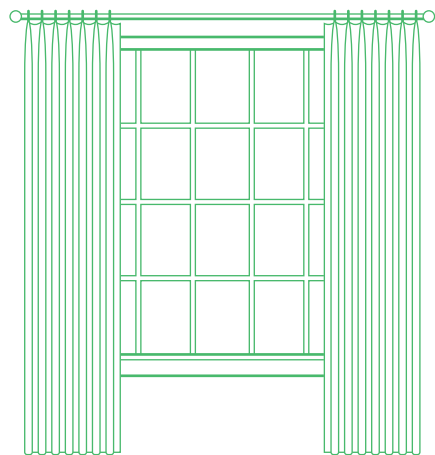


Sin costo Mejoras hogareñas



- Abra las persianas y cortinas durante el día para que entre más luz natural en la vivienda
- Acomode los cables eléctricos y del teléfono contra la pared, para que nadie se tropiece
- Ponga el termotanque o calentador de agua a 120 °F (49 °C) para ahorrar energía y evitar quemaduras
- Retire las alfombras que puedan causar caídas
- Ponga todo lo que usa seguido en un lugar de fácil acceso
- Revise 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 exteriores
- Poda los arbustos para no obstruir la vista desde las puertas y ventanas

Haga del lugar donde vive un hogar "HomeFit"

Este folleto está adaptado del taller y la Guía HomeFit de AARP.



Para asistir al taller HomeFit, comuníquese con la oficina de AARP de su estado al visitar aarp.org/states o llame al 888-OUR-AARP.



Visite AARP.org/homefit para solicitar una copia de la Guía HomeFit o leerla en internet.

601 E Street NW, Washington, D.C., 20049

AARP es una organización sin fines de lucro, no partidaria, que ayuda a las personas de 50 años o más a mejorar su calidad de vida.

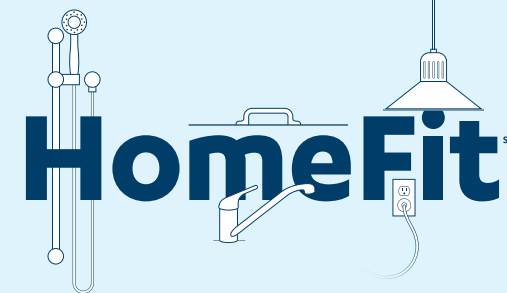


AARP HomeFit es un programa de Educación y Difusión/ Comunidades Habitables de AARP

Obtenga más información en AARP.org/livable o síguenos en Twitter, en @LivableCmnty

© 2015 AARP
Todos los derechos reservados.

(D20155)



Ideas sin Costo o de Bajo Costo

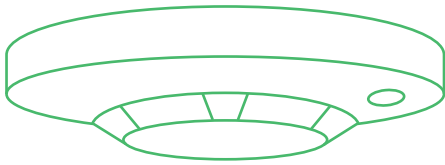
Maneras económicas para hacer de su hogar un lugar seguro y cómodo



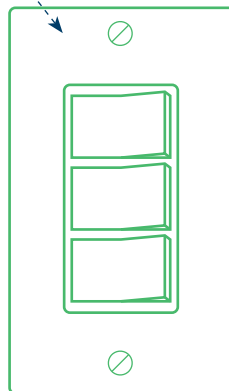
AARP[®]
Posibilidades a tu alcance

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

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



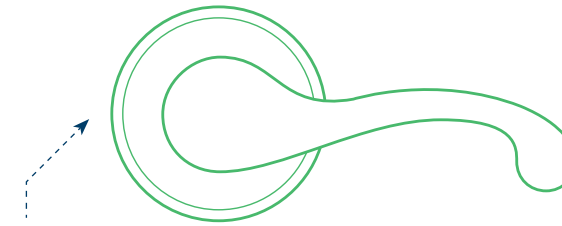
- Instale luces de noche en los pasillos y los baños
- Instale tiras o alfombras antideslizantes en la bañera y la ducha
- Aplique tiras adhesivas antideslizantes en los escalones sin alfombra
- Reemplace las perillas de los armarios y cajones con manijas en forma de "D", más fáciles de agarrar con la mano
- Reemplace los interruptores de luz tradicionales con los de balancín, de fácil uso *
- Instale cerraduras de seguridad, pestillo deslizante o una cadena segura en las puertas exteriores *



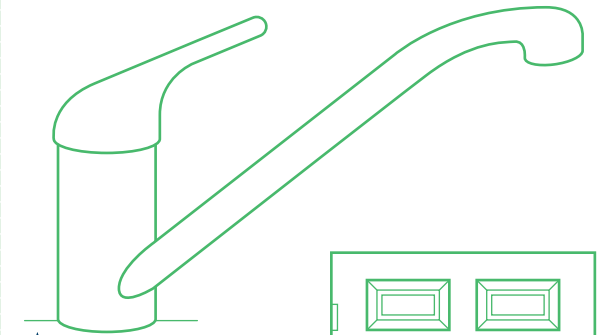
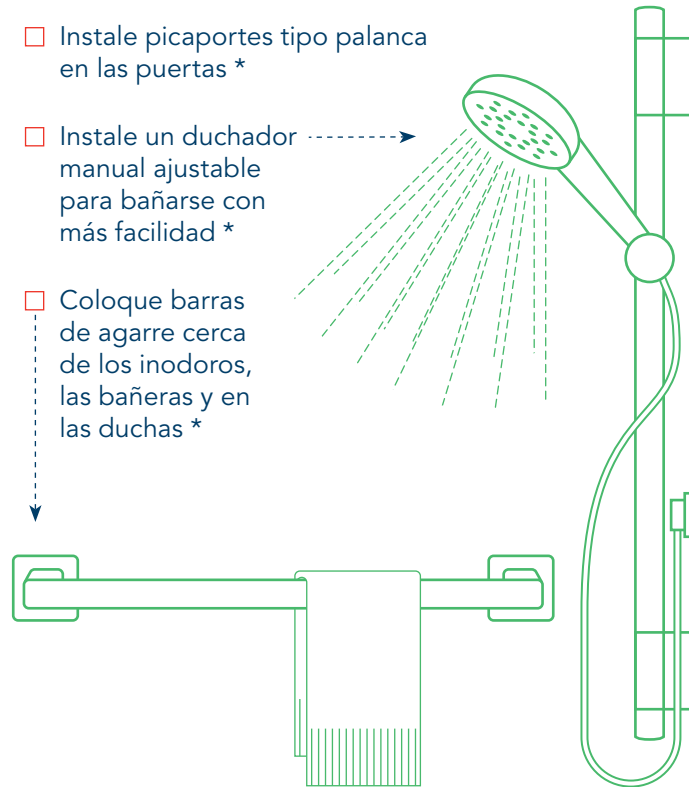
- Coloque o monte un extintor multipropósito, tipo A-B-C, en un lugar de fácil acceso, cerca de la cocina

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

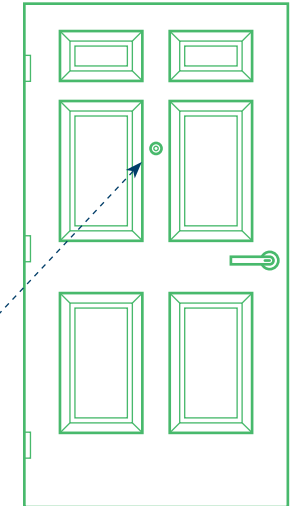
- Coloque un asiento resistente, a prueba de agua, en la bañera o ducha para mayor comodidad y seguridad
- Instale barandillas a ambos lados de cualquier escalera *



- Instale picaportes tipo palanca en las puertas *
- Instale un duchador manual ajustable para bañarse con más facilidad *
- Coloque barras de agarre cerca de los inodoros, las bañeras y en las duchas *

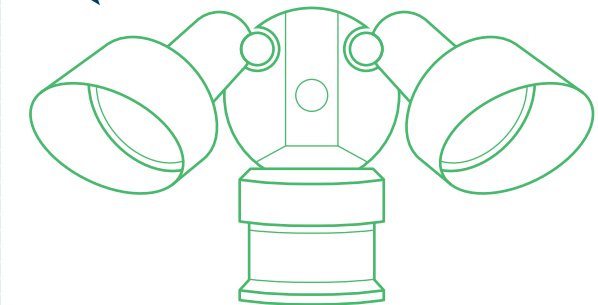


- Instale grifos de tipo palanca, fáciles de usar *



- Instale mirillas de seguridad en las puertas exteriores, a una altura cómoda para usted y los demás *

- Instale sensores en las luces exteriores, que se encenderán automáticamente al anochecer y se apagarán al amanecer, y que detectan movimiento *



* La instalación de estos artículos podría requerir asistencia de un contratista profesional o de una persona que sea hábil con las mejoras hogareñas.