo de las características el nivel de entendimiento.
- Cabe destacar que los colores oscuros y las letras claras siempre van a ser más óptimos aunque no son necesarios. En el siguiente cuadro ponemos ejemplos de posibles combinaciones de colores:

NEGRO SOBRE BLANCO	BLANCO SOBRE NEGRO
AMARILLO SOBRE NEGRO	BLANCO SOBRE AZUL
BLANCO SOBRE ROJO	AZUL SOBRE BLANCO
ROJO SOBRE BLANCO	AMARILLO SOBRE VERDE

- Los fondos claros suelen necesitar letras con líneas más gruesas. Esto se debe a que cuando miramos a un

fondo blanco nuestra pupila siempre tiende a cerrarse un poco, además es conveniente utilizar espacios más amplios entre letras y palabras para facilitar la lectura.

- Hay que tener en cuenta que como norma general siempre se aplica que a menor contraste se necesita mayor trazo para las letras.
- Otro consejo es que no se utilicen sombreados en los textos y, además, es recomendable que se evite el texto gris, se deben buscar contrastes más marcados.

E. Imágenes y tablas

Las imágenes que se utilicen deben ir acompañadas de un texto alternativo que las explique, el cual debe de tener en cuenta una serie de recomendaciones:

- Debe ser corto
- Debe comenzar por “una imagen de” o “una foto de”.
- Solo se debe añadir el contexto si consideramos que es necesario para entender la imagen.
- Si la imagen contiene un texto relevante se debe de poner en el texto alternativo.
- Cuando la imagen es un gráfico, el texto alternativo debe ser lo más completo posible.

Si consideramos las tablas como imágenes, debemos tener en cuenta una serie de cosas:

- Es necesario que se utilicen estructuras de tablas simples.
- No se deben de utilizar celdas vacías para dar formato a la tabla.
- La información se debe de presentar en un orden lógico (de izquierda a derecha, de arriba abajo).

- Se debe añadir un texto alternativo que describa la tabla y cómo navegar por ella.
- La tabla debe contener una fila con los encabezados de cada columna.

F. Enlaces y vínculos

Se pueden utilizar enlaces siempre que se haga de manera adecuada, con títulos cuando sea necesario, y se debe hacerlo a través de hipervínculos en los que se describa la acción que desencadenará el enlace.

Por ejemplo, a la hora de poner un enlace a la inscripción la curso, en propio enlace han de poner “inscripción al curso” en lugar de “pinchando aquí” o “en el siguiente enlace” o directamente el link.

G. Recursos multimedia

Se pueden utilizar recursos multimedia de vídeo y sonido siempre y cuando se tengan en cuenta una serie de cuestiones relacionadas con incluir subtítulos, audio,

descripción, transcripción de texto sincronizada y, si es posible, interpretación de lengua de signos.

- Vídeo:

Existen una serie de principios que sería conveniente que cumplieran los vídeos:

1. Perceptible: el material audiovisual debe poder ser percibido fácilmente por cualquier persona y debe de estar correctamente adaptable y distinguible.
2. Operable: el video debe ser operado fácilmente y a través del teclado.
3. Comprensible: el contenido debe de poder entenderse de manera fácil, con pronunciación clara, un lenguaje sencillo y un texto legible.
4. Robusto: el vídeo debe da la posibilidad de ser interpretado por las diferentes tecnologías de asistencia disponibles.
5. Ha de estar subtítulo de manera sincronizada, teniendo en cuenta que toda la información del audio esté capturada con independencia de que sea diálogo o explicación de lo que sucede en momentos de silencio, que aparezcan el suficiente tiempo como para leerlos, y la adecuación del contraste entre la imagen y el color de la letra.

- Portcast:

Es accesible siempre que se acompaña de una transcripción, que además debe mostrar toda la información importante del discurso, y no solo lo que se dice.

Un ejemplo de ello sería:

“Joe: ¡Me encanta encontrar recursos accesibles! [Grita] o [tira al suelo el ordenador de la emoción y se parte en trozo que se esparcen por el suelo]

Además, también existe la posibilidad de que se pueda proporcionar un enlace a la transcripción junto al audio o vídeo.

H. Otras herramientas interesantes

Se puede comprobar la accesibilidad dentro de los documentos de texto.

Para ordenadores con sistema Android, hay que ir a la ventana de “Archivo” y pinchar en “Información”. Ahí buscar la opción “Comprobar si hay problemas” y dentro de ella “Comprobar accesibilidad”.

En sistemas Apple buscaremos la ventana de “Revisar” y dentro de ella la opción de “Comprobar accesibilidad”.

Por otro lado, hay que tener en cuenta que si el documento de origen no es accesible, al convertirlo por ejemplo en PDF tampoco lo será.

**“incluir no es
diseñar para, sino
diseñar con”**