

- Coloque un asiento resistente en la bañera o ducha para mayor comodidad y seguridad.



- Instale bisagras de compensación en todas las puertas para ampliar la abertura (en 2 pulgadas) y facilitar el acceso.\*
- Instale grifos de palanca, fáciles de usar, en fregaderos, bañeras y duchas. Algunos grifos tienen protección antimaduradas incorporada.

- Instale mirillas de seguridad en las puertas exteriores, a una altura cómoda, para poder identificar a cualquier persona que quiera entrar.\*
- Instale interruptores fotosensibles en el porche o la entrada, que se encienden al anochecer y se apagan al amanecer. También puede instalar temporizadores en los interruptores interiores de las luces del porche o los faroles exteriores.\*
- Instale reflectores externos activados por sensores de movimiento, para iluminar el camino y desalentar a los ladrones.\*

\*Sería mejor que un profesional instalara estos productos

Para obtener más información, visite [www.aarp.org/homedesign](http://www.aarp.org/homedesign).

AARP es una organización sin fines de lucro, no partidaria, compuesta por socios, que ayuda a las personas de 50 años o más a mantener su independencia, sus opciones y el control sobre sus vidas, de manera que sean beneficiosas y económicamente viables para ellas y para la sociedad en su conjunto. AARP no respalda a ningún candidato a cargos públicos, ni hace contribuciones a ninguna campaña política ni candidato. Publicamos *AARP The Magazine*, la revista de mayor circulación en el mundo, con más de 34.5 millones de lectores, y voz irrefutable de los estadounidenses mayores de 50 años; *AARP Bulletin*, fuente indispensable de noticias para los 40 millones de socios de AARP y los estadounidenses mayores de 50 años; *AARP Segunda Juventud*, la única publicación bilingüe en Estados Unidos dedicada exclusivamente a la comunidad hispana mayor de 50 años; y nuestro sitio en internet: [www.aarp.org](http://www.aarp.org). AARP Foundation es la filial benéfica cuyos programas proporcionan seguridad, protección y la facultad de decidir y actuar bajo su propia responsabilidad a los adultos mayores con necesidades, con el apoyo de miles de voluntarios, donantes y patrocinadores. Tenemos oficinas en los 50 estados del país, en el Distrito de Columbia, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes de Estados Unidos.

## Mejoras hogareñas sin costo o a bajo costo, para hacer su vivienda más cómoda, segura y habitable

AARP Housing And Mobility Options  
(Opciones de Vivienda y Movilidad de AARP)



No importa si usted es el dueño o la alquila, ni cómo es su vivienda; hay muchas mejoras que, sin costo o a bajo costo, puede hacer para que su hogar sea más cómodo, seguro y habitable. Empiece las reformas hoy mismo y descubra cómo algunas mejoras sencillas pueden hacer más fácil su vida diaria, conservando la comodidad, la independencia y la seguridad en su hogar.

## Mejoras hogareñas sin costo



- Abra las persianas y cortinas durante el día para que entre más luz natural en la casa.
- Acomode los cables eléctricos, del teléfono y la computadora contra la pared, para no tropezarse con ellos, y saque los que estén debajo de muebles o alfombras.
- Quite el desorden de escaleras y pasillos

para evitar tropiezos y caídas.

- Ponga el termotanque o calentador de agua a 120 °F (49 °C), para ahorrar energía y evitar quemaduras.
- Quite el desorden y tire las alfombras que puedan causar caídas.
- Ponga los artículos que usa seguido en un lugar de fácil acceso.
- Controle que las alfombras de las escaleras estén bien adheridas.

- Acomode los muebles para facilitar el paso.
- Verifique que no haya losas ni ladrillos sueltos en los pasillos externos, ni desechos como hojas húmedas o musgo.
- Poda los arbustos para tener una visión clara desde las puertas y ventanas.

## Mejoras hogareñas a bajo costo con productos que cuestan menos de \$35

Casi todos los productos mencionados se pueden comprar en la ferretería local o en tiendas de mejoras hogareñas.

- Cambie las bombillas de luz por bombillas fluorescentes compactas aprobadas por el programa ENERGY STAR. Terminará ahorrando hasta \$30 por cada una, ya que usan un 75% menos de energía y duran hasta diez veces más.



- Instale detectores de humo y de monóxido de carbono en todos los pisos de la vivienda, en especial junto a los dormitorios.
- Coloque luces de noche en el baño y en los pasillos que van de las habitaciones al baño.
- Utilice una alfombra de baño de goma con ventosas, franjas antideslizantes o placas adhesivas en la bañera o ducha para evitar resbalones y caídas.
- Reemplace las perillas de armarios y cajones con manivelas con forma de D, de fácil agarre.

- Coloque un extintor multi-propósito, 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.
- Reemplace los interruptores de luz tradicionales por los de balancín, de fácil uso.



## Mejoras hogareñas a bajo costo con productos que cuestan menos de \$75

Casi todos los productos mencionados se pueden comprar en la ferretería local o en tiendas de mejoras hogareñas.

- En lugar de pomos, ponga picaportes de palanca, de fácil agarre, en todas las puertas.
- Instale barandillas a ambos lados de cualquier escalera para evitar caídas.\*
- Instale un duchador manual ajustable para bañarse con más facilidad.
- Coloque barras de agarre cerca de inodoros, bañeras y duchas, que harán mucho más fácil el sentarse y levantarse.\*



\* Sería mejor que un profesional instalara estos productos