



El mantenimiento de una casa

***Haga cambios a
su hogar para
disfrutarlo por años***

El mantenimiento de una casa: Haga cambios a su hogar para disfrutarlo por años

¿Dónde desea vivir cuando se pensione? Muchos estadounidenses de edad avanzada deciden quedarse en la casa donde viven actualmente por el mayor tiempo que les sea posible y algunos están empezando a hacer cambios para lograr esta meta. Cualquier vivienda está lista para que viva en ella de por vida si brinda facilidad de acceso, facilita el diario vivir y no es una carga para el bolsillo. Si su casa no tiene todas estas características, desarrolle un plan a largo plazo para hacer las mejoras que le permitan su tiempo y recursos.

Facilidad de acceso

La casa que brinda facilidad de acceso es un lugar acogedor para los miembros de la familia, amigos y familiares. Si su casa tiene una entrada sin escalones, una recámara o área para dormir y un baño completo en la primera planta, se prestará para entretener a los invitados que llegan a pasar la noche, aún para aquellos que usan sillas de ruedas.

Entrada sin escalones

Una vivienda con una entrada sin escalones facilita entrar los víveres, cambiar de sitio los muebles o empujar un coche de bebé por la entrada principal. Hay muchas maneras atractivas de crear una entrada sin escalones, sin que sea necesario construir una rampa.

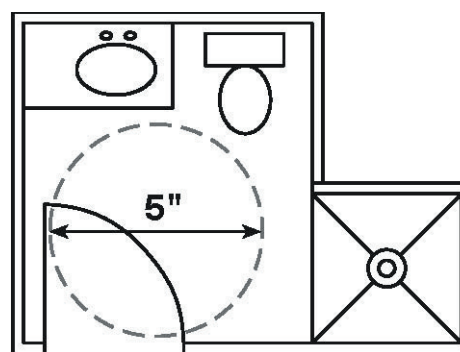
Recámara o lugar para dormir en la primera planta

Una recámara o lugar para dormir en la primera

planta es conveniente para los huéspedes que no pueden subir las escaleras. También es un buen lugar para la recuperación de los miembros de la familia, después de haber sufrido una lesión o enfermedad. Si no tiene una recámara en la primera planta, ingéniense cómo transformar una oficina o la sala de estar en una recámara para huéspedes con tan sólo añadir un sofá cama.

Baño completo en la primera planta

Un baño completo en la primera planta será de gran ayuda para los invitados que usen caminadores o sillas de ruedas. Por lo menos, los huéspedes necesitarán un espacio libre de cinco pies de diámetro para maniobrar la silla de ruedas entre los artefactos del baño (Ver gráfica 1). Para muchos invitados será más conveniente una ducha que una tina. Asegúrese de que la puerta del baño tenga al menos 32 pulgadas de ancho (preferiblemente 36 pulgadas).



Gráfica 1. Baño con espacio libre de cinco pies de diámetro entre los muebles.

El mantenimiento de una casa: Haga cambios a su hogar para disfrutarlo por años

Facilita el diario vivir

Puesto que muchas personas pasan más tiempo en su hogar después de jubilarse, la conveniencia y la comodidad de su entorno hogareño adquiere aún más importancia. Para asegurarse que su vida cotidiana se desarrolle de manera fácil en su hogar, tenga presente los siguientes puntos: planee tener espacio para actividades, mantenga al día todo lo relacionado con la seguridad y añada los aspectos necesarios para su conveniencia y comodidad.

Espacio para actividades

Planee tener espacio para actividades que faciliten disfrutar de los pasatiempos en un entorno acogedor. No es nada divertido pasar largas horas trabajando en sótanos oscuros. Si alguien pasa mucho tiempo dentro de la casa, agregue ventanas adicionales para suministrar más luz natural y una mejor vista.

Piense si la sala de estar y un comedor aparte son necesarios. Tal vez podría darle un mejor uso a uno de esos cuartos convirtiéndolo en un lugar bien iluminado donde pueda coser o pintar. Trate de convertir una recámara que no use en un estudio con lo último en computadoras y un lugar donde pueda guardar todas las fotografías de la familia y artículos de colección.

Asegúrese de incluir estantes o anaqueles diseñados para guardar materiales y equipo. Invierta en archivadores para que le sea más fácil encontrar los documentos importantes en vez de amontonarlos en cajas o cajones.

Seguridad

Haga revisar anualmente por un técnico competente el sistema de calefacción y otros electrodomésticos que usen combustibles. Si estos electrodomésticos no funcionan correctamente, pueden producir un gas letal, inodoro e incoloro, conocido como monóxido de carbón (CO). Instale al menos un detector de monóxido de carbón cerca de las áreas para dormir. Instale también detectores de humo en cada planta de la

vivienda, especialmente cerca de las recámaras. No olvide colocar un extinguidor en la cocina, en un lugar de fácil acceso.

Si vive en una casa antigua, haga que un electricista competente revise el sistema eléctrico. Podría tener que agregar circuitos o cambiar todo el sistema para que resista la creciente demanda de electricidad. Haga esto cuanto antes, si las luces se vuelven tenues cuando su refrigerador entra en acción o si un fusible se salta al prender varios electrodomésticos a la vez. También sería tiempo de pensar en agregar un sistema de comunicación o un control central para las luces y electrodomésticos de toda la casa.

Piense en qué otros cambios puede hacer en su vivienda para prevenir caídas en el futuro. Las caídas continúan siendo la principal causa de muertes relacionadas con lesiones o de hospitalización de personas de edad avanzada. Ilumine mejor su casa, especialmente cerca de escalones y escaleras. Añada barandas o pasamanos a cada lado de las escaleras. Instale grifos en el baño a prueba de escaldaduras. Reemplace los toalleros por barras de seguridad de colores que combinen con la decoración de su casa.

Para mayor seguridad, instale afuera de su casa una luz que se encienda al detectar movimiento. Necesitará un sistema de seguridad si vive en un sitio lejano o si va a estar fuera de su hogar por largos periodos de tiempo.

Conveniencia y comodidad

Haga mejoras en su vivienda con diseños versátiles para que su hogar sea más cómodo para todos. Algunas posibilidades incluyen: ampliar todas las puertas al menos a 32 pulgadas; reemplazar los pomos de las puertas por agarraderas de palanca, crear en la cocina un lugar para trabajar sentado, y no de pie; cambiar los grifos de los lavabos y fregadero por uno de una sola palanca; reemplazar las cabezas de la ducha por duchas de mano en una barra deslizante y añadir anaqueles ajustables que le faciliten alcanzar lo que almacena.

El mantenimiento de una casa: Haga cambios a su hogar para disfrutarlo por años

Si su lavadora o secadora están en el sótano, reubíquelas a la planta principal cuando sea tiempo de reemplazarlas. Una lavadora y secadora que viene en una sola unidad no ocupa mucho espacio y podría colocarse en un rincón del baño, cocina o en el clóset del desván.

Un garaje que está conectado a la casa es conveniente si usted vive en una región donde hay inviernos fríos. La gráfica 2 muestra una manera atractiva de añadir un garaje nuevo a una casa ya existente.

Construya el nuevo garaje con espacio suficiente para acomodar autos grandes y para caminar alrededor de ellos, además del espacio para guardar equipo de jardinería y de cortar el césped. Si es necesario poner escalones para la entrada del garaje a la planta principal de la casa, deje espacio suficiente dentro del garaje para agregar una rampa en un futuro.

Planee el espacio suficiente para una recámara principal en la primera planta en el futuro, si es que no la hay. Transforme una de las recámaras que ya tiene en recámara principal o haga una ampliación. La recámara principal tiene que ser más grande que una típica recámara de huéspedes. Deje un espacio al menos de tres pies de ancho a cada lado de la cama, aparte del espacio para colocar otros muebles. Al hacer el cambio, se sorprenderá de ver el espacio que ocupa una cama tamaño “queen” o “king,” más una silla reclinable, un tocador más grande y otros muebles.

Asegúrese de que la nueva recámara tenga un baño completo al lado y un clóset amplio o espacio suficiente para colgar la ropa. Debe tener muchas ventanas amplias lo suficientemente bajas para mirar al exterior, por si alguien necesita pasar mucho tiempo en cama a causa de una enfermedad grave. Las ventanas de dos hojas son más fáciles de abrir que las ventanas de guillotina tradicionales.

No es una carga para su bolsillo

El precio de la energía continúa aumentando. Dé prioridad a hacer mejoras en la conservación de la energía que le ahorrarán dinero ahora y en el futuro.

Programa una evaluación del uso de energía en su hogar para darse cuenta dónde están las fugas de energía. Muchas compañías de servicios y algunas empresas locales proveen inspecciones gratuitas. Una inspección de energía empieza con lo básico como: ¿hay suficiente aislamiento térmico en el ático, paredes y áreas del sótano de su casa? ¿Hay grietas o goteras que necesiten burletes o calafateo? Muchos propietarios pueden hacer estos arreglos ellos mismos.

Busque la etiqueta *Energy Star*® cuando sea tiempo de modificar sus sistemas de calefacción y de aire acondicionado y otros electrodomésticos importantes. Los termostatos programables son parte del programa de *Energy Star*®, al igual que los calentadores de agua, refrigeradores, congeladores, lavaplatos automáticos y lavadoras. La etiqueta *Energy Star*® indica que son productos de alta calidad que superan los niveles de eficiencia federales.

Reemplace las ventanas viejas que no protegen contra la intemperie por modelos nuevos de alta eficiencia. Si hay muchas ventanas en la parte norte de su casa, contemple la posibilidad de agregar ventanas de tres cristales para aumentar la comodidad y a la vez reducir los costos de la energía.

También querrá añadir más ventanas o ampliar las que ya tiene en la parte sur de su casa para contar con energía solar gratis. Si piensa hacer nuevas adiciones en su hogar, trate de ponerlas en la parte sur. Las ventanas que dan al sur no sólo ahorran energía, sino que son más acogedoras y atrayentes en un día soleado de invierno.

Esta información fue adaptada de publicaciones

El mantenimiento de una casa: Haga cambios a su hogar para disfrutarlo por años

preparadas por la Universidad del Estado de Iowa.
Encontrará las publicaciones de la Extensión
Cooperativa de esta universidad en la red, [www.
extension.iastate.edu/pubs/](http://www.extension.iastate.edu/pubs/).

El mantenimiento de una casa: Haga cambios a su hogar para disfrutarlo por años

Esta publicación es parte de la serie El mantenimiento de una casa que incluye:

Mantenimiento del interior de una casa

Recomendaciones sobre el mantenimiento preventivo del hogar

Un juego básico de herramientas

La selección y uso de productos de limpieza para el hogar

Descubra los secretos para almacenar apropiadamente

Calefacción

Cuidado del horno o caldera de calefacción

Cuidado de la chimenea del techo y de la chimenea dentro del hogar

Acondicionador de aire

Los enfriadores por evaporación

Acondicionadores de aire

Ventiladores de techo

Plomería

El arreglo de desagües de lavabos obstruidos

Cómo destapar un inodoro obstruido

Cómo reparar una llave de agua que gotea

Sistemas eléctricos

Cómo restaurar un interruptor de circuito

Cómo reemplazar un fusible

Electrodomésticos

Cómo comprar un electrodoméstico que use eficientemente la energía

Cómo escoger un calentador de agua

Mantenimiento

Cuidado y limpieza del lavaplatos eléctrico o lavavajillas

Cuidado y limpieza de la secadora

Cuidado y limpieza del congelador

Cuidado y limpieza de los trituradores de desperdicios de comida

La limpieza y cuidado de la estufa y horno

Cuidado del refrigerador

Cuidado y limpieza de electrodomésticos pequeños

Cuidado y limpieza de la lavadora

Pisos

Al comprar una alfombra nueva

Cuidado y limpieza de las alfombras

Cuidado y limpieza de pisos de madera

Cuidado y limpieza de los pisos de losetas o azulejo

Limpieza y cuidado de los pisos de vinilo

Paredes

La selección y aplicación de pintura

Selección y limpieza del papel decorativo de pared

Cómo reparar paredes

Muebles

Amoblando su primer hogar: Color y diseño

Cómo seleccionar telas para el hogar

Mantenimiento del exterior de una casa

Exterior de la vivienda

Cimientos, sótanos y jardines

Paredes exteriores, ventanas y puertas

Techo

Una guía acerca de los tejados

El mantenimiento del tejado

Jardín y cuidado del césped

Conservación de agua en los jardines: Principios de la Xerojardinería

Cómo regar el césped

La seguridad en el hogar

Haga de su hogar un lugar seguro para sus niños

¿Está su hogar a salvo de incendios?

Prevención de incendios: Las alarmas contra incendios salvan vidas

Alarmas para detectar el monóxido de carbono

¿Están sus hijos a salvo de venenos?

Protección contra robos

El mantenimiento de una casa: Haga cambios a su hogar para disfrutarlo por años

Conservación

Proteja su hogar de la intemperie: Use el calafateo y los burletes

Consejos prácticos para ahorrar dinero y proteger el planeta

Cómo evitar fugas de aire alrededor de las ventanas

Calefacción y aire acondicionado que aprovechan al máximo la energía

Consejos para economizar agua en el interior del hogar

Recomendaciones para ahorrar agua en el exterior de la viviendas

Cuestiones ambientales

Los edificios verdes o sostenibles

Reduzca, reuse y recicle: Alternativas para el manejo de desechos

Cómo crear un centro de reciclaje en su hogar

Aire saludable en el interior de los hogares de Nuevo México

Desperdicios caseros peligrosos

Sustancias peligrosas en el hogar: Alternativas que relativamente tienen pocos efectos tóxicos

El gas radón

Control de plagas

Control de las cucarachas

Insectos del Suroeste

Cómo facilitar la vida en el hogar

Haga cambios a su hogar para disfrutarlo por años

Pérdida de la vista y del oído

Problemas con el tacto y destreza manual

Problemas cognoscitivos

Impedimentos relacionados con la movilidad

Patrocinado por la ciudad de Las Cruces y la Universidad Estatal de Nuevo México. Financiado por el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbana de EE.UU. La Universidad Estatal de Nuevo Mexico (NMSU) acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Este proyecto es una colaboración entre NMSU y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. © 2005, el Consejo de Regentes de la Universidad Estatal de Nuevo México.



El mantenimiento de una casa: Haga cambios a su hogar para disfrutarlo por años