

Cómo ayudar a los amigos y vecinos a controlar la seguridad hogareña

Acción individual: Comience ahora

Consejos y herramientas para la seguridad hogareña se desarrolló para ayudar a los individuos y grupos comunitarios a hacer que los hogares de los parientes, amigos y vecinos adultos mayores sean más seguros y más cómodos. Promover el Bien, de AARP, facilita la tarea al proporcionar una lista de verificación de arreglos sin costo o de bajo costo, algunos tan sencillos como retirar las cosas dispersas, tirar alfombras o instalar luces de noche.

¡Comencemos!

1. Elija a tres personas a quienes le gustaría asistir:
(Por supuesto, puede ayudar a cuantas personas quiera, pero tres es un buen número para comenzar).
A. _____
B. _____
C. _____
2. Programe un rápido recorrido de seguridad en cada casa y revise la lista de verificación de seguridad hogareña sin costo o de bajo costo con el propietario. Haga todos los cambios sin costo que el propietario desee hacer. Ofrezca la revisión del resto de la lista para que puedan determinar si son necesarias otras mejoras.
3. Deje una copia de la lista de verificación al propietario para que tenga tiempo de reflexionar y considerar más ideas para hacer que su vivienda sea más segura y cómoda.
4. Recuerde que siempre se pueden imprimir más copias de la lista de verificación en www.AARP.org/homesafety. (Tal vez desee imprimir copias para distribuir entre otros amigos y vecinos).
5. Visite www.CreateTheGood.org para hacernos saber cómo fue su experiencia con este proyecto y ofrecer sugerencias para futuras ideas.

Promover el BienSM, de AARP, insta a todas las personas a marcar una diferencia en la vida de los demás. Comparta sus experiencias relativas a *Consejos y herramientas para la seguridad hogareña* y descubra otras maneras de ayudar a su comunidad en CreateTheGood.org (en inglés).



Lista de verificación del hogar sin costo o de bajo costo

Ya sea que usted sea propietario de una vivienda o la alquile, existen muchas mejoras sin costo o de bajo costo que puede realizar para aumentar, en gran medida, la comodidad y la seguridad. Descubra cómo unas actualizaciones sencillas lo pueden ayudar a estar cómodo, ser independiente y no lesionarse. Comience con esta lista de verificación de lo que puede hacer rápida y fácilmente a bajo costo o sin costo.

Mejoras hogareñas sin costo

- Abra las persianas y cortinas, y levante las cortinas opacas durante el día para que entre más luz natural en la casa.
- Acomode contra la pared los cables eléctricos, del teléfono y la computadora, de modo que las personas no se tropiecen.
- Quite todos los cables que estén debajo de los muebles o las alfombras para reducir el riesgo de incendio.
- Quite todo lo que impida el paso en las escaleras y los pasillos para evitar tropiezos y caídas.
- Coloque el calentador de agua a 120 grados Fahrenheit (49 °C) para disminuir los costos de energía y evitar quemaduras.
- Quite todo lo que esté desparramado y tire las alfombras que puedan causar caídas.
- Ubique los artículos que utiliza con frecuencia en un lugar de fácil acceso.
- Controle las alfombras en las escaleras para asegurarse de que estén adheridas firmemente.
- Acomode los muebles para poder pasar con facilidad.
- Elabore un plan de salida de emergencia en caso de incendio.
- Quite los escombros de los pasillos externos.
- Poda los arbustos para tener una visión clara desde las puertas y ventanas.

Mejoras hogareñas de bajo costo (con productos que cuestan menos de \$35)

Los productos que se mencionan a continuación se pueden comprar en la ferretería local o en un negocio de mejoras hogareñas.

- Aumente la luz al usar las bombillas de más alto voltaje o bombillas fluorescentes compactas aptas para sus lámparas.
- Coloque luces de noche en el baño y en los pasillos que van del dormitorio al baño.
- Utilice una alfombra de baño de goma con ventosas o franjas antideslizantes para el piso o placas adhesivas en la bañera o ducha.
- Coloque malla autoadhesiva o cinta adhesiva doble faz para alfombras debajo de las alfombras grandes, para evitar que se desplacen.
- Reemplace las perillas de los armarios y los cajones con manivelas con forma de D, de fácil agarre.
- Reemplace los interruptores de luz tradicionales con interruptores grandes, de fácil uso.
- Coloque o instale un extintor multipropósito, tipo A-B-C, en un lugar de fácil acceso, cerca de la cocina y del horno, para estar preparado para cualquier tipo de incendio en la cocina.
- Instale detectores de humo y de monóxido de carbono en todos los niveles de la vivienda, especialmente donde se encuentran los dormitorios.

Promover el BienSM, de AARP, insta a todas las personas a marcar una diferencia en la vida de los demás. Comparta sus experiencias relativas a *Consejos y herramientas para la seguridad hogareña* y descubra otras maneras de ayudar a su comunidad en [CreateTheGood.org](https://www.CreateTheGood.org) (en inglés).



Mejoras hogareñas (con productos que cuestan menos de \$75)

La mayoría de los productos que se mencionan aquí se pueden comprar en la ferretería local o en un negocio de mejoras hogareñas.

- Instale barandillas a ambos lados de cualquier escalera para poder mantenerse en pie.*
- Instale picaportes de palanca en todas las puertas, en lugar de pomos.
- Instale un duchador manual ajustable para bañarse con más facilidad.
- Instale grifos de palanca en los fregaderos, bañeras y duchas. Algunos grifos incluso tienen protección antiquemaduras incorporada.
- Coloque un asiento resistente en la bañera o ducha para su comodidad y seguridad.
- Instale barras de agarre cerca de los inodoros, bañeras y duchas para poder sentarse y pararse.*
- Instale bisagras de compensación en todas las puertas para ensanchar en dos pulgadas el espacio de paso, para facilitar el ingreso de sillas de ruedas, si fuera necesario.*
- Instale mirillas de seguridad en las puertas exteriores, a una altura que le resulte cómoda, para poder identificar a quienes estén esperando para ingresar.*
- Instale interruptores automáticos fotosensibles en el porche o la entrada, que se encienden al anochecer y se apagan al amanecer. También se pueden instalar temporizadores en los interruptores interiores de las luces del porche o los faroles exteriores.*
- Instale reflectores externos que se enciendan mediante sensores de movimiento, para iluminar su camino y desalentar a los ladrones.*

*Un profesional debería instalar estos artículos.

Obtenga más información

“The Home Fit Guide” (Guía para mantener la casa en forma) está disponible en línea e incluye información y consejos para mantener su hogar en la mejor forma para mayor comodidad y seguridad. Visite www.aarp.org/housing para consultar esta y otras publicaciones.

Promover el BienSM, de AARP, insta a todas las personas a marcar una diferencia en la vida de los demás. Comparta sus experiencias relativas a *Consejos y herramientas para la seguridad hogareña* y descubra otras maneras de ayudar a su comunidad en CreateTheGood.org (en inglés).

