



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

## ***Problemas con el tacto y destreza manual***

# ***El mantenimiento de una casa: Problemas con el tacto y destreza manual***

---

Cuando se tienen problemas con el sentido del tacto, se dificulta distinguir entre texturas y formas, superficies calientes y frías o sentir cambios de presión. Las manos, brazos o piernas se pueden adormecer y esto afecta la destreza. La destreza es la habilidad de hacer movimientos precisos con las manos: pellizcar o apretar, agarrar, girar y torcer. La destreza está asociada con el tacto. Para quienes padecen de artritis o condiciones similares, es un problema serio manejar botones de control o interruptores, agarrar objetos como pomos o perillas o usar herramientas.

Los problemas del tacto o de destrezas manuales pueden dificultar el tener que manipular los botones de control pequeños en electrodomésticos y termostatos. También se pueden tener problemas para agarrar, hacer girar, torcer y abrir llaves del agua, botellas y tapas de frascos. Puede ser difícil abrir y cerrar puertas y ventanas, así como enchufar y desenchufar cables eléctricos y abrir productos empacados.

Las personas que han perdido algo del sentido del tacto pueden quemarse con la estufa accidentalmente o cortarse con un cuchillo. Pueden caerse fácilmente si se le adormecen los pies y correr el riesgo de resultar escaldados en el fregadero, tina o ducha.

## **Modificaciones cuando hay problemas con el tacto o de destreza manual**

Una manera de modificar el hogar es aumentar las sensaciones táctiles haciendo que las superficies de las paredes y mostradores sean más fáciles de

distinguir. Para este fin se puede usar ladrillo, vinilo y madera.

Otras estrategias son: aumentar la seguridad reduciendo la temperatura del calentador de agua para disminuir el riesgo de resultar escaldado, instalar válvulas para controlar la temperatura en duchas y tinas existentes, o usar señales visuales en grifos para indicar las temperaturas preprogramadas o deseadas. Algunas tinas y duchas nuevas tienen válvulas de presión balanceadas para compensar cuando se tira la cadena del inodoro o cuando hay otro cambio repentino en la presión del agua. Otros productos que aumentan la seguridad son las cubiertas para los quemadores en la estufa y protectores para los radiadores. Algunas estufas tienen luces indicadoras que permanecen prendidas para advertir que un quemador ya apagado puede todavía estar muy caliente y no debe tocarlo. Si la destreza manual también ha sido afectada, hay grifos que funcionan sin tocarlos y que son activados o desactivados por sensores de calor con temperaturas preprogramadas.

Las palancas o manijas de control que no requieren que se les agarre o sujete pueden reemplazar otras que requieren este tipo de acción. Puede instalarlas en puertas, gabinetes, gavetas y lavamanos y fregaderos. Interruptores de luces que tengan paneles de balancín, almohadilla sensible al tacto, palancas y pulsadores también pueden ser útiles. Algunos de los electrodomésticos nuevos tienen sistemas de control fáciles de manipular los cual facilita su operación.

Para saber si una persona con problemas de destreza manual puede usar un botón o sistema de control, use la siguiente regla general: Si una persona sin impedimentos físicos puede operar el control con la mano cerrada en forma de puño, entonces casi cualquier persona, sin importar si tiene impedimentos manuales o no, podrá operar el sistema de control.

### **Pérdida de fortaleza y de alcance de movimientos**

La pérdida de fuerza en las piernas y brazos puede ser causa de que las personas no puedan hacer o mantener algunos esfuerzos físicos, como estar de pie por mucho tiempo o cargar objetos pesados aun a una corta distancia. Las personas que han perdido su fortaleza pueden también tener problemas para levantar, empujar o jalar objetos o para levantarse o agacharse ellos mismos. Debido a como se diseñan la mayoría de las casas, los principales quehaceres del hogar, como cocinar y lavar platos y ollas, requieren que se esté de pie por largos ratos. Otras actividades requieren de fuerza en la parte superior del cuerpo, como para tender camas, sacar la basura y llevar cosas de un lugar a otro de la casa. Cuando una persona ha perdido algo de su fuerza física, se le dificulta el jalar o empujar puertas o gavetas para abrirlas o cerrarlas, así como bajar objetos pesados de áreas altas de almacenamiento o subirlos de lugares bajos.

El alcance de movimientos se refiere a la cantidad o amplitud de movimiento que una persona puede ejecutar, inclusive qué tan alto puede levantar los brazos, hacerlos girar o flexionar los brazos o rodillas. Quienes tienen movimientos limitados pueden tener problemas para alcanzar cosas, agacharse, doblarse, arrodillarse y ponerse en cuclillas. La estatura de la persona puede afectar el alcance de sus movimientos. Una persona de baja estatura no puede alcanzar repisas altas sin una escalera de mano. Una persona alta quizás tenga problemas para agarrar cosas en gabinetes a nivel del piso o en repisas bajas.

Una persona en una silla o en una silla de ruedas sólo puede alcanzar cosas que están a una distancia lateral máxima de 54 pulgadas y a una distancia máxima de 48 pulgadas al frente. El alcance máximo hacia abajo, cuando se está sentado, es de aproximadamente 9 pulgadas hacia el lado y de 12 pulgadas hacia el frente. Una persona de pie tiene un alcance de movimientos muy distinto. Cuando vaya a hacer modificaciones en su hogar, tenga estas diferencias en mente.

### **Modificaciones cuando hay una pérdida de fortaleza o de alcance de movimientos**

Algunas modificaciones aumentan o amplían la fuerza que tiene la persona o proveen apoyo. Un par de ejemplos son un taburete o banco para sentarse en la cocina o baño o un arnés o correas para sostener a una persona de pie frente a un fregadero o mostrador. Barras de seguridad para agarrarse en el baño es otro ejemplo.

Otras modificaciones reducen la cantidad de fuerza necesaria para hacer algo. Es fácil ajustar la tensión necesaria para abrir y cerrar puertas contra tormentas y alambreras y algunas puertas de gabinetes. Se pueden usar controles remoto con lámparas, electrodomésticos, televisores y videograbadoras. Colocar equipo y utensilios en un carrito con ruedas que quepa debajo del mostrador los ubica a una altura conveniente. Puede ser útil colocar manijas en forma de C o D (redondeadas o rectangulares) en gavetas y gabinetes, así como soportes de fácil deslizamiento en gavetas. Se puede instalar una manguera extra larga en el adaptador de spray del fregadero para poder llenar las ollas después de colocarlas en la estufa. Un compactador de basura y un triturador de desperdicios reducen el volumen de la basura que se debe sacar y echar en los botes de basura. Hay también cojinetes neumáticos para ayudar a las personas a levantarse de una silla.

Para compensar por la falta de alcance de movimientos, se deben colocar los sistemas de control más cerca de las personas. Los

interruptores o llaves de encendido, los termostatos y los tomacorrientes se pueden cambiar a un lugar más cómodo para todos. Este lugar se define como un espacio entre 27 a 48 pulgadas del piso, con una profundidad máxima de 20 pulgadas. Otros productos útiles son: estufas y hornos con los controles ubicados al frente o a los lados; los refrigerados con congeladores horizontales libres de escarcha; las lavadoras y secadoras que se pueden cargar por el frente; controles accesibles en la tina; repisas giratorias en gabinetes esquineros y refrigeradores; y carritos con ruedas que quepan debajo de los mostradores.

Para que los lugares de trabajo y de almacenamiento sean más accesibles, construya superficies de trabajo a distintas alturas para todas las personas en el hogar que tienen distintas estaturas, edades y niveles de habilidad. Las repisas ajustables en los gabinetes de la cocina, alacena y clóset se pueden cambiar de posición a medida que los niños crecen y los adultos envejecen. Hay muchos otros productos para que los gabinetes y closet sean más eficientes.

Los lavabos, fregaderos y mostradores en el baño y cocina también pueden construirse para que sean ajustables.

## ***Esta publicación es parte de la serie El mantenimiento de una casa que incluye:***

---

### **Mantenimiento del interior del hogar**

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 del hogar**

### **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

---

## **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: Problemas con el tacto y destreza manual**