



# ***El mantenimiento de una casa***

## ***Pérdida de la vista y del oído***

# ***El mantenimiento de una casa: Pérdida de la vista y del oído***

---

## **Modifique su vivienda para facilitar la vida en el hogar de ancianos y personas con necesidades especiales**

Poder movilizarse y desenvolverse bien en su hogar puede ayudarle a mantener su independencia y comodidad. Las personas con discapacidades ocasionadas por una lesión, enfermedad o la vejez a menudo ven la necesidad de adaptar sus hogares para que su rutina diaria sea más segura y llevadera. Hay mucho que se puede hacer con poco esfuerzo y dinero.

El primer paso puede ser hacer que una persona conocedora del tema, como un terapeuta, una persona a cargo de pacientes, inspectores de edificaciones que toman parte en programas de rehabilitación de vecindarios y especialistas de energía municipal hagan una evaluación de la vivienda. Ellos pueden sugerir maneras en que puede hacer más seguro y conveniente el entorno del hogar para personas que han perdido fortaleza, flexibilidad, dexteridad, la vista o el oído.

### **Pérdida de la vista**

Los impedimentos visuales no son impedimentos tan graves como se piensa. Hay muchas clases de problemas de la vista. A algunas personas se les dificulta ver algunas cosas a su alrededor. Pueden ver sólo los objetos grandes o distinguir solamente entre la luz y la oscuridad. Algunas personas no pueden ver bien cuando hay mucha luz, como cuando hay mucho brillo de los pisos encerados, recubrimiento vistoso en las paredes o mucha

iluminación o luz natural a través de las ventanas. Otras personas no pueden ver muy bien cuando hay poca luz o su vista no responde rápidamente a cambios repentinos en la iluminación. La percepción de la distancia también puede ser un problema, dificultando ver los escalones, lo alto y ancho de las escaleras o poder ver donde se juntan dos paredes.

No poder ver bien también dificulta ver la hora en relojes, el teclado en los teléfonos y en otros aparatos, los controles de los electrodomésticos y del termostato y, en general, materiales impresos, como recetas, etiquetas en los alimentos y medicamentos, periódicos, libros o el directorio telefónico. Este impedimento es una amenaza para la seguridad y la vida independiente.

### **Modificaciones cuando hay una pérdida de la vista**

Si necesita más luz o mejor iluminación, instale luces en ciertos lugares, como en la cocina, donde lee, en el baño y en las escaleras. Hay una variedad de luces: fluorescentes que se pueden colocar debajo de los gabinetes en la cocina o en las escaleras o pasillos usando el material adhesivo que tienen para pegarlas o con tornillos; lámparas de enchufar y lámparas para colgar del techo. También hay en el mercado interruptores que brillan en la oscuridad, al igual que reóstatos para cambiar la intensidad de la iluminación (luz más o menos intensa). Una claraboya o tragaluz puede iluminar hasta el cuarto más oscuro. Menos costosa que una claraboya, pero con el mismo

efecto, es una nueva tecnología que se conoce como el “tubo de luz” (*light tube*). Este aparato se instala a través del techo.

Si la luz muy intensa o el resplandor causan problemas, use persianas o revestimiento en las ventanas, acabados sin brillo o con poco brillo en los pisos y papel tapiz con textura o pintura sin brillo en las paredes.

También es útil para la persona con problemas de la vista si las señales visuales se reemplazan con otras indicaciones sensoriales. Por ejemplo, distintos tipos de pisos (baldosas en el vestíbulo, alfombra en la sala, piso de madera en el pasillo, piso de vinilo en la cocina, etc.) ofrecen claves táctiles para movilizarse. Pegar fieltro adhesivo a la superficie lisa del teclado del horno de microondas puede ayudar a encontrar los controles de uso frecuente, como recalentar (*reheat*), 1 minuto, empezar (*start*) y borrar (*clean*). Un audio-microondas o un microondas parlante es otra opción.

A algunas personas con problemas de la visión les ayuda que se usen colores vivos y contrastantes para diferenciar entre paredes, pisos y superficies como mostradores. Se pueden usar colores o diseños que contrasten para distinguir la contrahuella en las escaleras (la parte vertical de los escalones) de la huella (la parte horizontal). Usar cinta blanca o brillante para marcar claramente cambios en el nivel del piso puede prevenir caídas.

Las personas con problemas de la vista se pueden adaptar bien a la mayoría de entornos, especialmente los cuartos y lugares en sus propias casas.

## **Pérdida del oído**

No poder escuchar bien es una discapacidad común, especialmente entre personas de edad avanzada. Al envejecer, a menudo el oído interno pierde conductividad o sensibilidad en

los nervios. A algunas personas se les dificulta oír algunos sonidos agudos, bajos o ambos. Al escuchar hablar, quizás no entiendan algunas palabras que tienen consonantes con tonos más altos o agudos. Cuando hay ruido de fondo o varias conversaciones a la vez, es aun más difícil entender lo que se dice. Algunas personas tendrán problemas tratando de determinar de dónde vienen los sonidos.

En el hogar, estos problemas pueden dificultar el escuchar el timbre de la puerta, el teléfono, voces por teléfono, la televisión o la radio. Pero algo aun más importante: las personas con problemas auditivos pueden no escuchar señales de precaución como las alarmas de humo o de incendios.

## **Modificaciones cuando hay problemas de audición**

Una manera de hacer modificaciones en el hogar es haciendo que las señales auditivas se escuchen más fuerte. Colocar un dispositivo amplificador en el teléfono o reemplazar un teléfono con otro que ya tenga la función de amplificación puede ayudar. Cuando la amplificación no es suficiente, las señales auditivas se pueden reemplazar con otras señales sensoriales. Una luz intermitente conectada al timbre de la puerta, teléfono o reloj automático, y una luz estroboscópica conectada a una alarma contra incendios para distinguirla de la luz intermitente son un buen par de ejemplos. Todos los sistemas de comunicación de emergencia deben estar equipados con un sistema visual o vibrador de advertencia.

Un dispositivo de telecomunicación para sordos, conocido en inglés como TDD, le permite a un sordo comunicarse por teléfono. La persona teclea un mensaje en una máquina de escribir con pantalla y el mensaje se trasmite a una máquina similar en otro lugar. Comuníquese con su compañía telefónica para averiguar acerca de auriculares amplificados, dispositivos TDD o de señales y extensiones para el timbre del teléfono.

Pida hablar con el departamento de necesidades especiales.

Un dispositivo sonoro que sacuda la cama y despierte a la persona puede reemplazar un despertador. También se le puede conectar a la alarma contra incendios.

Otra estrategia es tratar de reducir el ruido alrededor. Esto se puede lograr instalando materiales aislantes alrededor de electrodomésticos que hacen ruido, como el lavaplatos automático o la lavadora de ropa, y también en los pisos (por ejemplo, un entrepiso a prueba de ruidos cubierto con alfombra) y mejorando la acústica en el hogar para reducir la transferencia de sonidos. Las cortinas de tela también ayudan a reducir el eco y los ruidos.

---

#### **El mantenimiento de una casa: Pérdida de la vista y del oído**

## ***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: Pérdida de la vista y del oído**

---

---

## 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: Pérdida de la vista y del oído