



Habitación por Habitación

Lista HomeFitSM

Marque la casilla junto a las mejoras que debe o desea hacer.

Entradas y salidas

- Hacer una entrada sin escalones a la vivienda
- Instalar un umbral sin escalones
- Agregar pasamanos a ambos lados de los escalones
- Instalar picaportes de tipo palanca
- Instalar cerraduras de seguridad, pestillo deslizante o una cadena segura en las puertas exteriores
- Instalar mirillas de seguridad o un panel de visión en la puerta exterior
- Instalar una cámara u otro sistema electrónico para ver quién está en la puerta
- Colocar un banco junto a la puerta exterior para apoyar paquetes mientras abre o cierra la puerta
- Instalar sensores en las luces exteriores, que se encenderán automáticamente al anochecer y se apagarán al amanecer, y que detectan movimiento
- Agregar números en su vivienda claramente visibles desde la calle
- Reparar los pozos, los ladrillos sueltos o las áreas desniveladas del pavimento de los pasillos exteriores
- Limpiar los caminos para que estén libres de hojas, de moho y de otras cosas que puedan causar resbalones o caídas
- Quitar todas las alfombras sueltas cerca de la puerta de entrada y del vestíbulo
- Deshacerse del desorden de los pasillos
- Ensanchar las entradas a por lo menos 36 pulgadas al reemplazar las bisagras tradicionales por bisagras desfasadas o las que giran totalmente
- Reparar o renovar las escaleras débiles, las que tienen escalones abiertos, clavos que sobresalen, escalones faltantes o sueltos, etc.
- Cubrir los escalones con alfombra de pelo corto, firmemente ajustada, con relleno fino
- Aplicar tiras adhesivas antideslizantes en los escalones sin alfombra
- Instalar pasamanos o barandillas a ambos lados de las escaleras
- Instalar una lámpara para iluminar toda la escalera, y colocar un interruptor en la parte superior e inferior de las escaleras
- Enchufar luces nocturnas automáticas en las tomas cerca de escalones y escaleras
- Eliminar el desorden de las escaleras
- Comprar una cocina o estufa con controles cerca de la parte frontal
- Colocar un extintor de incendios liviano, tipo ABC, en un lugar de fácil acceso
- Comprar una banqueta escalera con superficies antideslizantes y una manija de la cual pueda agarrarse
- Instalar estanterías regulables o corredizas para acceder más fácilmente a los armarios superiores
- Instalar estantes corredizos debajo de la encimera y bandejas giratorias en los gabinetes de las esquinas
- Instalar un grifo de cocina de tipo palanca, de contacto o con sensor (idealmente con control de presión y temperatura regulada en 120 °F [49 °C] o menos)
- Establecer una superficie en la cocina donde trabajar sentado



Lista HomeFit habitación por habitación (continuación)

Baño

- Instalar grifos de baño de tipo palanca, de contacto o con sensor en el lavabo, la bañera y la ducha
- Instalar tiras o alfombras antideslizantes en la bañera y la ducha
- Usar cinta adhesiva de doble faz o malla autoadhesiva para fijar todas las alfombras en el piso del baño
- Instalar barras de agarre en la bañera, ducha y cerca del inodoro
- Instalar un inodoro de una altura cómoda (o un asiento elevador de inodoro)
- Aislar la tubería expuesta debajo del lavabo para protegerse de tocar un tubo caliente.
- Instalar un duchador de mano o ajustable
- Instalar o comprar un banco de baño para la ducha

- Establecer el termotanque o calentador de agua en 120 °F (49 °C) como máximo para evitar quemaduras

- Instalar luces nocturnas o interruptores de luz iluminados en el baño y el pasillo que conduce al baño

Sala de estar y dormitorio

- Reorganizar los muebles para despejar y facilitar el paso
- Ubicar la cama de tal manera que permita un fácil acceso al baño
- Aprovechar la luz natural al abrir las cortinas y persianas durante el día
- Retirar las alfombras y asegurar al piso las alfombras sueltas con cinta adhesiva de doble faz o alfombras antideslizantes

- Instalar luces interiores, y varillas y estantes ajustables en todos los armarios

En el resto de la vivienda

- Tener linternas en varias habitaciones
- Reemplazar la lavadora de carga superior por una de carga frontal, más fácil de usar, y colocar la lavadora y secadora en una plataforma elevada si se necesita altura adicional
- Comprobar que las bombillas utilizadas en las lámparas tengan la calificación adecuada, sean de la potencia máxima permitida y no produzcan una cantidad excesiva de resplandor
- Enchufar luces nocturnas automáticas en las tomas de los pasillos y el baño, así como en las escaleras
- Reemplazar los interruptores de luz tradicionales con los de balancín, de fácil uso

- Instalar detectores de humo y de monóxido de carbono en todos los pisos de la vivienda y asegurarse de que se puedan escuchar desde todos los dormitorios

- Asegurarse de que haya un teléfono disponible en varias habitaciones (incluidos el dormitorio y el baño)
- Instalar lámparas con control de tacto y dispositivos que se encenderán y se apagarán automáticamente a horarios determinados
- Poner los cordones eléctricos y del teléfono fuera del paso, a lo largo de la pared, para evitar tropiezos

Otras tareas: _____

Una nota para los inquilinos

Muchas de estas sugerencias son posibles aunque usted no sea el propietario de la casa o el departamento donde vive. Para hacer cambios que requieran remodelación o instalaciones, deberá pedirle permiso al propietario. Puede indicar esas tareas con un signo de pregunta como recordatorio.



AARP[®]
Posibilidades a tu alcance