

## **Lección 14: Manejo de las tareas domésticas diarias**

### **Introducción**

La mayoría de las personas hacen las tareas de limpieza y de mantenimiento de la casa a diario, desde actividades diarias, como lavar los platos, hasta actividades menos frecuentes, como cambiar una bombilla de luz o un filtro de aire. Considere las tareas que hacía en la casa de forma independiente antes de la pérdida de la visión. ¿Ha encontrado adaptaciones para alguna de esas tareas? ¿Algunas tareas de limpieza parecen imposibles sin una buena visión? Manejar las tareas diarias puede parecer abrumador para las personas que tienen una deficiencia visual reciente. Sin embargo, las adaptaciones para hacer la mayoría de estas tareas con éxito son simples y se basan en principios con los que ya está familiarizado, como usar otros sentidos, la organización y hacer de más el trabajo.

¿Tiene dificultad para distinguir si tiene que limpiar la encimera de la cocina o el fregadero? ¿Se pregunta si los pisos están bien barridos? Si tiene preguntas sobre cómo manejar su casa, esta lección le será útil y alentadora. Las competencias necesarias para hacer cada una de estas tareas están en la Caja de Herramientas que aprendió en la Lección 3. Esta lección describe cómo usar técnicas no visuales y la visión restante para completar tareas de cuidado de la casa con éxito.

Tal vez se ha dado cuenta de que no quiere hacer algunas de las tareas de mantenimiento de la casa o ha contratado ayuda para la limpieza de la misma. Esa es una opción que muchas personas consideran. Esta lección le dará las herramientas y la información que necesita para hacer cualquier tarea que prefiera completar de forma independiente o cuando no hay una empleada doméstica o un trabajador de mantenimiento disponibles.

### **Objetivos de la lección**

- Aprender a limpiar superficies pequeñas, horizontales y verticales sin usar la visión.



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

- Poder barrer y trapear pisos usando electrodomésticos y muebles como puntos de referencia.
- Saber cómo tender una cama usando el colchón, los resortes del box, la cabecera y los estribos para centrar la ropa de cama.
- Saber cómo enchufar electrodomésticos de forma segura en los tomacorrientes.
- Poder cambiar bombillas de luz de forma segura en lámparas de mesa.
- Poder usar electrodomésticos grandes, incluyendo el microondas, la estufa, el lavaplatos, la lavadora y la secadora mediante el etiquetado de posiciones estratégicas en el dial.

### **Cómo limpiar superficies horizontales**

Piense en todas las superficies pequeñas y planas en su casa. Por ejemplo, visualice la cocina. Puede que haya encimeras, estufas con superficie de vidrio, superficies de electrodomésticos pequeños y una mesa de cocina. Piense en otras habitaciones de su casa. La mayoría de los muebles tienen, al menos, una superficie plana horizontal que se debe limpiar.

La mayoría de las personas aprenden a limpiar principalmente con enfoques visuales, pero estas estrategias no son eficaces para personas que son ciegas o tienen baja visión. Aun si una persona tiene algo de visión que puede usar, es posible que no se sienta segura de la eficacia con la que puede limpiar usando la visión. Los métodos de adaptación para la limpieza básica necesitan las competencias aprendidas en lecciones anteriores, incluyendo el sentido del tacto, el patrón de cuadrícula, los movimientos que se solapan y el espacio del tamaño del cuerpo.

Puede usar el sentido del tacto para saber dónde una superficie tiene polvo, está pegajosa o sucia. También puede usarlo después de limpiar para asegurarse de que no se olvidó de nada. Es importante mencionar que algunas condiciones de salud disminuyen la sensibilidad en los dedos y pies de una persona. Puede que a las personas con neuropatía o sensibilidad disminuida no les sea útil usar el tacto para determinar la



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

limpieza. En estos casos, una persona puede limpiar un área exhaustivamente y omitir la revisión de su trabajo.

Un espacio del tamaño del cuerpo se refiere a un área de aproximadamente el ancho de su cuerpo que puede alcanzar fácilmente sin mover los pies al limpiar. Si es ciego o tiene baja visión, divida las áreas grandes que tiene que limpiar en espacios del tamaño del cuerpo de los que se ocupe uno a la vez para asegurarse de limpiar cada sección.

El patrón de cuadrícula y los movimientos que se solapan se usan juntos. Divida un espacio del tamaño del cuerpo en varias cuadrículas pequeñas. Con movimientos circulares que se solapan, limpie primero en una dirección (de izquierda a derecha) y luego limpie la misma área en la dirección opuesta. Una encimera larga, una mesa grande o el piso se pueden dividir en varios espacios del tamaño del cuerpo. Las puntos de referencia como los electrodomésticos, los muebles, los cajones y las puertas de los armarios también pueden ayudar a dividir la superficie en secciones.

Antes de limpiar una mesa o una encimera, es muy recomendable quitar todos los artículos de la superficie. Tomar esta precaución puede evitar que voltee un vaso o rompa un plato. Se recomienda esta precaución para las personas con todos los niveles de visión porque la falta de contraste, el resplandor o la visión periférica limitada pueden causar que no se vean los artículos.

Puede encontrar los artículos usando el método de búsqueda manual que se discutió en una lección anterior. Para revisar una encimera, forme un puño sin apretar y póngalo en el borde frontal de la encimera. Mueva la mano lentamente en un patrón de adelante hacia atrás. Cuando se encuentre con algo sobre la encimera, quítelo y póngalo en un lugar seguro. Siga en la misma dirección hasta que alcance la parte de atrás de la encimera y haya quitado todo. Repita este patrón haciendo movimientos que se solapan hasta que haya quitado todo del área. Ahora es seguro limpiar la encimera.

La pared en la parte de atrás de una encimera actúa como una barrera que evita que tire cosas de la encimera al piso. Cuando limpie una mesa, debe modificar esta técnica porque no hay una barrera. Para las mesas pequeñas, ponga su mano libre en un borde de la mesa para que sirva de barrera. Mueva la otra mano en forma de puño sin apretar hacia la mano que hace de barrera en busca de cosas sobre la mesa. Repita este patrón hasta que haya revisado toda la mesa. Es posible que una mesa grande se tenga que dividir a la mitad. El centro de la mesa puede servir como la barrera. Comience en un lado y mueva el puño sin apretar hacia el centro. Luego comience en el otro lado de la mesa y muévelo hacia el centro. Quite todos los artículos que encuentre.

Un método de adaptación que puede usar cuando empieza a limpiar es rociar el producto de limpieza en el paño en vez de hacerlo directamente en la superficie de lo que está limpiando. Este método le permite monitorear la cantidad y la dirección del producto. Comience limpiando en una esquina y, usando el patrón de cuadrícula, mueva de izquierda a derecha o de derecha a izquierda. Repita el patrón y asegúrese de que el paño de limpieza se solape en cada pasada.

### **Cómo limpiar superficies verticales**

Los métodos de adaptación para limpiar superficies verticales, como espejos, ventanas o puertas de vidrio, son similares a los de las superficies horizontales. Use un patrón de cuadrícula para dividir una superficie en secciones pequeñas; haga movimientos que se solapen en direcciones alternadas y rocíe el paño en vez del espejo o la superficie de la mesa. Los espejos se pueden dividir en dos secciones. Esta técnica se puede hacer comenzando en la esquina superior izquierda o derecha. Limpie hasta la mitad del espejo y luego comience en la esquina opuesta y limpie la otra mitad y haga que los movimientos se solapen en el centro para asegurarse de que todo el espejo esté limpio. Puede utilizar la mano no dominante para marcar el lugar que se está limpiando como una guía. Algunas personas prefieren usar artículos, como la botella del producto de limpieza, para marcar el borde del área dividida.



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

### **Cómo barrer y trapear**

La limpieza de los pisos se puede hacer con algunas adaptaciones simples. En vez de limpiar por secciones basándose en una evaluación visual de dónde el piso está sucio, tendrá que limpiar toda el área sistemáticamente. Puede hacerlo de una forma similar a la limpieza de una mesa u otra superficie. Divida el piso en espacios del tamaño del cuerpo y use puntos de referencia como el refrigerador, la estufa, el fregadero, la cubeta del trapeador o la botella del producto de limpieza. Cada sección debe estar aproximadamente a la distancia que pueda alcanzar con los brazos fácilmente con un trapeador o una escoba. Cuando limpie una mesa, haga movimientos que se solapen en un patrón de cuadrícula para limpiar bien el piso. La diferencia principal es que los movimientos que se solapan serán del ancho de la escoba en lugar del ancho de la mano.

Por ejemplo, si el lavaplatos, el fregadero y un armario de esquina están uno al lado del otro a lo largo de una pared de la cocina, comenzaría barriendo justo al frente de sus pies hacia el lavaplatos. Luego dé un paso hacia delante (más pequeño que el ancho de la escoba) y repita. Las pasadas de la escoba se solaparán con las pasadas anteriores. Siga repitiendo la técnica hasta que barra todos los restos frente al lavaplatos y el fregadero. Después, barra los restos hacia la esquina y recójalos con el recogedor. Siga con este patrón hasta que la cocina esté barrida.

Si su cocina es larga y estrecha, pruebe barriendo todos los restos hacia un lado y en una esquina para recogerlos con un recogedor. Si su cocina tiene un área central grande, puede que tenga que barrer un lado y luego el otro. Use electrodomésticos y armarios a lo largo de cada lado como referencias del tamaño del cuerpo. Use la misma técnica descrita arriba, pero llegue hasta donde le sea cómodo hacia el centro del cuarto y barra hacia las referencias en cada lado. Luego, barra los restos hacia una esquina para recogerlos con el recogedor. Cuando termine, puede trapear la esquina para quitar los restos que queden o, si puede agacharse de forma segura, sosténgase de la encimera con una mano, use la técnica de protección superior con el otro brazo y limpie el área con una toalla de papel húmeda.



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

Muchas personas prefieren usar una aspiradora o una escoba eléctrica en lugar de barrer el piso manualmente. Las mismas técnicas de usar un patrón de cuadrículas y pasadas que se solapan se pueden usar para aspirar. Use referencias para dividir el espacio en zonas del tamaño del cuerpo para asegurarse de cubrir todo el piso.

Puede trapear usando técnicas similares. Los trapeadores de esponja y los limpiadores de pisos que utilizan almohadillas desechables, como un Swiffer, suelen ser más fáciles de controlar que un trapeador tradicional de trapo o de tiras. Los mismos conceptos de dividir el piso con referencias y luego limpiar en un patrón de cuadrícula asegurarán que cada parte del piso esté limpia. Si usa una cubeta de trapeador, asegúrese de mantenerla fuera del camino para evitar tropezar con ella y considere usarla para ayudar a dividir las áreas del piso.

Podría usar otros patrones para limpiar, pero la mayoría de las personas consideran el método de cuadrícula el más efectivo. Sin embargo, puede ser útil experimentar con otros patrones para saber qué funciona mejor en cada área de su casa. Es posible que limpiar en círculos concéntricos funcione mejor que un patrón de cuadrículas en algunas áreas.

### **Cómo tender una cama**

Se necesitan pocas adaptaciones para tender una cama. La diferencia principal es usar métodos táctiles (en lugar de visuales) para identificar la dirección en la que va la ropa de cama y asegurarse de que esté uniforme.

Comience identificando las características de las camas en su casa.

¿Alguna tiene cabeceras, estribos o barandales? ¿Está la cama arrimada contra una pared en un lado o puede caminar por ambos lados? Es más fácil tender una cama si se puede acceder a ambos lados.

En la Lección 9 se analizó brevemente cómo marcar e identificar la ropa de cama. Si en su casa tiene varias camas o de diferentes tamaños, necesita una forma de organizar y etiquetar la ropa de cama. Aun si tiene solamente un tamaño o una cama, marcar es útil si es difícil diferenciar varios juegos de ropa de cama. Además de marcar, otra forma de evitar que las sábanas se mezclen es lavar cada juego por separado a medida que se los quita de



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

la cama y doblarlos juntos. Las bolsas protectoras se pueden usar para mantener juegos de sábanas o ropa de cama que combina juntos.

Las marcas también se pueden usar para saber en qué dirección se debe poner la ropa de cama sobre una cama. Por ejemplo, si es difícil distinguir entre la parte de arriba y la de abajo de un cubrecama, ponga un alfiler de seguridad pequeño en lado inferior del centro en la parte de abajo. Esta adaptación también facilitará centrar el cubrecama sobre la cama. Los alfileres de seguridad, los botones o las etiquetas también se pueden usar sobre las sábanas para marcar los lados cortos y largos. Las pistas táctiles pueden diferenciar los artículos de un juego de sábanas, por eso, marcarlos probablemente sea innecesario. La sábana ajustable tiene elástico alrededor de la parte de abajo y la sábana superior tiene esquinas planas. Las sábanas, las mantas y los edredones tienen diferentes grosores y texturas.

Para hacer que la ropa de cama encaje simétricamente en una cama, use pistas táctiles para localizar el borde superior de una sábana; puede que tenga una costura decorativa o un volante fruncido que puede alinear con el borde superior del colchón. Usando puntos de referencia y midiendo la distancia con el tacto, tire de la sábana superior y de los demás lados de la ropa de cama para que cuelguen uniformemente a lo largo de la parte inferior del colchón, las bases o los barandales. Algunas personas prefieren meter las sábanas bajo el pie de la cama, mientras que otras las dejan sueltas.

### **Cómo enchufar en tomacorrientes**

Probablemente necesite enchufar artículos electrónicos en un tomacorrientes de vez en cuando, como lámparas para leer, máquinas de afeitar, secadores de pelo, radios, reproductores de audiolibros, licuadoras, cargadores de teléfono, cafeteras o aspiradoras. Todos deben tener cuidado cuando enchufan algo en un tomacorrientes, y esta tarea se puede hacer de forma segura sin la visión. Visualice un tomacorrientes mientras lee la siguiente descripción: Un tomacorrientes de pared típico está diseñado para enchufar dos electrodomésticos, uno arriba del otro. La mayoría de los tomacorrientes admiten enchufes de tres clavijas. La



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

orientación más habitual para un receptáculo con conexión a tierra (3-entradas) tiene dos ranuras verticales arriba del orificio donde se inserta la tercera clavija redonda más larga. Algunos códigos eléctricos más nuevos ahora exigen que los receptáculos se instalen en la orientación opuesta, con un orificio redondo en la parte superior y las dos ranuras estrechas abajo.

Puede explorar un tomacorrientes usando el sentido del tacto. Para prevenir choques, enchufe siempre los artículos con las manos secas. Comience por la parte superior del tomacorrientes y baje tocando la cubierta del tomacorrientes. Sentirá que el centro, donde se insertarán las clavijas, es ligeramente elevado y plano o con hendiduras en las áreas de las ranuras estrechas. Sienta las áreas donde se insertan las clavijas y note la orientación de los orificios. Luego, tome el enchufe y dirija las clavijas en la dirección en la que las insertará. Sostenga el enchufe con la mano dominante y use la otra mano como guía. Ponga la mano guía sobre el receptáculo; localice los orificios de uno de los receptáculos; mueva la mano hacia un lado cerca de donde tocó los orificios y luego alinee el enchufe y deslícelo en su lugar. Puede poner un punto en relieve u otra marca táctil sobre la cubierta del tomacorrientes junto a cada receptáculo para que sirvan de guía. A veces, los enchufes de dos clavijas solo se pueden insertar en una dirección. Los enchufes más nuevos tienen una clavija recta y una segunda clavija que se ensancha o se abre cerca de la punta. Este tipo es una clavija de seguridad que entra en la segunda ranura si el orificio redondo está en la parte inferior. Si el orificio redondo está en la parte superior, la ranura más ancha estará a la derecha. Otra característica de un enchufe de 2 clavijas típico es el borde plástico elevado que protege los dedos de las clavijas. Examine algunos electrodomésticos pequeños en su casa y note esta característica de seguridad en los enchufes. Cada vez que enchufe un electrodoméstico, asegúrese de que los dedos no toquen las clavijas de metal y estén detrás del borde elevado de forma segura.

Si tiene baja visión, podría comprar cubiertas de tomacorrientes y de interruptores de la luz en colores que contrasten con las paredes. O podría delinear el borde elevado en las cubiertas de tomacorrientes con cinta aislante contrastante. Tómese su tiempo cuando practique enchufar



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

electrodomésticos. Considere subirse a una silla para que no esté agachado durante mucho tiempo. Con la práctica, se puede sentir seguro cuando enchufa los electrodomésticos que quiere usar.

### **Cómo reemplazar bombillas de luz**

La mayoría de las personas, ya sea que tengan una deficiencia visual o sean videntes, no tienen problemas para reemplazar una bombilla de luz. Si una bombilla se funde cuando enciende una lámpara, probablemente esté fría para cuando junte las herramientas necesarias para reemplazarla. Asegúrese de saber qué tipo de bombilla y qué voltaje son apropiados para cada lámpara o luminaria.

Primero, asegúrese de que la luz este apagada o desenchufada. Recuerde usar la técnica de protección superior cuando se agache para quitar el enchufe de la pared. Localice la base de la lámpara y suba tocando hasta encontrar la toma con la bombilla fundida y la pantalla. En algunas lámparas, tendrá que quitar la pantalla. Si tiene algo de visión que puede usar, considere llevar la lámpara a un lugar bien iluminado para hacer esta tarea.

Suba tocando la lámpara una vez más y tome la base de la toma con una mano y la base de la bombilla con la otra. Nunca sostenga la bombilla del vidrio porque se le podría romper en la mano. Sostenga firmemente la toma mientras gira la bombilla hacia la izquierda. Recuerde esta frase: "Hacia la izquierda para aflojar y hacia la derecha para ajustar". Puede elegir desechar la bombilla fundida antes de sacar la nueva del empaque, ya que hacerlo evitará que las confunda.

Localice la base del casquillo con la mano no dominante. Ponga el dedo índice sobre el borde superior de la toma. Sostenga la bombilla nueva donde se unen el vidrio y la rosca. Toque el dedo índice con la punta de la rosca y deslícela suavemente en el casquillo abierto. Gire la bombilla hacia la derecha hasta que se ajuste. Reemplace la pantalla y enchufe la lámpara en el tomacorrientes.

Las bombillas LED pueden costar más que las bombillas fluorescentes compactas (CFL) o las incandescentes, pero duran mucho más tiempo, no contienen mercurio y no causan acumulación del calor. Debido a que son sólidas y no tienen filamento, las bombillas LED pueden soportar golpes,



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

vibraciones y climas fríos.

Las bombillas halógenas tienen algunas similitudes con las bombillas incandescentes, pero producen una luz blanca más brillante que es más eficiente por vatio. Sin embargo, son más costosas y producen muchísimo calor (tanto como 300 grados). Estas bombillas emiten un nivel de rayos ultravioletas que puede causar quemaduras solares si se sienta debajo de la lámpara durante mucho tiempo. Por lo general, no son recomendadas debido a estos peligros y no se deben usar en habitaciones de niños. Pueden provocar un incendio si entran en contacto con material inflamable.

Las bombillas LED suelen ser más eficaces para personas con baja visión porque vienen en muchos colores. Las personas con visión funcional pueden descubrir que diferentes colores mejoran o perjudican su visión. Consulte la lección sobre maximizar la visión con dispositivos no ópticos para usar la luz y así mejorar la visión que puede usar.

### **Como usar electrodomésticos grandes**

La mayoría de las personas que tienen ceguera o baja visión en etapas posteriores de su vida pueden confiar en su experiencia previa de uso de electrodomésticos para cocinar o lavar la ropa. Sin embargo, si no sabe dónde las marcas indican el nivel y la temperatura del agua ni las configuraciones para distintas telas, no puede usar la lavadora. Si no puede leer los tiempos de cocción en el microondas, no puede recalentar las sobras. Los aspectos sobre el marcado se analizaron en la Lección 9 y el uso de electrodomésticos de cocina se trató en la Lección 13, pero considere qué otros electrodomésticos de la casa son difíciles de usar debido a la pérdida de la visión.

Antes de pedirle a alguien que lo ayude a etiquetar electrodomésticos, decida qué necesita saber. Puede ser tentador etiquetar más de lo necesario, lo que genera confusión. Por ejemplo, ¿necesita etiquetar cada configuración de los quemadores de la estufa? En una estufa eléctrica, la configuración alta puede estar en la posición de las 2:00 en la cara de un reloj. La media-alta puede estar en las 4:00, la media en las 6:00, la media-baja en las 8:00 y la baja en las 10:00. Si recuerda esto, puede que no necesite marcar nada o puede que solo marque la media y algunas otras configuraciones. Se recomienda que consiga letras impresas en relieve



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

para etiquetar las configuraciones en el panel digital del horno. Lea la Lección 13 para obtener más información sobre esto.

Si su lavadora tiene cuadrantes y el contraste alto le es útil, pruebe usar cinta de color brillante para que las marcas resalten. La mayoría de las personas no usan todos los niveles de agua y las tres configuraciones de temperatura. Decida cuáles usa con frecuencia. Si no usa cada tipo de configuración para tela, solo marque los que use. En la Lección 15 se analizarán otras adaptaciones para lavar la ropa.

Considere qué tareas de mantenimiento de la casa pueden ser difíciles debido a etiquetas o indicadores ilegibles. Se recomienda que adapte otros sistemas, incluyendo el sistema de seguridad, el termostato, el calentador de agua y la caja de interruptores. Como se analizó previamente, hay varias maneras de adaptar electrodomésticos; algunas incluyen maximizar la baja visión con marcas de colores de alto contraste, mientras que otras son táctiles y auditivas. Los puntos en relieve y otras marcas táctiles se suelen usar en electrodomésticos y aparatos electrónicos. Una de las marcas adhesivas más versátiles se llama Loc-Dots. Consiste en pequeñas etiquetas transparentes adhesivas con un punto elevado en el centro, similares al punto elevado en el número 5 de un teléfono de línea fija. Funcionan bien en diales, teclados numéricos, teclados y otros controles de electrodomésticos.

Si se siente cómodo con la tecnología o no tiene visión funcional, considere formas auditivas de identificar las configuraciones de los electrodomésticos. Hay varios dispositivos parlantes, como termostatos o electrodomésticos con aplicaciones accesibles de lector de pantalla. A veces los nuevos electrodomésticos se pueden controlar a través de una conexión inalámbrica con una aplicación de teléfono inteligente. ¿Qué pasaría si pudiera encender el horno a la temperatura exacta que quiere mientras está en el otro cuarto? ¿Qué pasaría si pudiera cambiar la temperatura del aire acondicionado mientras está lejos de su casa? Estas funciones están cada vez más disponibles y a menudo se pueden controlar usando comandos de voz en teléfonos inteligentes o dispositivos de casa inteligentes.

## **Cómo usar productos de limpieza de forma segura**

Estos son consejos importantes de seguridad para tener en cuenta cuando limpia. En lecciones anteriores se revisaron recomendaciones como usar técnicas de protección cuando se agacha. Los siguientes consejos de seguridad aplican específicamente al uso de productos de limpieza.

Primero, asegúrese de que cada producto se pueda identificar fácilmente mediante los métodos de organización y etiquetado descritos en la Lección 9. Además de saber qué es cada producto, es importante saber cuánto usar y qué materiales se pueden usar de forma segura. No querrá dañar una encimera de piedra ni que el acabado de un mueble se decolore.

Además, sepa qué reacciones químicas peligrosas pueden ocurrir si limpia con más de un producto y qué productos no deben tocar la piel. Usar guantes de goma es una buena precaución de seguridad para muchos productos de limpieza. Puede que los guantes eviten que acumule información táctil, pero puede quitárselos para sentir los lugares que omitió una vez que un área está limpia. Para limpiar, algunas personas prefieren usar opciones poco costosas y que no son dañinas para el medioambiente, como el vinagre, aunque tiene que verificar las instrucciones de cuidado, ya que no todas las opciones se pueden usar en todas las superficies.

Otro consejo de seguridad es usar gafas de protección cuando se utilicen productos de limpieza en botellas de spray. Como se mencionó antes, es más fácil rociar un producto sobre un paño para limpiar que hacerlo directamente sobre una superficie. Sostenga el paño para limpiar a unas pulgadas del spray. Esta técnica le da un mejor control del spray.

Tenga esto en cuenta: si en su casa viven niños o si ellos lo visitan con frecuencia, asegúrese de que los armarios que contengan productos de limpieza nocivos estén cerrados con llave. Mantenga todos los productos peligrosos fuera del alcance de los niños.

## **Resumen**

Esta lección brindó métodos de adaptación para tareas de mantenimiento de la casa básicas y enfoques para completar tareas de forma independiente. Se dieron ejemplos, pero no se pudieron cubrir otras tareas y métodos para finalizarlas. A medida que empiece a usar algunas de las



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

[WWW.OIB-TAC.ORG](http://WWW.OIB-TAC.ORG)



[BLIND.MSSTATE.EDU](http://BLIND.MSSTATE.EDU)

técnicas que se ofrecen aquí, descubrirá otras formas de hacer tareas domésticas que pueden funcionar mejor para usted. No sabrá cuál será la mejor estrategia hasta que pruebe. Cuídese y siga probando diferentes técnicas. Experimentar con sus ideas fortalecerá sus capacidades de resolución de problemas.

### **Actividades sugeridas**

Pruebe las siguientes sugerencias para empezar a implementar lo que aprendió en esta lección:

Practique usando el patrón de cuadrícula con pasadas que se solapan sobre una sección libre de objetos de la encimera de la cocina. Limpie bien una sección pequeña.

Identifique qué muebles, electrodomésticos y armarios se pueden usar como puntos de referencia en cada habitación para seccionar el piso.

Organice y etiquete los suministros de limpieza para que esté familiarizado con encontrar y usar cada uno.