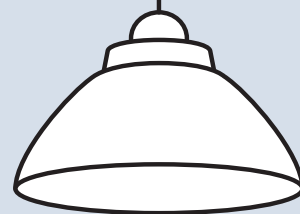
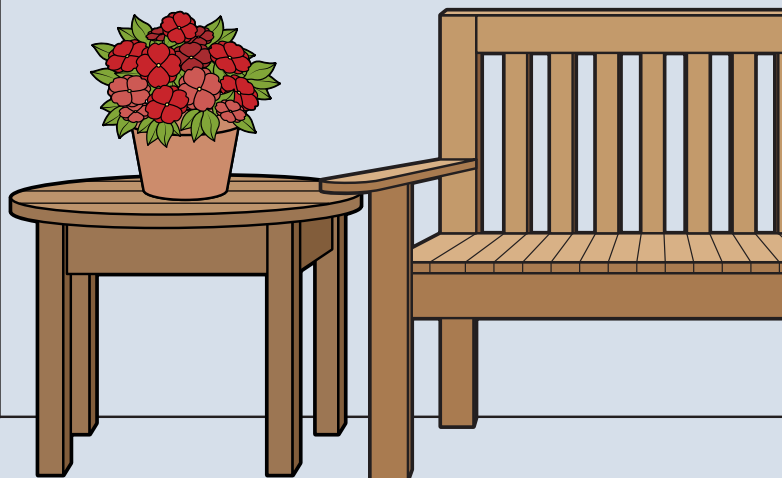
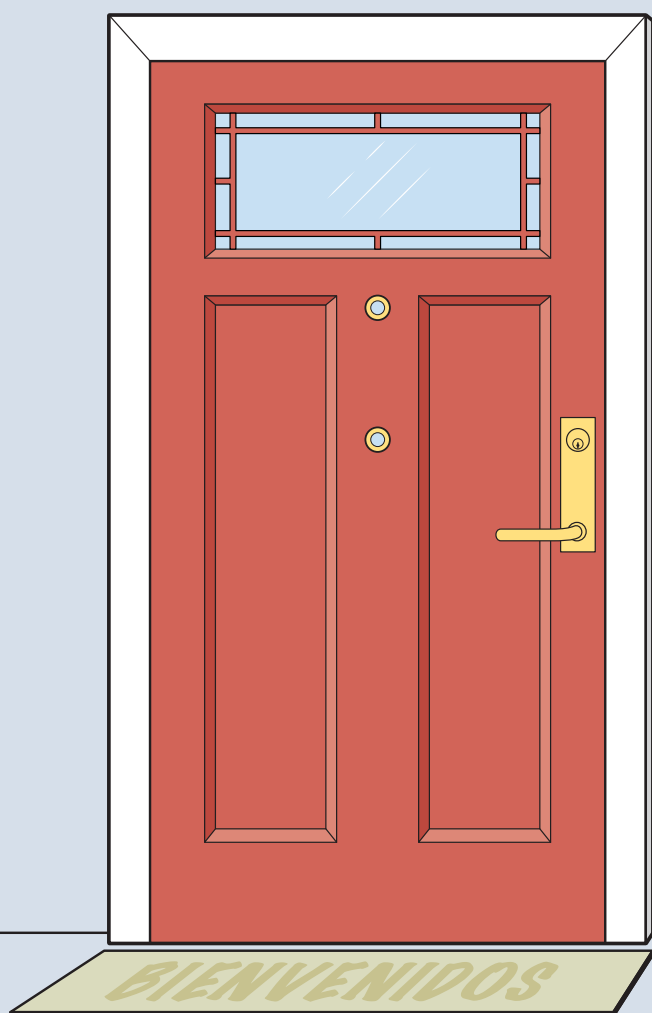




Guía HomeFit



Consejos para hacer
del hogar un lugar
cómodo, seguro y
adecuado para adultos
mayores y personas
de todas las edades





AARP es la organización sin fines de lucro, no partidaria, más grande de la nación, dedicada a facultar a las personas de 50 años o más para que puedan escoger cómo viven a medida que envejecen. Con casi 38 millones de socios y oficinas en cada estado, el Distrito de Columbia, Puerto Rico y las Islas Vírgenes Estadounidenses, AARP trabaja para fortalecer las comunidades y lucha por los asuntos de mayor importancia para las familias, con enfoque especial en la seguridad de la salud, el bienestar financiero y personal.

AARP 601 E Street NW, Washington, D.C. 20049

Sitio web: [AARP.org](https://www.aarp.org) | [AARP.org/Espanol](https://www.aarp.org/Espanol)

Teléfono: Gratuito: 1-888-OUR-AARP (1-888-687-2277)

Línea gratuita en español: 1-877-342-2277

Llamadas internacionales: +1-202-434-3525

Para TTY, marca 711 (inglés: 1-877-434-7598 | español: 1-866-238-9488)

Comunidades Habitables de AARP

La primera edición de la *Guía HomeFit de AARP* se publicó en el 2010, inspirada en un programa creado por AARP Michigan. Estaba enfocada en los cambios que los adultos mayores podían realizar en su hogar para envejecer allí de forma segura. Con el tiempo, la guía se ha expandido con consejos para que personas de todas las edades piensen en los tipos de mejoras y características que pueden hacer del lugar donde viven un hogar de por vida, y los implementen. La *Guía HomeFit de AARP* forma parte de la iniciativa de Comunidades Habitables de AARP, la cual apoya el trabajo de líderes y residentes locales en todo el país para lograr que su comunidad sea más habitable y acogedora para los adultos mayores.

Sitio web: [AARP.org/Livable](https://www.aarp.org/Livable)

Correo electrónico: Livable@AARP.org

Facebook: @AARPLivableCommunities

Twitter: @AARPLivable

Boletín gratis (en inglés): [AARP.org/LivableSubscribe](https://www.aarp.org/LivableSubscribe) o enviar un mensaje de texto al 50757 con la palabra LIVABLE

Copyright © 2020 de AARP | AARP es una marca comercial registrada. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida en ningún formato ni por ningún medio sin el permiso por escrito de AARP, excepto citas breves relacionadas con reseñas escritas para publicación en revistas, periódicos o sitios web, o pasajes breves exclusivamente para uso personal.

Límite de la responsabilidad/Exclusión de garantía: si bien AARP se ha esforzado al máximo para preparar esta publicación, no formula ninguna declaración ni ofrece ninguna garantía sobre la exactitud o la integridad de su contenido, ejemplos, instrucciones o consejos. Los consejos y estrategias que contiene podrían no ser adecuados para la situación de cada lector o comunidad. Se recomienda consultar a profesionales locales, y es obligatorio cumplir con los reglamentos locales. AARP no será responsable ni por lucro cesante ni cualquier otro daño comercial, incluidos, entre otros, los daños especiales, incidentales, indirectos o de otro tipo, ni por cualquier perjuicio a personas o bienes.

Guía HomeFit de AARP

Consejos para hacer del hogar un lugar cómodo, seguro y adecuado para adultos mayores y personas de todas las edades

La **Guía HomeFit de AARP** se creó para ayudar a las personas a vivir de manera segura y cómoda en su vivienda al convertirla en un “hogar de por vida” que sea apropiado para ellas y quienes vivan ahí, sin importar su edad ni etapa de la vida.

La **Guía HomeFit de AARP** puede ayudar a personas y familias a convertir su hogar actual o futuro en un lugar “acogedor para los adultos mayores”. La guía también puede ayudar a funcionarios elegidos, legisladores y líderes locales a aprender sobre los tipos de viviendas que necesitan las comunidades y a luchar para obtenerlos.

Índice

- 2** w hogar ‘HomeFit’ es adecuado para todas las edades
- 4** Las entradas y salidas
- 6** El vestíbulo
- 8** La cocina
- 11** El comedor
- 12** La sala de estar
- 16** Los pasillos y las escaleras
- 18** El dormitorio
- 20** Los clósets
- 22** El baño
- 24** El área de lavandería
- 26** El garaje
- 28** Espacios al aire libre y compartidos
- 30** Un hogar seguro
- 32** Arreglos rápidos y proyectos más difíciles

[AARP.org/HogarSeguro](https://www.aarp.org/HogarSeguro)

Visita **[AARP.org/HomeFit](https://www.aarp.org/HomeFit)** para encontrar recursos similares y descargar o solicitar la **Guía HomeFit de AARP**, la cual está disponible en inglés, español, chino, coreano y vietnamita.

Un hogar ‘HomeFit’ es adecuado para todas las edades

La mayoría de las casas y apartamentos en Estados Unidos están diseñados para personas jóvenes y sin discapacidades, y no satisfacen las necesidades de los adultos mayores y las personas con discapacidades.

De hecho, en muchas partes de EE.UU., la mayoría de las viviendas se construyeron hace más de una generación para atender a una población de núcleos familiares que por lo general consistían en dos padres y al menos dos hijos.

Pero en el 2020, este es un país en el que adultos solteros viven solos en el 30% de los hogares.¹ Tres o más generaciones que viven juntas representan un 20% adicional.² Esto significa que las opciones de vivienda del país no atienden las necesidades de al menos la mitad de los núcleos familiares en EE.UU.

Algunos datos adicionales:

- Para el 2030, una de cada cinco personas en el país tendrá 65 años o más. Se estima que para el 2034, los adultos mayores superarán en número a los niños y adolescentes menores de 18 años por primera vez.³
- Los adultos mayores encuestados por AARP dijeron que desean permanecer en su hogar y comunidad actual durante el mayor tiempo posible.

- Solo un 1% de las viviendas disponibles en el país contienen algún elemento de “diseño universal”, tal como que la vivienda tenga una sola planta o un lavamanos accesible desde una silla de ruedas.⁴

Tener un hogar con entrada sin escalones por cierto ayuda a los adultos mayores y a las personas en silla de ruedas a entrar y salir con facilidad. Pero una entrada sin peldaños también es útil para un padre o madre que empuje un coche, un adolescente con muletas debido a una lesión deportiva o cualquiera que cargue bolsas pesadas de compras.

Construir un hogar personalizado no es algo que pueda costear la mayoría de la gente. Y es poco realista esperar que las empresas inmobiliarias construyan viviendas con suficiente rapidez para satisfacer las necesidades crecientes de una población que cambia muy rápido.

La *Guía HomeFit de AARP* puede ayudar en esto.

Cuando sea posible, el hogar debería adaptarse *antes* de que sea necesario.

La *Guía HomeFit de AARP* analiza lo que hace de un hogar un lugar propicio para el envejecimiento. También brinda soluciones e ideas para que el hogar sea más cómodo, seguro y adecuado para los residentes de cualquier edad.



Un hogar acogedor

El tema de la *Guía HomeFit de AARP* no es la casa, sino el hogar. Un hogar puede ser una vivienda individual unifamiliar, una casa adosada, un apartamento o una vivienda móvil. La mayoría de las sugerencias de la guía pueden implementarse sin importar el tipo de vivienda ni si es propia o alquilada. Sin embargo, los inquilinos deben pedir permiso al propietario para los proyectos de remodelación o instalación. (Las leyes de igualdad de oportunidades de vivienda y accesibilidad tienden a favorecer la solicitud de un inquilino para adaptaciones razonables. Consulta la página 29 para más información).



Un hogar seguro

La *Guía HomeFit de AARP* destaca soluciones a riesgos comunes en el hogar. En general, el término “seguridad en el hogar” se refiere a sistemas de alarma que protegen el hogar contra intrusos, así como a riesgos de seguridad que incluyen incendios, intoxicación por monóxido de carbono, resbalones y caídas. Las investigaciones demuestran que incluso modificaciones pequeñas tales como instalar luces nocturnas y alfombrillas antideslizantes pueden reducir el riesgo de lesiones. Esto disminuye los gastos de atención médica y aumenta la capacidad de los adultos mayores para vivir de manera independiente en su hogar hasta cuando puedan.



Un hogar inteligente

La tecnología para el hogar y la manera de usarla han cambiado mucho desde que se publicó la primera *Guía HomeFit de AARP* en el 2010. Por ejemplo, en el 2015, menos del 5% de los hogares en EE.UU. usaban de manera habitual los sistemas de “hogar inteligente” tales como electrodomésticos, termostatos, parlantes y cerraduras conectados a internet.⁵ Esta edición actualizada contiene información (página 14 y otros lugares) sobre las maneras en las que la tecnología para el hogar puede mejorar la comodidad e independencia de sus residentes.

¹ AARP y National Building Museum, Making Room: Housing for a Changing America | *AARP.org/MakingRoom* (2019)

² Pew Research Center, “A Record 64 Million Americans Live in Multigenerational Households” (5 de abril del 2018)

³ Oficina del Censo de EE.UU., “Older People Projected to Outnumber Children for the First Time in History” (8 de octubre del 2019)

⁴ Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE.UU., “Meeting the Future Housing Needs of Seniors”, PD&R Edge (noviembre del 2017)

⁵ Community Aging-in-Place – Advancing Better Living for Elders (CAPABLE), Facultad de Enfermería de Johns Hopkins

Las entradas y salidas

En casas y apartamentos, la entrada exterior debe proporcionar una transición sin obstáculos para entrar y salir de la vivienda. Los hogares con escalones para llegar a la entrada pueden dificultar la accesibilidad para quienes usan sillas de ruedas o muletas, y las personas con problemas para subir escaleras.

Lo ideal es que todos los hogares tengan al menos una puerta exterior sin escalones. Si no es posible ubicar el acceso sin escalones en la entrada principal, también puede ponerse en una puerta lateral, trasera o dentro del garaje. Otra solución es instalar una rampa. (Ver la página 28)

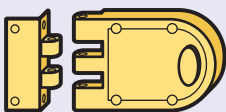


SIGUE LOS NÚMEROS DEL DIBUJO

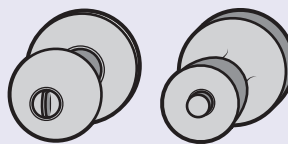
1. Una entrada principal con **alero** (para proteger de la lluvia, la nieve y el sol) y espacio para una silla o banco brinda seguridad y comodidad.
2. **Luces exteriores** hacen que el lugar sea seguro. Por lo menos una de las lámparas debería estar a una altura que permita cambiar la bombilla sin usar una escalera de mano.
3. El “ancho libre” de 32 pulgadas de la **entrada** permite que se pueda entrar y salir fácilmente en silla de ruedas. Si no puede ensancharse la entrada, instalar en la puerta *bisagras de desplazamiento* puede brindar el espacio necesario. La “altura libre” de la entrada debe ser 80 pulgadas.
4. Una **mirilla** permite que los residentes vean quién se encuentra al otro lado de la puerta. Una mirilla adicional colocada a nivel más bajo servirá para personas en silla de ruedas y niños.
5. La **cerradura** debería estar separada del picaporte. (Ver a continuación sobre cerraduras).
6. Un **picaporte tipo palanca** es más seguro y fácil de usar que uno redondo con cerradura. (Ver a continuación sobre picaportes redondos con cerradura).
7. Un **timbre con cámara** conectado a un teléfono inteligente puede usarse para “atender” a quien toca la puerta, incluso cuando no hay nadie en casa.
8. El **número para identificar la dirección** debe verse claramente desde la calle y estar hecho preferiblemente de un material que brille en la oscuridad.
9. La **esterilla** debe ser lo suficientemente pesada para que no se resbale ni se vuele.
10. Pon un **banco** o mesita al lado de la puerta para colocar los objetos al abrir o cerrar la puerta. También puede usarse para que un empleado de entregas deje un paquete.

Una mirada a las cerraduras

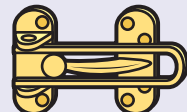
Cada tipo de cerradura sirve para un propósito distinto.



Una **cerradura de seguridad o cilíndrica** es un cerrojo fuerte y sólido para las puertas. Si la cerradura está cerca de una ventana que podría romperse para abrir el cerrojo, debe instalarse una cerradura con llave por ambos lados. Con estas cerraduras de doble lado, es importante mantener cerca una llave adicional dentro del hogar para que nadie se quede encerrado.



Un **picaporte con cerrojo** muchas veces se usa para las puertas del dormitorio y del baño. Un picaporte con un cerrojo que se cierra al empujar o girar un botón no es la mejor opción para puertas exteriores, pues se puede cerrar con llave por accidente y dejar al residente afuera sin llaves para volver a entrar.



Agregar un **pasador abatible o pasador de cadena** permite que el residente abra la puerta unas pulgadas para ver y hablar con la persona que esté afuera al tiempo que mantiene la puerta bastante segura.



Una solución de alta tecnología que elimina del todo las llaves es una **cerradura digital**. Este tipo de cerradura, que funciona con baterías, se abre con un código o huella dactilar. Algunos modelos se conectan con una aplicación para teléfonos inteligentes o un control remoto.

El vestíbulo

Un vestíbulo puede ser un espacio de entrada grande y formal o sencillamente la zona ubicada justo adentro de la puerta de entrada. De todos modos, al ser el espacio de entrada y salida, debe mantenerse libre de artículos que se cargan (cartera, maletín, mochila, paraguas) y se usan (zapatos, guantes, sombrero o abrigo). Los artículos amontonados pueden ser difíciles de encontrar y pueden causar tropezones.

SIGUE LOS NÚMEROS DEL DIBUJO

1. Prepara una “**estación de mando**” o “**espacio de aterrizaje**” cerca a la puerta más usada para entrar y salir. Puede ser un escritorio, gabinete o estante que sirva para colocar llaves, billeteras, carteras y correspondencia a enviar.

2. En hogares donde la gente se quita los zapatos al entrar, un **gabinete para guardar zapatos y pantuflas** es útil para organizarlos y mantener la zona libre de objetos que pueden causar resbalones.

3. Para que sea fácil botar o reciclar el correo basura, pon un **basurero**. Evita el robo de identidad triturando los documentos con datos personales antes de botarlos. (Ver la página 31 para información de la Red contra el Fraude, de AARP, un recurso gratis para protegerse contra estafas).



4. Para guardar abrigos, carteras, sombreros, guantes o correas de mascotas, si no hay cerca un clóset, usa un ropero alto, perchero antivuelcos o **ganchos de pared** colgados firmemente.

5. Tener un **lugar donde sentarse** al ponerse o quitarse los zapatos es útil.

“Visitabilidad” y “diseño universal”

Estos términos se refieren a características de las viviendas y la construcción diseñadas para personas con discapacidades o problemas de movilidad.

Según el sitio web *Visitability.org*, un hogar es visitable si cumple tres requisitos:

1. Tiene una entrada sin escalones.
2. Las puertas tienen al menos 32 pulgadas (82 cm) de ancho.
3. Un baño es accesible para alguien en silla de ruedas.

Pero la visitabilidad también puede significar que los nietos pequeños se mantienen seguros al visitar el hogar de sus abuelos.

Según Center for Inclusive Design and Environmental Access, el diseño universal “es un proceso de diseño que posibilita y da autonomía a una población diversa al mejorar el desempeño humano, la salud y el bienestar, y la participación social”.

Sin embargo, el diseño universal “no es un sinónimo de accesibilidad. La accesibilidad por lo general se refiere a reglas para cumplir con códigos y estándares de construcción para personas con discapacidades. El diseño universal se basa en el desempeño y aborda asuntos de utilizabilidad para personas en todos los niveles de capacidad”.

La cocina

La cocina es uno de los lugares más usados en muchos hogares. Las modificaciones de adaptación pueden volverla más segura y fácil de usar para todos.

SIGUE LOS NÚMEROS DEL DIBUJO

1. Un **gabinete de pared** encima del refrigerador es bueno para guardar artículos que no se usan mucho.

2. Un **refrigerador** con puertas francesas que se abren en la mitad y congelador ubicado en la parte inferior brinda acceso fácil.

3. Las **manijas y perillas de cajones** en forma de D son más fáciles de agarrar que las redondas.

4. Los gabinetes a nivel bajo con **cajones deslizantes** permiten ver y alcanzar los contenidos con más facilidad que los que tienen estantes fijos. **CONSEJO:** los artículos usados con frecuencia deben guardarse a una altura entre las caderas y los hombros.

5. Una estufa **de doble horno** puede facilitar cocinar comidas pequeñas y evitar la necesidad de inclinarse y levantar objetos al preparar la comida. **CONSEJO:** piensa en un microondas de convección en vez de uno tradicional. Además de calentar la comida, puedes hornear y asar en un microondas de convección. En algunos hogares, uno de estos microondas puede eliminar la necesidad de tener una estufa de tamaño completo.

6. Los controles ubicados al frente de la **estufa** pueden evitar quemaduras accidentales. Los controles de colores o retroiluminados son los más fáciles de usar. Si hay niños en el hogar, los controles se deben bloquear, cubrir o quitar por cuestiones de seguridad.

7. Los **estantes abiertos** hacen que sea más fácil ver y alcanzar los artículos usados con frecuencia.

8. Para reducir el desorden, mantén sobre las encimeras o mostradores solo los **electrodomésticos pequeños** que usas mucho, como la cafetera o la olla de arroz. Escoge electrodomésticos de apagado automático por si se te olvida apagarlos o desconectarlos.

9. Los **cajones** de diferente profundidad maximizan el espacio para guardar artículos de varios tamaños, como cubiertos, utensilios para cocinar, paños, tazones, platos, ollas y sartenes.

10. La **iluminación específica** hace más visibles e ilumina mejor ciertas zonas de trabajo (fregadero, estufa y encimeras). Una lámpara de escritorio con enchufe puede funcionar igual de bien si no hay instalada iluminación específica. En la próxima página hay un ejemplo.

11. Un **grifo** estilo palanca, de toque ligero o con sensor es más fácil de usar y más higiénico que uno de manija giratoria.

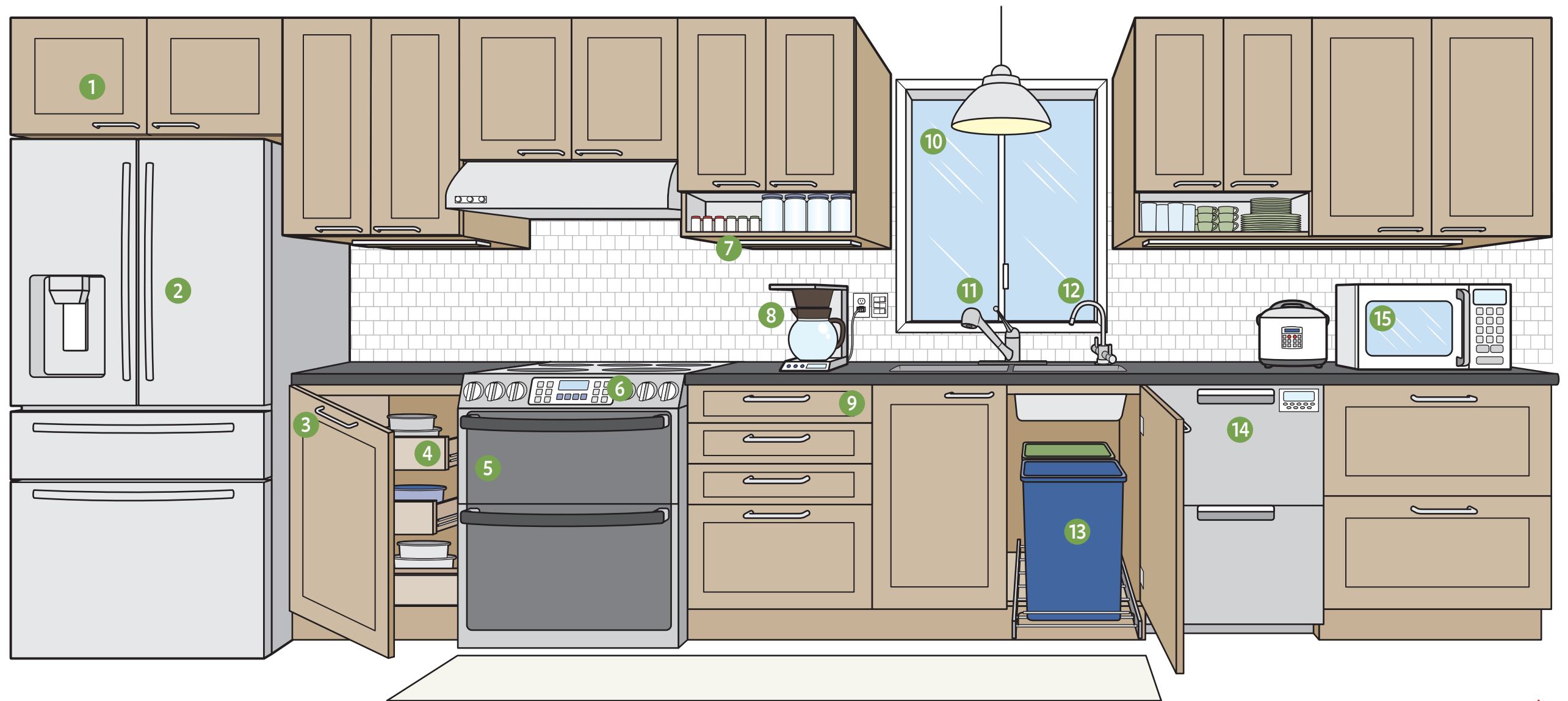
12. Un **dispensador de agua caliente** proporciona agua para té sin tener que esperar a que hierva agua en la estufa.

13. La **basura y los objetos reciclables** pueden mantenerse fuera del paso y no a la vista en recipientes corredizos debajo del fregadero.

14. Los electrodomésticos estilo cajón —como el refrigerador, la estufa y el **lavaplatos** de dos cajones que se muestran— son más costosos que los modelos de una puerta. Pero la facilidad de uso y los ahorros en cuentas de electricidad (al no tener que operar o abrir todo el aparato) pueden valer la pena.

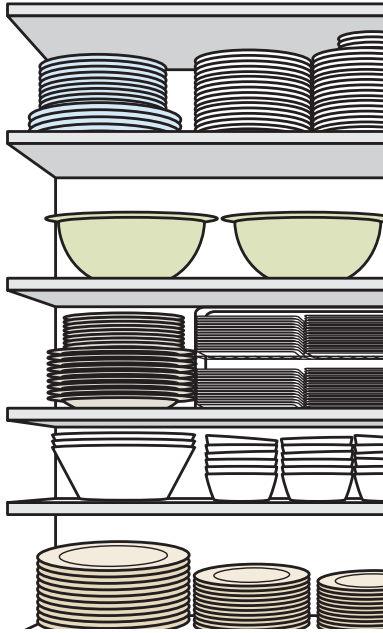
15. Puede ser difícil subir y bajar platos calientes y pesados de un microondas instalado arriba de la estufa. Una opción más segura es colocar el microondas sobre la encimera. Nota de seguridad: un **microondas sobre la encimera** necesita al menos 3 pulgadas de espacio arriba de la parte superior y los lados, y un mínimo de 1 pulgada de espacio detrás. Además, debe ubicarse al menos a 2 pies de distancia de la estufa o instalarse con un kit de montaje del fabricante.

Continúa ►

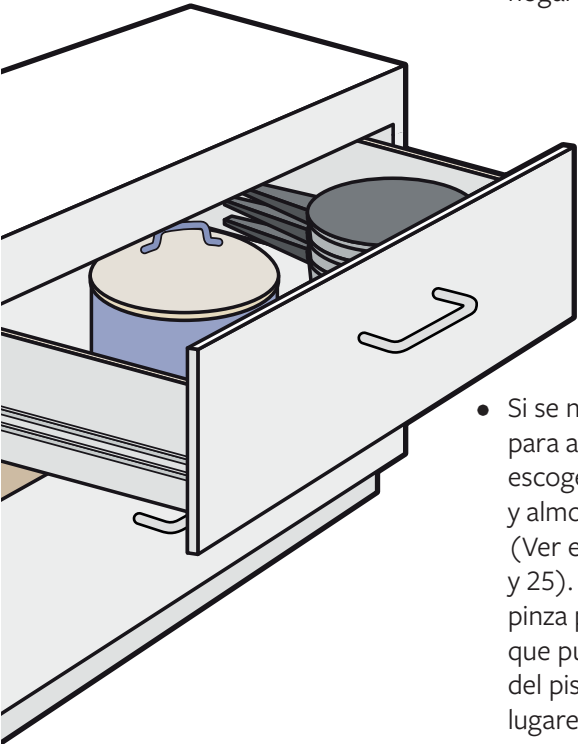


Almacenaje

- Agrega una **plataforma giratoria** en el gabinete de la esquina para usar todo el espacio y tener acceso fácil.
- Si guardas **medicamentos** en la cocina, colócalos lejos de fuentes de calor. Mantén seguros a los niños al guardar medicamentos y productos de limpieza fuera del alcance o en lugares con cerrojo.
- Una **despensa** a la que se entra caminando debe estar bien iluminada y tener estantes ajustables. Guardar artículos en el piso puede causar tropezones.
- Guarda **las ollas y las sartenes** en cajones o estantes abiertos para evitar inclinarte y encorvarte para sacarlas.



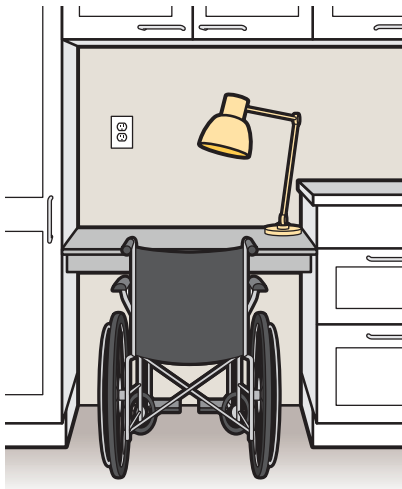
- Para usar todo el espacio vertical de almacenaje de un gabinete, compra **estantes adicionales** de una tienda de mejoras en el hogar o el fabricante.



- Si se necesita un **taburete** para alcanzar estantes altos, escoge uno con agarraderas y almohadillas antideslizantes. (Ver ejemplos en las páginas 21 y 25). Otra opción es usar una pinza para alcanzar objetos, ya que puedes quedarte a nivel del piso cuando sacas cosas de lugares que de lo contrario son inaccesibles.

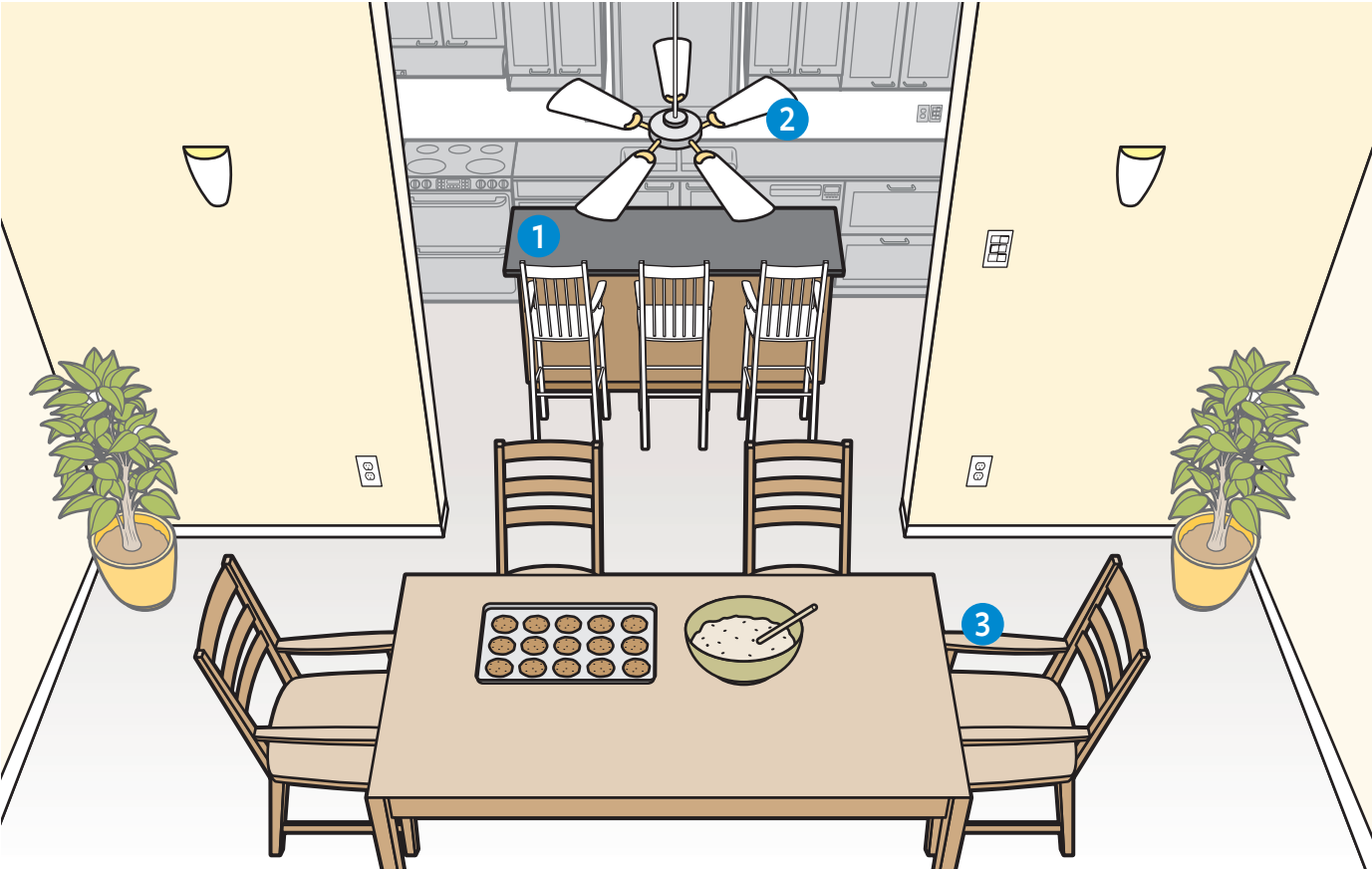
Espacios de trabajo

- Es útil tener un espacio en la cocina para tramitar el papeleo doméstico o hacer **tareas de cocina y permanecer sentado**. La superficie de trabajo puede ser una mesa, encimera multinivel o estante corredizo. Otra opción es quitar un gabinete inferior para poder usar la encimera como escritorio. (Ver más adelante).
- Los **colores contrastantes o patrones** entre las encimeras y el piso ayudan a distinguir entre ambos. Este es un factor importante de seguridad para quienes tienen problemas de la vista y les cuesta trabajo determinar dónde termina la encimera y empieza el piso. Otra solución es pegar un pedazo de cinta aisladora brillante en el borde de las encimeras.
- Colocar **alfombrillas acolchadas y antideslizables** frente a la estufa y el fregadero puede aumentar la comodidad cuando estás de pie allí. (Mira la alfombrilla larga en la página anterior).



El comedor

Hubo una época en la que las personas consumían la mayoría de las comidas sentadas en la mesa del comedor. Ahora, tanto refrigerios rápidos como comidas completas a menudo se consumen afuera, en una isla en la cocina, o al frente del televisor o la computadora. Muchos lugares del hogar se convirtieron en comedores.



SIGUE LOS NÚMEROS DEL DIBUJO

1. Las sillas para una **isla en la cocina** o encimera deben ser seguras y resistentes, con respaldares, brazos y patas sólidos y muy espaciados para estabilidad.
2. Si un **ventilador de techo** apaga la llama en la estufa o enfría la comida en la mesa del comedor, cambia la dirección en la que giran las aspas para que vayan en el sentido de las agujas del reloj. (Ver la página 30 para más información sobre los ventiladores de techo).

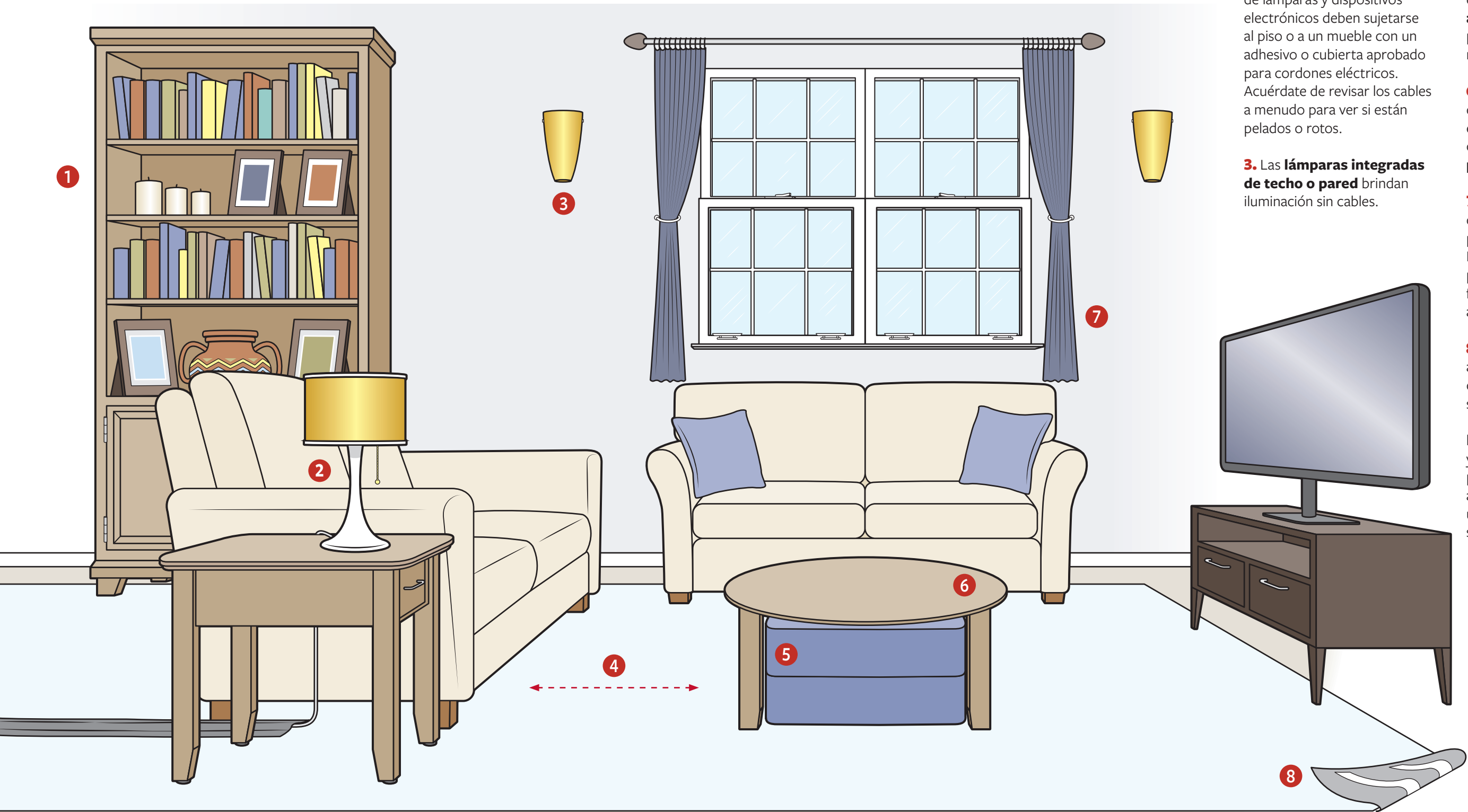
3. Las **sillas con brazos** en la mesa del comedor brindan apoyo al sentarse y levantarse de la silla.

Bandejas

Si una comida se consumirá en un lugar distinto a la mesa del comedor, usa **bandejas o azafates** para llevar platos, bebidas y utensilios en vez de llevar cada artículo por separado. (**CONSEJO:** existen bandejas especiales para sujetar a sillas de ruedas o andadores). Otra opción es usar una **bandeja con divisiones** que tenga compartimentos separados para la comida, los utensilios y la bebida.

La sala de estar

En muchos hogares del país, la sala de estar se ha vuelto más informal, un lugar donde los integrantes de la familia pueden ver televisión o pasar tiempo. Ya no es un lugar formal que solo se usa para invitados.



SIGUE LOS NÚMEROS DEL DIBUJO

1. Los **muebles altos** que pueden volcarse deben sujetarse firmemente a la pared con correas o soportes de seguridad para muebles.
2. Los **cables expuestos** de lámparas y dispositivos electrónicos deben sujetarse al piso o a un mueble con un adhesivo o cubierta aprobado para cordones eléctricos. Acuérdate de revisar los cables a menudo para ver si están pelados o rotos.
3. Las **lámparas integradas de techo o pared** brindan iluminación sin cables.
4. Quienes usan un andador o un andador de llantas necesitan al menos 2 pies de **espacio** entre muebles para trasladarse con facilidad.
5. Mientras no se use, mantén cerca una **otomana o un apoyapiés** —pero apartado, por ejemplo debajo de una mesa auxiliar—.
6. Selecciona muebles de bordes redondos para evitar golpes y magulladuras causados por las **esquinas puntiagudas**.
7. Las **cortinas o persianas** deben ser de fácil acceso para abrir, cerrar y limpiar. Los cordones de cortinas y persianas deben sujetarse con firmeza para evitar nudos y accidentes.
8. Usa alfombrillas antideslizantes o cinta adhesiva de doble faz para mantener en su lugar las **alfombras sueltas**. (Nota: la esquina doblada de la alfombra que aparece abajo y en otros lugares de la guía es para demostrar el uso de cinta adhesiva antideslizante y no es un consejo de decoración ni solución de seguridad).

Continúa ►

Guía sobre televisores

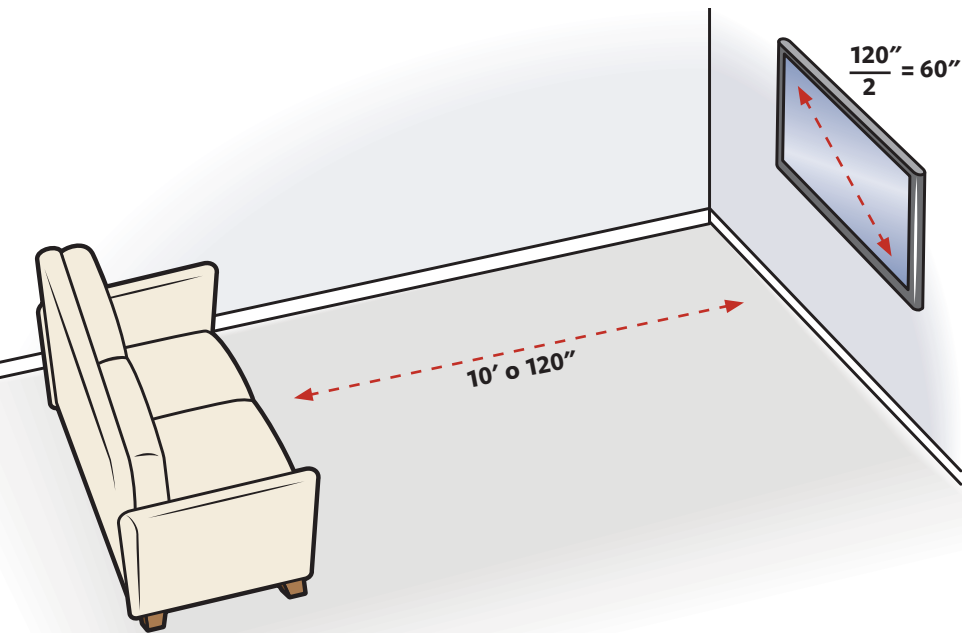
Escoger un televisor, además de decidir qué ver, puede ser un proceso complicado. El número de marcas y los estilos disponibles pueden parecer interminables.

Escoge un televisor del tamaño adecuado para un espacio específico:

Un televisor de pantalla plana puede colocarse sobre una base de televisor (como se muestra en la página anterior) o colgarse de la pared. Siempre que cuelgues un televisor de una pared, contrata a un instalador profesional.

Coloca el televisor en un lugar donde, si se vuelca o cae de la pared debido a un terremoto, tormenta o instalación defectuosa, no causará lesiones a una persona ni mascota.

Para calcular qué tamaño de televisor funciona mejor para un espacio, divide la distancia de visualización (en pulgadas) por 2. Por ejemplo, si el televisor se pondrá a 10 pies de un sofá, la distancia será de 120 pulgadas. Dividir 120 por 2 es igual a 60 pulgadas; el tamaño recomendado es un televisor de 60 pulgadas.



Sentarse demasiado cerca de una pantalla de televisor demasiado grande puede abrumar los sentidos. Una pantalla demasiado pequeña puede tener el efecto opuesto.

Asistentes virtuales

Sistemas y productos de automatización para el hogar tales como Google Home o Alexa Amazon Echo pueden proporcionar información en tiempo real (clima o noticias actuales) y realizar tareas basadas en el hogar mediante una conexión de internet y órdenes de voz. Estas son algunas de las tareas:

- Encender y apagar un televisor
- Cambiar a un canal o programa específico
- Tocar música y podcasts
- Contar historias y chistes
- Dirigir juegos
- Controlar luces y electrodomésticos
- Hacer investigaciones en línea
- Ajustar termostatos
- Activar y desactivar las cerraduras
- Elaborar listas de compras
- Hacer llamadas telefónicas
- Dar recordatorios (citas con el médico, cumpleaños)

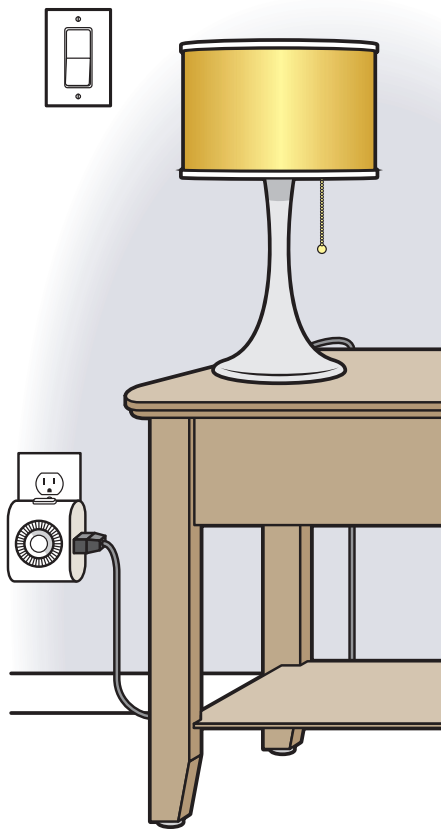
Pero la comodidad implica inquietudes.

Para realizar las tareas, los dispositivos, los proveedores de acceso a internet, los navegadores de internet y los sitios web visitados recopilan información. Esto genera inquietudes sobre quién tendrá acceso a la información de un usuario y cómo se usarán estos datos. Es importante estar consciente de las ventajas y desventajas relacionadas con la privacidad.

CONSEJO: las redes de internet del hogar deben protegerse con contraseña. Consulta las instrucciones del producto o llama al departamento de atención al cliente de tu proveedor de servicios.

Encender y apagar las luces

- La **altura ideal para los interruptores de luz** es de entre 36 y 44 pulgadas (92 a 112 cm) del piso.
- El diseño más fácil de usar para un interruptor es el **estilo balancín** (se muestra aquí). Este interruptor puede encenderse y apagarse al apoyarse en él, tocarlo con el codo o presionarlo con lo que uno lleve cargado.
- La altura ideal para los **tomacorrientes** es de entre 18 y 24 pulgadas (46 a 61 cm) del piso. Algunas excepciones son en la cocina y el baño, o si existen necesidades específicas relacionadas con accesibilidad.
- Al conectar lámparas de mesa u otras lámparas con enchufe a un **programador automático**, te aseguras de que las luces estarán encendidas cuando hagan falta y que parezca que la casa está ocupada aunque no lo esté.
- Los controles táctiles, los dispositivos accionados al aplaudir y las **lámparas con cadena de halar** hacen que sea fácil y sencillo encender y apagar las luces.
- **Los interruptores con regulador de intensidad** pueden ajustar la intensidad de una luz, de baja a alta. Se venden como interruptores integrados de pared y opciones con cable que se sujetan a lámparas y otras luces enchufables.



Acerca de bombillas

Las bombillas están disponibles en muchos tamaños, formas y niveles de intensidad. Al usar la bombilla adecuada, tendrás una iluminación segura y eficaz en el hogar. Los tipos de bombillas más comunes son:

- incandescente
- fluorescente
- fluorescente compacta (CFL)
- halógeno
- diodo emisor de luz (LED)

Las bombillas CFL y LED son de bajo consumo y duran hasta 20 años.

La eficiencia energética de las bombillas fluorescentes, de halógeno y las tradicionales incandescentes varía de más alta a más baja en ese orden.

Una buena manera de seleccionar la bombilla de mejor

“color” es ver una exhibición de bombillas en una ferretería o tienda de mejoras de hogar. Por ejemplo, una bombilla de luz blanca cálida o luz blanca suave emite una luz menos fuerte que una bombilla de luz fría o de luz blanca de día, la cual emite una luz más brillante y azulada.

Otras cosas que debes saber:

- Las bombillas de vidrio esmerilado causan menos resplandor que las transparentes.
- Es peligroso usar una bombilla de más vatios que los recomendados por el fabricante para esa lámpara.
- Los interruptores con regulador de intensidad y los programadores funcionan con bombillas de halógeno o incandescentes de potencia adecuada. Pero no siempre es así para todas las bombillas fluorescentes, CFL o LED. Para estar seguro, lee las instrucciones de los productos.

Los pasillos y las escaleras

Puede ser peligroso pasar por un pasillo oscuro. La iluminación adecuada, los pasamanos y no tener artículos amontonados ayudarán a mantener los pasillos seguros para todos.

SIGUE LOS NÚMEROS DEL DIBUJO

1. Los hogares a menudo se construyen con solo un pasamanos al lado de una escalera. Pero tener **dos pasamanos** —uno a cada lado— es más seguro y útil.
2. Las luces de escaleras y pasillos deben tener **interruptores para encenderlas y apagarlas** en ambos extremos del pasillo y tanto en la parte superior como la parte inferior de las escaleras. Los interruptores de luz que brillan en la oscuridad son muy útiles para esas zonas.
3. Colocar **luces nocturnas** con enchufe o de baterías que se encienden al anochecer y se apagan al amanecer o con sensor de movimiento en los pasillos y cerca de escalones y escaleras es una solución simple de seguridad.
4. La **superficie y el recubrimiento más seguros** para los escalones es una alfombra de pelo corto y tejido apretado, con fieltro fino. Si alguien en el hogar tiene deficiencia visual, poner señales visuales o sensoriales, como un color o textura distinto al borde de los escalones, puede ayudar a distinguir cada escalón del siguiente.
5. Los escalones no alfombrados son más seguros cuando se cubren con **tiras adhesivas antideslizantes** o tiras adhesivas de goma.

6. Asegúrate de que se nivelen todos **los clavos y los tornillos que sobresalgan**. Los escalones flotantes deben cerrarse con contrahuellas.
7. No dejes objetos en las escaleras. Al subir o bajar algo por las escaleras, usa un **bolso o canasto** que te permita agarrar el pasamanos con una mano.

Obtén un salvaescaleras

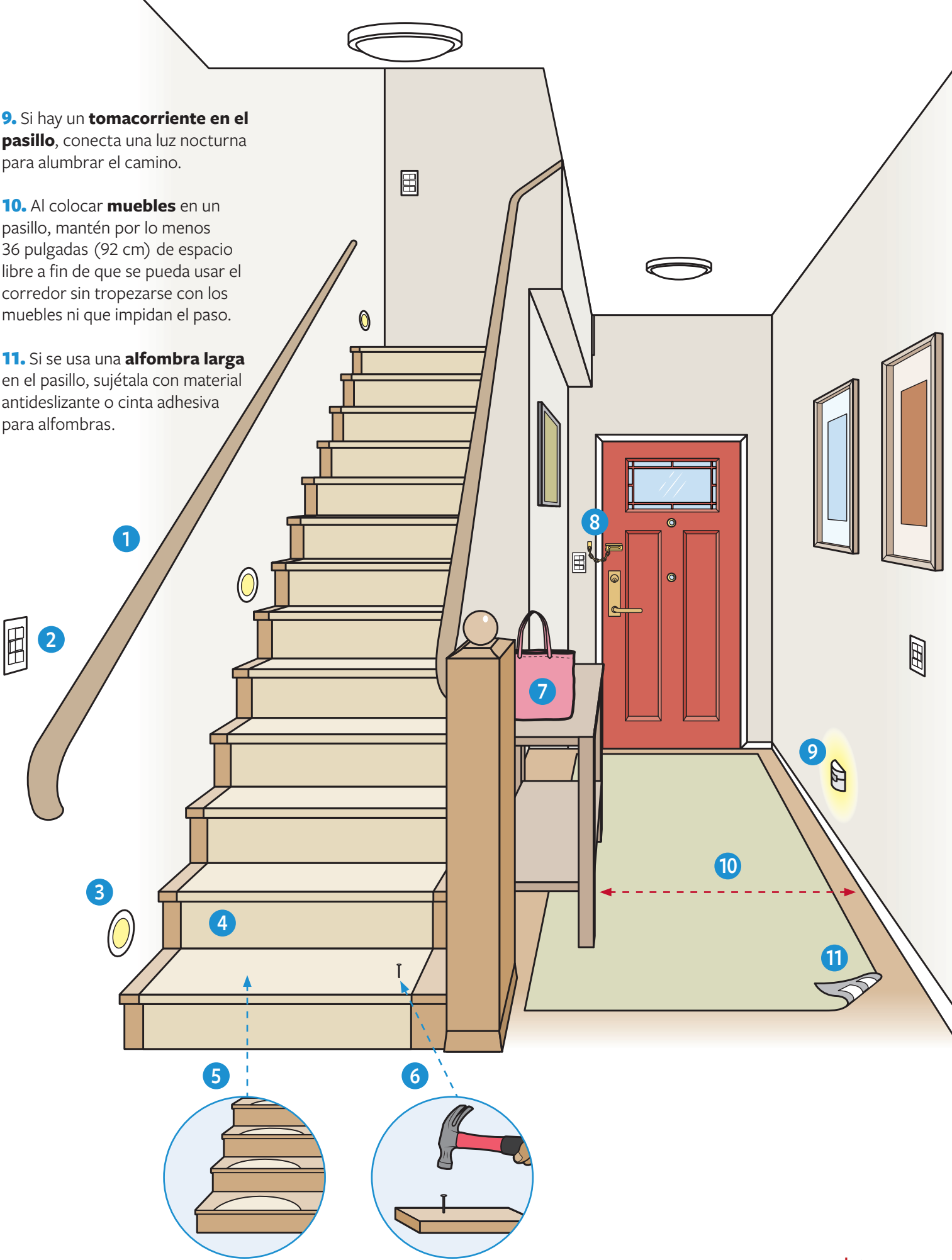
Cuando se vuelve muy difícil subir y bajar a pie por las escaleras, una solución excelente es instalar un **elevador para silla de ruedas** motorizado. Otra opción es un ascensor para el hogar, que ahora está disponible a varios precios.

Para que un ascensor quepa en un hogar, se pueden convertir en hueco de ascensor dos clósets que estén juntos verticalmente (uno en el primer piso y el otro directamente encima o debajo). Otra opción es construir el hueco de ascensor afuera de la casa con puertas que se abran directamente dentro de la residencia. Otros consejos:

- Al construir un nuevo hogar, incluye en el plano un par de clósets, uno arriba del otro, para que pueda agregarse un ascensor en el futuro si hace falta.
- Otra solución para construcciones nuevas es hacer escaleras que tengan 42 pulgadas (107 cm) de ancho. Esto permite que dos personas las usen simultáneamente, como cuando una ayuda a la otra a subir o bajar por las escaleras.
- Agrega tomacorrientes en la parte superior y al pie de las escaleras para operar un sillón elevable motorizado, si se necesita.
- Los elevadores para silla de ruedas pueden comprarse usados, lo que baja mucho el precio.

Los ascensores para el hogar y los elevadores para silla de ruedas no son económicos, pero pueden ser una opción mejor y más costeable que mudarse. Todas las opciones cuestan mucho menos que mudarse a un centro de vivienda independiente o asistida.

9. Si hay un **tomacorriente en el pasillo**, conecta una luz nocturna para alumbrar el camino.
10. Al colocar **muebles** en un pasillo, mantén por lo menos 36 pulgadas (92 cm) de espacio libre a fin de que se pueda usar el corredor sin tropezarse con los muebles ni que impidan el paso.
11. Si se usa una **alfombra larga** en el pasillo, sujétala con material antideslizante o cinta adhesiva para alfombras.



El dormitorio

Con tantos dispositivos portátiles y de alta tecnología a nuestra disposición, el dormitorio se ha convertido en algo más que eso. Muchas veces tenemos ahí teléfonos inteligentes, computadoras portátiles, equipo de ejercicio y consolas de videojuegos. Si bien los dispositivos y sus accesorios por lo general son visibles durante el día, pueden representar serios peligros de tropiezo en la oscuridad, sobre todo si se dejan en el piso los cables de los cargadores y otras cosas.

SIGUE LOS NÚMEROS DEL DIBUJO

1. Para encender y apagar las luces al entrar o salir de la habitación, sincroniza el **interrupor de luz** más cercano a la puerta con la lámpara del techo. Si no hay lámpara en el techo, conecta una lámpara en el tomacorriente que ese interruptor controla.

2. Para eliminar los riesgos de tropezar, **designa un lugar** o recipiente (canasto, parte superior de la cómoda, cajón, mesita de noche) para guardar los dispositivos electrónicos, cables de cargadores y accesorios de computadora.

3. Los cuadros y los **muebles altos** deben sujetarse firmemente a la pared. En una zona de terremoto, estos artículos no deben colocarse cerca de la cama.

4. Las **ventanas** deben abrirse con facilidad en caso de emergencia y tener mosquiteros para que pueda entrar aire fresco y evitar que entren insectos.

5. Instala una **luz nocturna** con sensor de movimiento o activación por voz.

6. Mantén abiertas durante el día las cortinas o las persianas para que entre **luz natural**.

7. Sujeta las **alfombrillas** con material o cinta adhesiva antideslizante.

8. Una **lámpara de pared** con brazos ajustables brinda más espacio en la mesita de noche. Estas luces pueden ser integradas o con enchufe.

9. Si en el dormitorio no hay un **teléfono** fijo, lleva un celular a esta habitación todas las noches. (Invierte en un cargador adicional para que siempre haya un celular enchufado y listo).

10. Arreglar la **cama** todas las mañanas y cambiar las sábanas es más fácil si la cama está en un lugar donde hay acceso a ambos lados.

11. Puedes ver un **reloj digital** de números grandes que brillan en la oscuridad sin tener que ponerte anteojos.

12. Prepárate para apagones al mantener una **linterna** que funcione cerca de la cama o aprender a usar la función de linterna del teléfono inteligente.

13. El monóxido de carbono es un gas mortífero, inodoro e inodoro que proviene de la quema de gas natural, propano, madera, combustible para calefacción o gasolina. Un **detector de monóxido de carbono** (también conocido como monitor o alarma) avisa si se detecta monóxido de carbono en el hogar o en el garaje. Debes poner una alarma de monóxido de carbono en cada piso del hogar, sobre todo cerca de los dormitorios. Los detectores están disponibles en una variedad de estilos (de baterías, con enchufe o integrados) y son más eficaces cuando se colocan a 5 pies del piso o a unos pies del techo.



Los clósets

Los clósets de ropa, para sábanas y toallas, y de abrigos, así como las despensas, funcionan mejor cuando se organizan para el propósito específico que sirve cada uno. Tener clósets organizados y despejados facilita encontrar las pertenencias, ayuda a ahorrar dinero al prevenir la duplicación de compras y elimina la necesidad de hurgar en espacios atiborrados. Los clósets ordenados también disminuyen la posibilidad de lesionarse cuando algo se cae.

SIGUE LOS NÚMEROS DEL DIBUJO

1. Coloca una **silla** cerca del clóset o dentro de un vestidor para poder sentarte mientras te vistes.

2. Las **lámparas de techo empotradas** ajustables pueden girarse en cierta dirección para servir como luces direccionales. Estas lámparas también funcionan bien cerca de escaleras, en cocinas y en pasillos.

3. Para clósets sin luces integradas, usa luces autoadheribles de batería. Algunas opciones de **iluminación de clóset** tienen un sensor que enciende la luz cuando se abre la puerta del clóset.

4. Una configuración con **doble barra para ropa** es útil para colgar camisas, faldas o pantalones.

5. Usa recipientes para evitar que los artículos guardados en el **piso del clóset** se conviertan en una pila desordenada o se desparramen más allá del espacio.

6. Los **estantes ajustables** pueden sostener ropa doblada o recipientes. Los estantes más altos pueden usarse para guardar ropa de temporada o artículos de uso poco frecuente.

7. La parte inferior de un clóset puede reservarse para **estantes y recipientes de alambre**, cajones empotrados o una cómoda pequeña.

8. Una **canasta flexible y ligera con asas** facilitará cargar ropa desde y hacia el área de lavandería.

9. Mantén cerca una **escalera de mano** con agarraderas, resistente y antideslizante, para alcanzar los estantes o las barras para ropa altos. Una opción más tecnológica es invertir en un sistema mecanizado de clóset instalado por profesionales que baje o extienda estantes y barras al tocar un botón.



Reducir el desorden

Organizar y deshacerse de pertenencias puede ser difícil física y emocionalmente. Pedir ayuda a familiares y amigos es una solución, o puedes contratar a un organizador profesional para que dirija o haga el trabajo. El seminario web de AARP *Downsizing and*

Decluttering: You Can't Take It With You! incluye estos consejos:

- **Comienza una cuenta regresiva:** escoge un lugar de 2 por 2 pies en una habitación y pasa solo 10 minutos despejando ese espacio.

- **Clasifica:** haz cuatro pilas —guardar, vender, donar y botar— y divide los artículos de esa manera. (Coloca la pila de “guardar” más lejos para que sea la menos conveniente).

- **Elimina papeles:** tritura la correspondencia y los documentos innecesarios.

- **No se lo pases a otros:** no hagas que familiares y amigos se sientan culpables y acepten artículos que deben descartarse.

- **Sé realista:** no guardes ropa que no te queda, no te ha quedado durante años y es poco probable que vuelvas a usar.

- **Reduce las fotos:** selecciona cierta cantidad de fotos impresas (entre 100 y 200 en total), apunta descripciones detrás de cada una y colócalas en álbumes o cajas de fotos. Desecha o escanea las fotos que queden.

El baño

Un baño bellamente decorado es agradable, pero un baño seguro es todavía mejor. El agua en el piso del baño puede ser invisible y peligrosa. Caerse en el baño es doloroso y puede ser potencialmente mortal.

SIGUE LOS NÚMEROS DEL DIBUJO

1. Un inodoro estándar tiene 15 pulgadas (38 cm) entre el piso y la parte superior del asiento. Un **inodoro de altura cómoda** es más alto, entre 17 y 19 pulgadas (42 a 49 cm); para muchos, hace que sea más fácil sentarse y pararse. Una solución similar y más barata es un asiento elevador portátil para inodoro con asas de soporte.

2. Un **bidé** es un dispositivo de higiene personal que usa agua para limpiar las partes íntimas de una persona después de que va al baño. Los bidés tradicionales eran dispositivos instalados al lado de los inodoros. Las versiones modernas están diseñadas para combinar un bidé con el inodoro, ya sea integrado o como accesorio. (Muchos están disponibles por menos de \$100 y se conectan con facilidad a la tubería de suministro de agua del inodoro).

3. El sujetador de papel higiénico que se muestra aquí también es una **barra de agarre**. (Más información abajo).

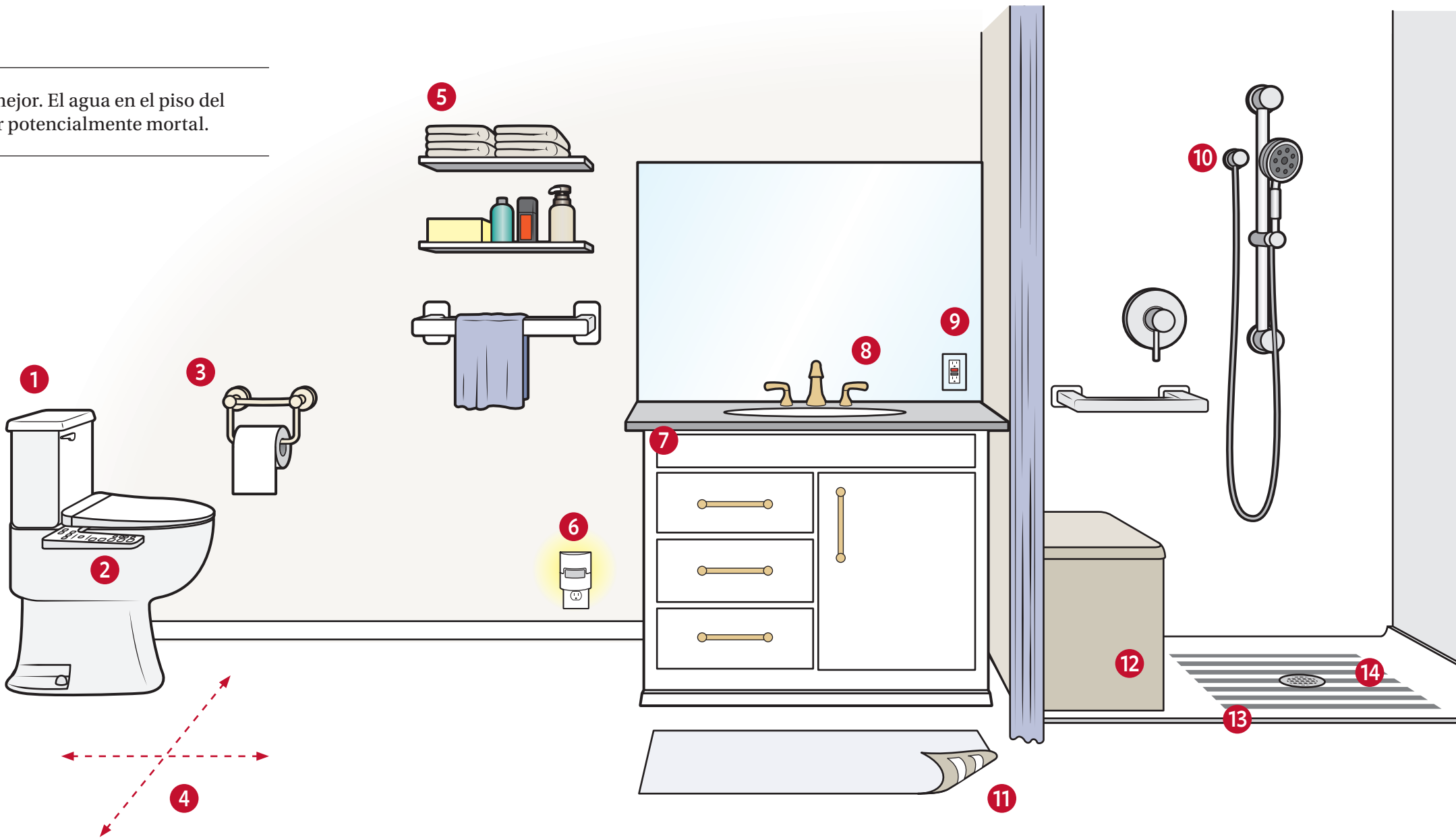
4. **Quienes usan silla de ruedas** necesitan un mínimo de 5 pies de espacio libre para entrar a una habitación y girar. Un lavamanos estándar de 32 pulgadas (82 cm) instalado en la pared o de base abierta por lo general puede dar cabida a una silla de ruedas. **CONSEJO:** un lavamanos montado en un gabinete puede volverse accesible para silla de ruedas al quitar las puertas, el rodapié y el soporte inferior.

5. Unas cuantas toallas y artículos de tocador pueden guardarse en **estantes** abiertos.

6. Una **luz nocturna con sensor de movimiento** brinda iluminación de seguridad.

7. Con un **lavamanos y gabinete** más alto de 36 pulgadas (92 cm), no hay que inclinarse tanto al usarlo.

8. Los **grifos** estilo palanca para lavamanos, ducha y bañera son los más fáciles de usar. (Consulta la página 30 para más información sobre los grifos y cómo evitar lesiones ocasionadas por el agua).



Ponte a prueba

PREGUNTA: ¿un toallero es lo mismo que una barra de agarre? RESPUESTA: por lo general, no.

Una barra de agarre, también conocida como barra de ayuda, se sujeta a una superficie respaldada por un montante de madera. De esta manera, la barra no se despegará cuando el usuario la sujete; como para prevenir una caída, por ejemplo. (Las barras con ventosas no son un sustituto adecuado).

La ubicación donde se coloquen las barras varía en función del espacio

o las necesidades del residente. En general, una barra horizontal cerca del inodoro y en la ducha y bañera debe estar a una distancia de entre 33 y 36 pulgadas (84 a 91 cm) del piso. Las bañeras son más seguras si cuentan con dos barras; la segunda en la pared más larga, a 9 (22 cm) pulgadas de la orilla de la bañera. Las barras de agarre con una superficie texturizada y antideslizante son la

mejor opción.

Una barra de agarre vertical ayudará con el equilibrio y es más fácil de agarrar. Colocarlas de forma horizontal ayuda con los movimientos hacia adelante y hacia atrás. Una instalación diagonal es útil para sentarse o pararse. Hay cada vez más barras de agarre disponibles en estilos decorativos y con doble uso; algunas hasta incluyen un toallero.

9. Un **espejo** grande encima del lavamanos es ideal para personas de diferentes estaturas. Los tomacorrientes cerca del agua deben estar equipados con un **interruptor de falla a tierra** (GFCI).

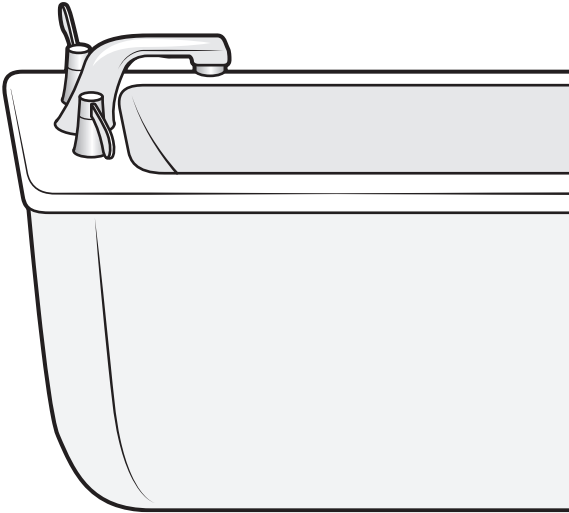
10. Un **duchador o regadera** manual de altura ajustable permite que se ajuste la ducha para personas de estatura y capacidades distintas.

11. Las **alfombrillas o los tapetes** de baño deben tener base de goma o sujetarse con cinta de alfombras o malla de goma para debajo de tapetes.

12. Un **asiento de ducha** permanente o portátil es una característica de seguridad relajante.

13. Una **ducha sin puerta** con **entrada sin escalones** es accesible para todos. Otras opciones aptas similares son puertas de ducha de giro completo o una cortina de baño.

14. Para prevenir resbalones, el piso de la ducha y el fondo de la bañera pueden cubrirse con **alfombras de goma antideslizantes** o varias **tiras antideslizantes**.



El área de lavandería

La mejor ubicación para el cuarto o área de lavandería es cerca de las habitaciones donde nos ponemos y quitamos la ropa. En la mayoría de los hogares, sobre todo los más antiguos, eso no es posible. De hecho, en muchos hogares antiguos, el área de lavandería es una lavadora y secadora en la esquina del sótano.

Lavar la ropa requiere subir y bajar escaleras varias veces mientras se lleva cargada una canasta incómoda. Por las posibilidades de caídas, resbalones y distensión muscular, lavar la ropa puede ser un riesgo para la salud.

Para quienes viven en apartamentos, lavar ropa puede implicar trasladarse, ya sea al cuarto de lavandería del complejo de apartamentos o a una lavandería a varias cuadras o millas de distancia. En vez de cargar canastas o bolsas pesadas de ropa, invierte en una canasta de lavandería con ruedas (como se ilustra) o un carrito de compras plegable.

Cuando lavar la ropa se vuelve muy difícil y toma demasiado tiempo, piensa en usar un servicio de lavandería que ofrezca recolección y entrega.

SIGUE LOS NÚMEROS DEL DIBUJO

1. Si la lavadora y secadora no pueden trasladarse del sótano, un **conducto para ropa sucia** —por dónde deslizar los artículos de un piso superior a un lugar cerca de las máquinas— podría ser una opción. Otra solución es instalar un elevador para silla motorizado (ver el recuadro en la página 16) en las escaleras.

2. Guarda los botes de detergente y lejía en un **gabinete** cercano, mesa o estante sujetado adecuadamente a la pared. Si el detergente pesa mucho, considera cambiar el contenido a un recipiente más pequeño o usar una versión en cápsula.

3. Apilar la **lavadora y secadora** ahorra espacio, pero no todos pueden alcanzar. Si es difícil meter y sacar la ropa de una máquina de carga frontal, se pueden poner en una **plataforma**. (Los modelos de los fabricantes de electrodomésticos a veces incluyen cajones para almacenar).

4. Limpia el **filtro de pelusas** de la secadora antes y después de cada uso. Consulta la página 30 para información importante sobre el conducto de descarga de la secadora.

5. Una cuerda para tender ropa o **tendedero** instalado en la pared debe colocarse donde nadie pueda tropezarse. O usa una cuerda para tender retráctil o un tendedero individual, y guárdalo cuando no se use.

6. Si el hogar tiene un verdadero cuarto de lavandería con espacio adecuado, pon una **mesa** para poder separar y doblar ahí mismo la ropa. (En un hogar donde viven varias personas, cada una puede encargarse de llevar su propia ropa hasta y desde ese cuarto).

7. Una **canasta de lavandería con ruedas** puede evitar levantar cosas pesadas. Una canasta flexible con asas (como la que se muestra debajo del conducto para ropa sucia) es más fácil y segura de cargar que una canasta rígida que es difícil de sostener y puede impedir que la persona vea dónde coloca los pies.

8. Si se necesita un **taburete** para alcanzar un tendedero colgante, escoge uno que sea resistente, antideslizante y con barra de agarre. Otras características de seguridad para ese espacio son un **detector de humo** (como el que se muestra en el techo) y, si hay una secadora a gas, un detector de monóxido de carbono. Consulta las páginas 19 y 26 para más información.



El escobero

Destina un clóset, una sección de un clóset o un lugar accesible pero discreto para guardar el trapeador, la aspiradora, el plumero de limpieza y, por supuesto, la escoba. Mantener en un solo lugar el equipo y los suministros de limpieza significa tener todo disponible cuando se necesite. Puedes usar ganchos para colgar la mayoría de las cosas. (Mira los ejemplos al lado de la lavadora). Si no hay espacio en la pared, puedes usar un basurero alto para mantener en posición vertical las escobas y los trapeadores.

El garaje

La mayoría de las casas unifamiliares construidas ahora tienen un garaje donde se pueden estacionar uno, dos y hasta tres automóviles. De hecho, según National Association of Home Builders, en el 2015 se construyeron en EE.UU. más garajes de tres autos que apartamentos de un dormitorio.

Sin embargo, en una encuesta realizada por Home

Innovation Research Labs dos años antes se descubrió que “solo un 70% del espacio de garaje en casas unifamiliares está disponible para estacionar porque el piso contiene un objeto distinto a un automóvil estacionado”.

Ya sea que se use para estacionar autos o pertenencias, el garaje debe ser seguro para las personas.

13. Una **guía de estacionamiento en garaje** puede prevenir lesiones y daños, pues marca dónde debe detenerse el automóvil al entrar al garaje. (La versión de pie que se muestra es uno de los muchos tipos disponibles). En un garaje estrecho o muy ajustado, puedes instalar molduras de goma en las paredes laterales para evitar daños al abrir las puertas del automóvil.

La basura

Los residentes de casas unifamiliares por lo general sacan los basureros al lado del bordillo en días de recolección específicos. Los basureros con ruedas son más fáciles de transportar. Quienes viven en apartamentos o viviendas

móviles por lo general llevan su basura a un lugar centralizado. Si ese lugar queda lejos, puedes colocar las bolsas de basura y artículos reciclables en un carrito de compras plegable para llevarlos a los recipientes comunitarios.

SIGUE LOS NÚMEROS DEL DIBUJO

1. Un **abridor automático de puertas de garaje** instalado profesionalmente hace que sea más fácil y seguro usar la puerta. Los sensores evitan que la puerta se cierre sobre cualquier cosa en su camino, incluso personas y mascotas.

2. Si en un garaje se guarda un vehículo y otras cosas (cortacésped, **basureros**, bicicletas), evita colocar objetos en lugares donde impidan abrir las puertas del auto.

3. El **panel de control eléctrico** de un hogar podría estar ubicado en el garaje, el sótano, el lavadero o un clóset. Marca los interruptores dentro del panel por si hace falta apagar o probar un circuito.

4. Para evitar tropezarte con herramientas de jardín, ponlas en **estantes de almacenaje y ganchos de herramientas**.

5. Agrega **lámparas con sensor de movimiento** para suplementar la luz que se enciende automáticamente al abrir la puerta del garaje.

6. Los **controles instalados en la pared** para la puerta del garaje y la lámpara de techo deben ubicarse cerca de la puerta de entrada a la casa para acceso fácil.

7. Un espacio despejado cerca a la puerta de la casa es un buen lugar para colgar de la pared un **extinguidor**.

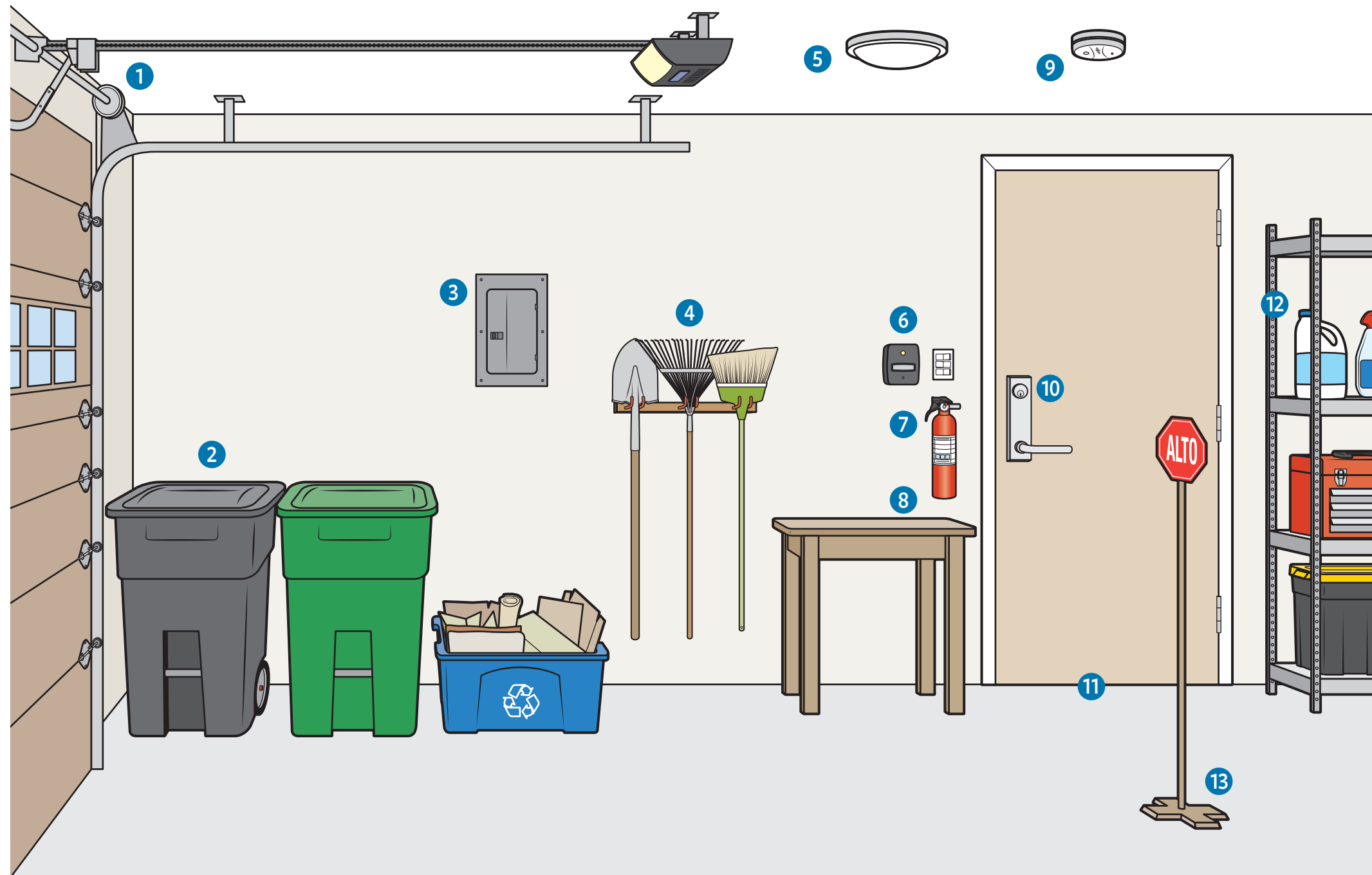
8. Una **mesa o banco de trabajo** pequeño es útil para colocar paquetes que se llevan a la casa o desde ella.

9. Un garaje debe tener un **detector de humo y de incendio**. Un hogar con un garaje adosado necesita un detector de monóxido de carbono dentro del espacio habitable, a menos de 10 pies (3 metros) de la puerta que da al garaje.

10. La puerta entre la casa y el garaje debe estar equipada con una **cerradura** segura.

11. La **tira de umbral** hecha de madera o metal en el piso del marco de la puerta de entrada sirve más que nada como sello hermético. Los umbrales planos son más cómodos para pies, sillas de ruedas y cochecitos que los elevados.

12. Usa **recipientes y estantes de almacenaje** para minimizar el desorden y la desorganización.



Espacios al aire libre y compartidos

Cuidar un hogar cuesta trabajo, y cuando tiene patio, es todavía más trabajo. Entre los muchos beneficios de vivir en un edificio de apartamentos, algunas urbanizaciones de casas adosadas o una comunidad de servicio completo están no tener que cortar el césped, palear nieve, rastrillar hojas, quitar malezas ni cubrir el jardín con mantillo.

Las inquietudes enumeradas a continuación aplican tanto para los dueños como los inquilinos. La pregunta clave es quién es responsable de realizar la tarea: el residente, el dueño que no vive ahí, la asociación de propietarios o la empresa de administración.

SIGUE LOS NÚMEROS DEL DIBUJO

- 1. Un **alero o toldo** en la entrada protege del sol, la lluvia y la nieve.
- 2. Un lugar específico para estacionar o guardar **bicicletas** al aire libre es útil para ciclistas y anima a andar en bicicleta.
- 3. Colocar un **banco** cerca a la entrada principal ofrece un lugar donde sentarse mientras se espera el transporte o el autobús escolar de un niño.

- 4. Los **basureros** puestos en lugares convenientes evitan que se tire basura al piso. Recipientes que separan papel y otros artículos reciclables de la basura común pueden ayudar al medioambiente y mantener limpios los espacios compartidos.

- 5. Se necesitan **pasamanos** fáciles de agarrar en las escaleras por razones de seguridad.

- 6. Como se menciona en la página 5, la **iluminación en entradas** es esencial para la seguridad.

- 7. Los **muebles de exterior** puestos en el porche, la terraza o el césped pueden motivar a las personas a pasar más tiempo al aire libre.
- 8. Los **senderos exteriores** deben mantenerse en buen estado y limpios. La nieve debe quitarse rápido.

- 9. El **jardín** debe mantenerse adecuadamente por motivos de apariencia y seguridad.
- 10. La **iluminación de senderos** al aire libre puede equiparse con programadores o sensores para encender las luces al anochecer y apagarlas al amanecer o cuando se detecta movimiento.

Rampas de subida y bajada

Una rampa de acceso (como la que se muestra a la derecha detrás de las sillas) puede agregarse de manera permanente o temporal a un hogar o edificio que no tenga una entrada sin escalones.

La Ley para Estadounidenses con Discapacidades dictamina una pendiente de 5 grados o de 1:12. Eso significa que cada pulgada de elevación vertical requiere 12 pulgadas de longitud horizontal. Por ejemplo, debido a que una entrada de tres escalones mide unas 22 pulgadas de altura, la rampa requeriría una longitud horizontal de 22 pies.

Cuando no hay suficiente espacio disponible, la rampa puede construirse con cambios de sentido en los que cada sección termina en un rellano y los usuarios giran y siguen subiendo o bajando hasta el final.

CONSEJO: una rampa en el hogar no necesita estar en la puerta principal. Puede llevar a cualquier puerta adecuada.

Derechos de inquilinos

Los derechos y las protecciones legales para los inquilinos varían según la ubicación y la situación. Por ejemplo, los derechos de inquilinos que alquilan de una persona o empresa privada son distintos de los inquilinos que

viven en viviendas patrocinadas por el Gobierno. El sitio web del Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE.UU. ofrece enlaces a recursos para todos los estados, Puerto Rico, las Islas Vírgenes Estadounidenses y el

Distrito de Columbia. Visita [HUD.gov/espanol](https://www.hud.gov/espanol) y busca “derechos de inquilinos” (sin las comillas). El sitio web también ofrece información sobre la Ley Federal de Vivienda Justa y la Ley para Estadounidenses con Discapacidades.



Un hogar seguro

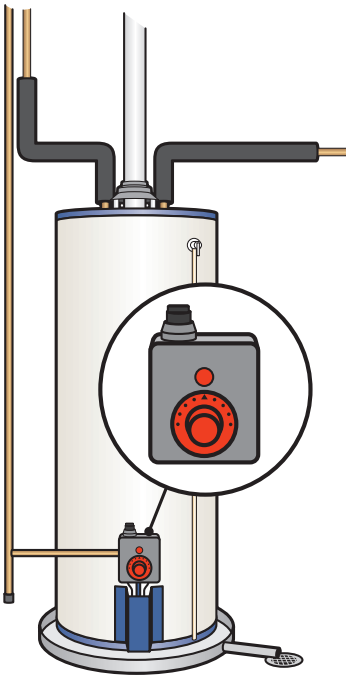
La **Guía HomeFit de AARP** ofrece una variedad de soluciones de seguridad y modificaciones del hogar para personas de todas las edades, sobre todo los adultos mayores. Los siguientes temas también merecen atención y revisión.

Cómo prevenir lesiones causadas por el agua

- Para protegerte contra quemaduras por agua caliente, mantén la temperatura del calentador a 120 °F (49 °C) o menos. Algunos expertos en salud recomiendan que quienes tienen un sistema inmunitario comprometido o sufren de enfermedades respiratorias crónicas usen una configuración más alta de 140 °F (60 °C) para disminuir aún más el riesgo de bacterias. La imagen a la derecha muestra un ejemplo del control de temperatura de un calentador de agua.
- Otra manera de prevenir lesiones por agua demasiado caliente es al ajustar la presión del grifo de la regadera de manera que el agua fría no se desvíe de la regadera si alguien en otra parte de la casa usa el lavaplatos o baja la palanca del inodoro. Este tipo de trabajo (balancear la presión del grifo) debe realizarse por un plomero.
- Una medida de seguridad adicional es contratar a un plomero para que instale una válvula termostática en el calentador de agua para tener la temperatura del agua bajo control.
- Las fugas de agua pueden causar daños graves, y las que ocurren cerca de cableado eléctrico y tomas de

corriente pueden ser mortales. Colocar sensores de fugas cerca del calentador de agua y en puntos de posible inundación avisará sobre el problema con antelación.

- Para ahorrar energía y evitar el contacto accidental, se recomienda aislar las tuberías de agua caliente.
- Nunca se debe usar un aparato eléctrico cerca de un lavabo o una bañera llena de agua, incluso si el aparato está conectado a un tomacorriente GFCI. Un GFCI (interruptor de circuito por falla a tierra) también se conoce como GFI (interruptor por falla a tierra).



Comodidad y limpieza

Mantén en buen estado los sistemas (calefacción, aire acondicionado, plomería) al estar al día con las tareas de mantenimiento:

- Reemplaza los filtros del refrigerador, la aspiradora y el dispensador de agua según lo recomiendan los fabricantes.
- Si el hogar usa agua de pozo, verifica con regularidad el filtro de sedimentos y los niveles de sal del acondicionador de agua.
- Haz que se inspeccionen y se limpien las chimeneas y las estufas de quemar leña cada temporada antes de usarlas.
- Para hogares con sistemas de aire acondicionado y calefacción, reemplaza o limpia los filtros de aire cada 30 o 90 días (según las instrucciones del fabricante). Aspira o limpia con regularidad las rejillas y los registros. **CONSEJO:** si un hogar con aire acondicionado y calefacción tiene ventiladores de techo, ajusta las

aspas para que vayan en el sentido contrario al de las agujas del reloj en verano (para circular aire fresco) y en de las agujas del reloj en invierno (para circular aire cálido).

- Además de limpiar el filtro de pelusas de la secadora antes y después de cada lavado de ropa, limpia periódicamente su conducto de descarga (el tubo plateado flexible que conecta la secadora al exterior). Si nadie en el hogar puede limpiarlo, contrata a un especialista en limpieza de conductos.

Detectar incendios

Las alarmas (o detectores) de humo residenciales han evolucionado mucho desde que aparecieron en el mercado los primeros modelos económicos para hogares en la década de 1960. Para muchos hogares, cambiar las baterías del detector de humo al tiempo que cambian los relojes dos veces al año para el horario de verano se ha vuelto rutinario. Pero esa rutina está cambiando.

En algunas comunidades, el código de construcción requiere que los hogares nuevos se construyan con alarmas de humo integradas y sin baterías. Varios estados dictaminaron que todos los detectores de humo recién comprados funcionen con baterías que duren 10 años. Esos dispositivos cuestan más, pero son confiables y ahorran tiempo y dinero al eliminar la necesidad de comprar e instalar nuevas baterías una y otra vez. Algunos detectores de humo también monitorean los niveles de monóxido de carbono.

Muchas empresas de seguridad en el hogar se comunican

con las autoridades si se dispara una alarma de humo o de monóxido de carbono. Algunos modelos pueden conectarse directamente a un teléfono inteligente.

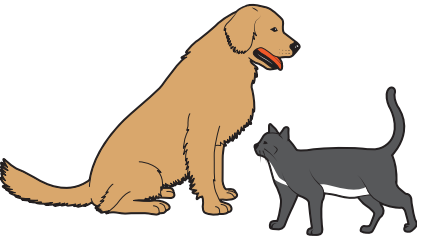
Debe instalarse un detector de humo en el techo o la parte superior de la pared en todas las habitaciones y pasillos. En la cocina, el detector de humo debe ubicarse para que se dispare en caso de un riesgo real de incendio y no solo si se quema un poco la comida.

Para incendios, se necesita un extinguidor clase ABC (adecuado en caso de incendios relacionados con basura, madera, papel, líquidos para cocinar o equipo eléctrico) guardado en un lugar de fácil acceso. Coloca extinguidores livianos y multiusos en lugares accesibles en todo el hogar.

Para todo el equipo de seguridad, dedica tiempo a inscribir los artículos comprados o visitar ocasionalmente los sitios web de los fabricantes para consultar si hay avisos de uso o retiradas del mercado.

Acerca de mascotas

Hay una mascota en casi 7 de cada 10 hogares en este país. Las más comunes son perros, gatos y peces de agua dulce (en ese orden).



En un informe de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU. se reveló que unas 85,000 personas al año sufren lesiones no mortales debido a caídas relacionadas con perros o gatos. Los perros causaron el 88% de estas caídas y las mujeres fueron el doble de propensas a lesionarse que los hombres. Los juguetes y accesorios de las mascotas también pueden causar resbalones.

Para dueños de mascotas, la mejor manera de prevenir caídas es “saber dónde está tu mascota siempre que estés de pie o caminando”, según National Institute on Aging.

Otras maneras de evitar caídas relacionadas con mascotas:

- Limita el número de juguetes con los que juega la mascota.
- Con regularidad, recoge los juguetes y devuélvelos a un lugar específico —y trata de entrenar a la mascota para que haga lo mismo—.
- Cuando cargues paquetes, una canasta de lavandería u otras cosas voluminosas, pon a la mascota en una jaula o en otro cuarto hasta que termines de cargar y mover objetos.

Combate el fraude

- Cuando necesites contratar a alguien para un proyecto de mejoras en el hogar, pide a tus familiares y amigos que te recomienden un profesional habilidoso y confiable.
- Cuidado con las estafas. Si un desconocido aparece o llama y dice, “estoy terminando un proyecto en las cercanías y puedo darte un buen precio si te comprometes hoy al pagar un depósito”, solo contesta, “no, gracias”.
- Visita [AARP.org/fraude](https://www.aarp.org/fraude) a fin de inscribirte para recibir las alertas gratis de vigilancia de la Red contra el Fraude, de AARP, encontrar información sobre estafas locales y en línea, denunciar estafas y obtener ayuda si fuiste víctima de una estafa.

Arreglos rápidos

Hay varias soluciones sencillas que volverán un hogar más seguro, eficiente y adecuado sin tener que emplear a un contratista o gastar mucho dinero en materiales. Algunas mejoras instantáneas son gratis.

Hazlo más seguro

- Coloca extinguidores en lugares accesibles en todo el hogar, sobre todo en la cocina y en cualquier cuarto que esté lejos de una salida o que tenga una chimenea o estufa a leña. (Verifica la etiqueta para asegurarte de que el extinguidor sea adecuado para uso en hogares y mantente atento a las fechas de vencimiento).
- Instala o actualiza los detectores de humo y monóxido de carbono. (Muchos tienen una fecha de vencimiento).
- Reemplaza las alfombrillas sueltas con tapetes acolchados y antideslizables, o usa cinta adhesiva de doble faz para alfombras a fin de sujetarlas al piso.
- Añade tiras adhesivas antideslizantes a los escalones no alfombrados.
- Pon todos los medicamentos en un solo lugar. Lleva los farmacéuticos vencidos o innecesarios a una farmacia o estación de policía para que se desechen sin riesgos. (Quita la información personal de botellas y cajas, o bota los envases y pon las píldoras en un solo recipiente o bolsa).
- Instala luces nocturnas con sensor de movimiento en pasillos, baños, cerca de escalones y en escaleras.
- Reemplaza bombillas que sean demasiado tenues o fuertes con bombillas duraderas de bajo consumo. Verifica las clasificaciones de vataje de las lámparas para asegurarte de usar la bombilla correcta. Si hace falta usar un taburete o escalera de mano para alcanzar la bombilla, pide a alguien que te apoye o ayude.
- Guarda linternas por todo el hogar en caso de apagones. Pruébalas con regularidad para revisar las baterías.
- Mantén un teléfono fijo en la cocina o el dormitorio, o mantén cerca todo el tiempo un teléfono celular.
- Mantén a mano un cargador portátil o banco de energía que esté completamente cargado para cargar un celular, computadora portátil o tableta durante un apagón.
- Sujeta los cables eléctricos y del teléfono contra la pared para evitar tropiezos y caídas.
- Instala un número para identificar la dirección que sea visible para el personal de primeros auxilios, sobre todo de noche.

Adáptalo mejor

- Determina dónde deben dejarse las entregas si no habrá nadie en casa. Cuelga las instrucciones en la puerta o informa a la empresa de entregas por medio de su sitio web o una llamada a atención al cliente.
- Pon un banco o mesita al lado de la puerta de entrada para colocar bolsas al abrir la puerta. También pon un mueble adentro para apoyar paquetes y ponerse o quitarse los zapatos.
- Prepara un lugar para guardar zapatos y pantuflas cerca de la puerta de entrada. (Las pantuflas que se usen en el hogar deben tener suelas antideslizantes).
- Cuando haga falta iluminación adicional, pon luces autoadheribles de batería en clósets, al lado de escaleras, en pasillos y debajo de encimeras en la cocina.
- Coloca un canasto o bolso con asas cerca de las escaleras para subir y bajar objetos.
- Pon canastas o recipientes en áreas donde artículos tienden a amontonarse.
- Coloca artículos de cocina que se usan mucho en lugares fáciles de alcanzar.
- Agrega una bandeja giratoria (disponible en tiendas de artículos de hogar) en los gabinetes y los estantes esquineros para almacenaje eficiente y acceso fácil.
- Coloca una silla al lado o adentro del clóset de ropa para usarla mientras te vistes, te desvistes y guardas la ropa.
- Clasifica y organiza pertenencias para donarlas y tener menos cosas.
- Guarda anteojos adicionales o lupas donde podrías necesitarlos para leer letras pequeñas.

Más para adaptar un hogar

- AARP Foundation/The Hartford**, [AARPFoundation.org/HeretoStay](#): descarga *Here to Stay: Home Upkeep for All* (en inglés).
- Instituto de Política Pública de AARP**, [AARP.org/LivablePolicy](#): busca “Expanding Implementation of Universal Design and Visitability Features in the Housing Stock.”
- American Occupational Therapy Association**, [AOTA.org](#): visita la sección “Patients and Clients” (pacientes y clientes).
- National Association of Home Builders**, [NAHB.org](#): busca un Certified Aging-in-Place Specialist (CAPS) especialista certificado en envejecimiento en el hogar).

Encuentra más recursos

AARP.org/HomeFit
AARP.org/HogarSeguro

Proyectos más difíciles

Algunas mejoras en el hogar pueden ser proyectos de hacer uno mismo para quienes tienen las habilidades y las herramientas adecuadas. Cuando ese no sea el caso, contratar a un profesional (como un carpintero, electricista o cerrajero) podría ser una mejor opción.

- Instalar sensores de luz que se encienden al anochecer y se apagan al amanecer.
- Agregar una mirilla de seguridad en puertas exteriores.
- Reemplazar con cerraduras de pestillo los picaportes con cerrojo para mejor seguridad.
- Instalar un timbre con cámara y cerrojo que pueda controlarse con una aplicación para teléfonos inteligentes.
- Reemplazar picaportes redondos con picaportes tipo palanca.
- Instalar grifos de cocina y baño que equilibren la presión del agua.
- Agregar pasamanos en escalones al aire libre y un segundo pasamanos en escaleras interiores que solo tengan uno.
- Crear una entrada sin escalones.
- Reemplazar los interruptores de luz tradicionales con los de balancín.
- Instalar bisagras de desplazamiento para ganar unas pulgadas adicionales de ancho en las puertas del hogar.
- Instalar barras de agarre (o de ayuda) en el baño.
- Instalar un inodoro de altura cómoda.
- Agregar un accesorio de bidé a un inodoro existente.
- Instalar un duchador manual de altura ajustable.
- Reemplazar perillas de cajones y gabinetes con manijas en forma de D.
- Quitar un microondas instalado arriba de la estufa y reemplazarlo con un microondas sobre la encimera.
- Instalar un conducto para ropa sucia.
- Reemplazar los gabinetes superiores en la cocina con estantes abiertos o gabinetes más bajos con cajones.
- Limpiar el conducto de la secadora.
- Cubrir con aislamiento las tuberías de agua caliente que estén expuestas.
- Sujetar muebles altos a la pared.
- Colgar un televisor de pantalla plana de la pared.
- Instalar un abridor automático de garajes.

Guía HomeFit de AARP

Escritora y redactora: Melissa Stanton, asesora sénior, AARP Livable Communities
Directora editorial: Danielle Arigoni, directora, AARP Livable Communities
Directora de arte: Mimi Park, Design Park, Inc. **Ilustrador:** Colin Hayes, para Design Park, Inc. **Corrector:** Don Armstrong

Consejo Asesor de la Guía HomeFit de AARP

- Elizabeth Bradley, AARP Integrated Communications and Marketing
 - James Brooks, AARP Office of Community Engagement
 - Sonya Chung-Hirano, consultora sénior de vivienda
 - Craig Eichelman, AARP Missouri
 - Heather Finn, AARP Services Inc.
 - Jake Fratangelo, AARP Enterprise Partnerships
 - Jill Friend, AARP Foundation
 - Bob Gerken, AARP North Carolina
 - Esther Greenhouse, especialista certificada en envejecimiento en el hogar
 - Shannon Guzman, MCP, Instituto de Política Pública de AARP
 - Rodney Harrell, PhD, Instituto de Política Pública de AARP
 - Cindy Hellyar, The Hartford Center for Mature Market Excellence
 - Karen Kafantaris, AARP Michigan*
 - Miranda Kemp, AARP Information Technology Services
 - Mike Kulick, AARP Office of Community Engagement
 - Daphne Kwok, AARP Multicultural Leadership
 - Nicole Macias, AARP Office of Community Engagement
 - Brenna McCalick, AARP Foundation
 - Claire M. Mulry, OTD, OTR, especialista certificada en envejecimiento en el hogar, Kean University, Departamento de Terapia Ocupacional
 - Emily Nabors, MGS, University of Southern California, Facultad de Gerontología Leonard Davis
 - Jon Pynoos, PhD, University of Southern California,
 - Facultad de Gerontología Leonard Davis
 - Mashell Sourjohn, AARP Oklahoma
 - Kris Thompson, Oak Hill Technology
 - Susan Wang, AARP California
 - Katherine White, AARP Turnkey Programs
- * Karen Kafantaris fue una de las creadoras del programa y del taller HomeFit de AARP, que inspiraron la primera edición de la Guía HomeFit de AARP.*



Guía HomeFit

La mayoría de las casas y apartamentos están diseñados para personas jóvenes y sin discapacidades, y no satisfacen las necesidades de los adultos mayores y las personas con discapacidades. Esto se basa en el supuesto anticuado de que la mayoría de los hogares están compuestos de dos padres y dos hijos.

De hecho, en muchas partes de Estados Unidos, la mayoría de las viviendas se construyeron hace más de una generación para atender a una población de núcleos familiares que por lo general consistían en dos padres y al menos dos hijos.

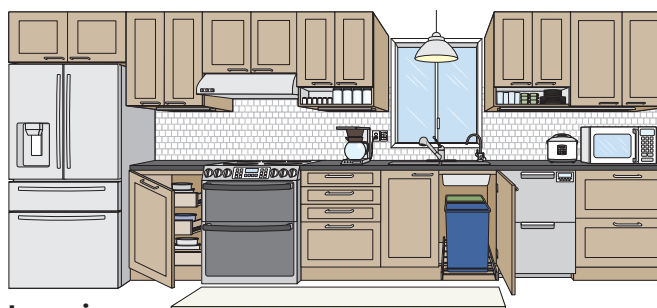
Pero en el 2020, este es un país en el que el tipo dominante de vivienda, que representa casi el 30% de los hogares, consiste en adultos solteros que viven solos.

Para el 2030, una de cada cinco personas en EE.UU. tendrá 65 años o más. Se estima que para el 2034, estos adultos mayores superarán en número a los niños y adolescentes menores de 18 años por primera vez.

Las viviendas disponibles en este país no se adaptan a la población que está envejeciendo y cambiando rápido.

La *Guía HomeFit* de AARP aborda este asunto, pues analiza lo que hace que un hogar sea propicio para el envejecimiento. Y sugiere los tipos de diseños y modificaciones que pueden lograr que un hogar sea más seguro, cómodo y adaptado para sus residentes de todas las edades.

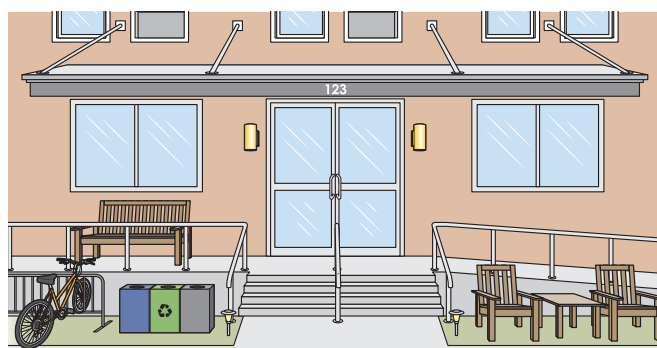
UN VISTAZO AL CONTENIDO



La cocina



El dormitorio



Espacios al aire libre y compartidos

Encuentra en internet la *Guía HomeFit* de AARP en [AARP.org/HomeFit](https://www.aarp.org/HomeFit) o [AARP.org/HogarSeguro](https://www.aarp.org/HogarSeguro)

Entérate cuando AARP ofrezca nuevas publicaciones sobre habitabilidad. Inscríbete para el boletín semanal gratuito en inglés y por correo electrónico de Comunidades Habitables de AARP al visitar [AARP.org/LivableSubscribe](https://www.aarp.org/LivableSubscribe) o enviar un mensaje de texto al 50757 con la palabra LIVABLE.