

## **Lección 16: Reparaciones básicas en la casa**

### **Introducción**

La gestión de la casa implica más que mantenerla limpia y ordenada. Saber cómo hacer una sencilla decoración de interiores y pequeñas reparaciones en la casa es importante para tener un sentido de independencia. La mayoría de las personas disfrutan decorando las paredes de sus casas con fotos de la familia o cuadros. Luego están las tareas básicas de mantenimiento de la casa, como reemplazar las baterías de los electrodomésticos y los detectores de humo, ajustar los tornillos sueltos, reemplazar los filtros de aire, ajustar el termostato y encontrar recursos para las tareas que no puede o no quiere hacer usted mismo. Cuidar su casa desarrollará la confianza en su capacidad de vivir independientemente.

### **Objetivos de la lección**

- Seleccionar las herramientas necesarias para completar reparaciones básicas de la casa.
- Seguir consejos de adaptación para mejorar sus competencias de decoración de interiores.
- Identificar con el tacto los tipos de baterías usados en electrodomésticos pequeños.
- Reemplazar los filtros de aire del sistema de calefacción y aire acondicionado.
- Identificar el destornillador adecuado para ajustar tornillos sueltos.
- Ajustar el termostato del sistema de calefacción y aire acondicionado.
- Encontrar y cerrar la tubería de agua del inodoro, los lavabos de la cocina y el baño, y la lavadora.
- Restablecer la caja de interruptores.

### **Herramientas para decorar y reparar la casa**

Si disfrutaba de decorar o reparar la casa en el pasado, probablemente ya tenga las herramientas a las que se hace referencia en esta lección. Elija un armario o una caja de herramientas para guardar todas o la mayoría de sus herramientas. Incluya un delantal de carpintero resistente con bolsillos

que puedan contener herramientas y sujetadores para varios trabajos. El delantal le dejará las manos libres para trabajar y mantendrá las herramientas a mano al mismo tiempo.

### **Herramientas estándar y de adaptación**

En términos generales, es una buena idea comprar las mejores herramientas que pueda costear. Las herramientas de marcas baratas pueden romperse fácilmente y ser más difíciles de usar. No se olvide de etiquetar los artículos en la caja de herramientas o armario. Tenga cerca un surtido de gomas elásticas, cinchos de alambre, cuerdas resistentes, rotuladores y tarjetas o notas adhesivas para etiquetar.

- Destornilladores: es una buena idea tener un conjunto básico de destornilladores con varios tamaños de destornilladores de cabeza plana y de estrella. Si tiene baja visión, consiga destornilladores con mangos de colores brillantes que sean más fáciles de encontrar visualmente. Los mangos que se ajustan cómodamente a la mano son más fáciles de girar. Un destornillador magnético funciona bien en lugares que son difíciles de alcanzar.
- Sujetadores y ganchos: tenga a la mano varios tamaños de tornillos, clavos, ganchos y colgadores para cuadros.
- Martillo: lo ideal es usar un martillo de garra de uso general de 16 onzas. El extremo de garra no solo quita clavos, sino que sirve como una palanca.
- Llave ajustable y de sujeción.
- Pinzas ajustables y estándar.
- Pinzas de punta de aguja: estas ayudan a sostener clavos o tornillos sueltos; la mayoría de los pares también incluyen un cortador de alambre.
- Dispositivos de medición: trate de tener una regla de 12 pulgadas, una vara de medir y una cinta métrica metálica. Estas se pueden marcar con cinta, puntos de pintura o se les puede hacer una muesca en los intervalos que prefiera. Una cinta métrica de tela estándar se puede marcar con nudos franceses a 6, 2, 1, media pulgada o lo que necesite. También puede comprar versiones de adaptación de estos dispositivos de medición a compañías



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

**WWW.OIB-TAC.ORG**



**BLIND.MSSTATE.EDU**

especializadas. Si tiene experiencia en carpintería, se recomienda que compre una cinta métrica parlante retráctil y un dispositivo llamado Click Rule. Este dispositivo es una varilla roscada con líneas táctiles que hacen clic cuando encajan en su lugar. Permite hacer una medición tan pequeña como de 1/16 pulgadas y es más preciso que una cinta métrica parlante retráctil.

- Baterías: muchos electrodomésticos requieren baterías, incluyendo controles remotos del televisor, linternas, reproductores de CD portátiles, juguetes, lupas con luz y aparatos auditivos. Sería útil que siempre tuviera baterías disponibles para los detectores de humo de la casa. Para ahorrar dinero puede comprar un cargador de batería y baterías recargables. Si tiene espacio, consiga un soporte de batería para colgar en la pared cerca de la caja de herramientas, lo que facilita hacer un inventario de lo que necesita.
- Linternas y fuentes de luz portátiles: si tiene baja visión, podría ser útil tener más de una fuente de luz portátil que le ayude cuando trabaje en la casa. Tener suficiente luz es esencial para su seguridad y habilidad para hacer tareas. Las tiras de luces son especialmente útiles debajo de un fregadero porque pueden usarse solas o enrollarse en tuberías, lo que deja las manos libres para trabajar. Las luces LED producen una luz brillante, duran mucho tiempo y no son costosas. Muchas linternas son autónomas y producen buena luz.
- Tijeras de utilería: no lleva mucho tiempo descomponer tijeras de oficina o de cocina por usarlas para cortar alambre u otros materiales duros. Las tijeras de utilería están hechas para ser más resistentes que las tijeras de oficina o de cocina típicas.
- Cinta: compre rollos de cinta adhesiva, aislante, plateada, de papel, de embalar y cualquier otra cinta que podría necesitar para los proyectos.
- Pegamento.
- Lubricante en espray.

Asegúrese de usar la herramienta correcta para el trabajo. Por ejemplo, no se deben usar destornilladores como un cincel ni para abrir tapas de latas haciendo palanca. También es una buena idea devolver las herramientas a

la caja de herramientas para que pueda encontrarlas cuando sean necesarias.

### **Consejos para decorar la casa**

A muchas personas les gusta decorar su casa con muebles, fotos, plantas y otras cosas que expresen su gusto. La forma en la que los muebles de la casa están organizados puede hacer que la casa sea atractiva, más segura y más fácil de recorrer. Poner muebles a lo largo de las paredes o usarlos para crear caminos rectos y recodos cuadrados ayuda a prevenir moretes o lesiones leves.

Si tiene baja visión, se recomienda que revise la Lección 7 para minimizar el resplandor y maximizar la luz en casa.

### **Cómo decorar las paredes**

A todos les gusta personalizar las paredes de su casa con fotos, cuadros, relojes o cajas de sombra con marco. Esto es lo que necesitará de la caja de herramientas para colgar artículos en las paredes: un dispositivo de medición adaptado, una regla, un martillo, una pinza de punta de aguja, cinta, clavos, ganchos, colgadores para cuadros y el delantal de carpintero.

Si colgará un cuadro, pruebe usar la altura del cuerpo para decidir qué tan alto colgarlo. Marque el lugar con un trozo de cinta o un lápiz si tienen baja visión. Ponga un clavo sobre la marca y martille unos tres cuartos del largo en la pared. Quite la cinta antes de colgar el cuadro. Se recomienda que haga una pequeña muesca en la pared donde irá el clavo para ayudar a sostener el clavo en su lugar mientras lo inserta en la pared con un martillo. Puede que le sea útil sostener el clavo en su lugar con una pinza de punta de aguja para proteger los dedos y dar contraste de color. Si la pared está hecha de mampostería o tablaroca, pruebe usar ganchos diseñados para este tipo de pared.

Si colgará más de un cuadro, piense en colgarlos a diferentes alturas, eliminando la necesidad de colgar varios cuadros exactamente a la misma altura. Para asegurarse de que los cuadros están nivelados, puede usar una medida de cinta o una cuerda larga para medir la distancia de la esquina inferior de cada cuadro al piso.

Si no se siente cómodo usando un martillo, busque colgadores para cuadros que se insertan en la pared empujándolos con la mano. Muchos de estos soportarán un cuadro bastante pesado, especialmente si los clava en una tachuela.

### **Tratamientos para ventanas**

Si toma medidas para persianas nuevas, recuerde que se ajustan al marco de la ventana tanto vertical como horizontalmente. Algunas persianas son bastante decorativas, especialmente las que tienen una cornisa en la parte superior que elimina la necesidad de cortinas o persianas. Si quiere agregar una visillo que permita la entrada de luz cuando las persianas estén abiertas, utilice un barral ajustable que sea fácil de instalar. Si instalará cortinas que se abren y cierran con cordones para tirar, considere que las cuelgue un profesional o un amigo con experiencia en colgar cortinajes.

### **Cómo reemplazar baterías**

Reemplazar baterías es una tarea habitual de la casa. La mayoría de los dispositivos usa uno de seis tipos de baterías. Un control remoto de televisor suele llevar baterías doble A (AA) o triple A (AAA). Las baterías de tamaño C y D suelen usarse para linternas y juguetes. Algunos detectores de humo y básculas de baño parlantes llevan baterías de nueve voltios. Las baterías para aparatos auditivos habituales tienen forma de moneda y vienen en diferentes tamaños.

Quizás antes no haya prestado mucha atención a los diferentes tamaños de baterías. Con la práctica, puede usar el sentido del tacto para diferenciar entre ellas. Las baterías AAA son las más pequeñas de las baterías en forma de tubo; las doble A son un poco más grandes y las baterías C y D son considerablemente más grandes. Estos tipos de baterías tienen un pequeño terminal en un extremo y son planas en el otro.

Una batería de nueve voltios es rectangular y tiene dos terminales en un extremo. Estos terminales encajan en una pequeña tapa que mantiene la batería en su lugar en un dispositivo. El terminal más pequeño de la batería encaja en el terminal más grande de la tapa y viceversa.

Cuándo cambie baterías, considere trabajar sobre una bandeja. Esta técnica ayuda a no perder la tapa de las baterías, y será menos probable que las baterías se alejen rodando. Las baterías nuevas podrían dejarse en el paquete o ponerse en un recipiente pequeño mientras se quitan las baterías viejas. Este método lo ayudará a diferenciar las baterías viejas de las nuevas.

La mayoría de los compartimentos para baterías están en la parte de atrás o en la parte inferior de los electrodomésticos o los dispositivos. Puede encontrar una cubierta de baterías con la punta de los dedos. Puede estar marcada con algunas líneas elevadas y deslizarse cuando se aplica presión o puede tener un pestillo pequeño que se levanta. Otras cubiertas de baterías están aseguradas con tornillos pequeños que se deben aflojar con un destornillador de estrella pequeño antes de poder quitarlas.

Una vez que se quitó la cubierta, use el dedo o la uña para extraer las baterías AA, AAA y de aparatos auditivos o de tipo moneda. Si aplica presión contra el extremo con el resorte para los tamaños AA, AAA, C y D, las pilas saldrán más fácilmente. Recuerde que el extremo plano de estas baterías va contra el resorte. Cuando quite una batería, note cómo estaba orientada en el compartimento para orientar la nueva batería correctamente.

A veces los compartimentos de baterías son difíciles de encontrar con el tacto o la visión. Puede poner un trozo largo y grueso de material, como un cordón o una cinta, debajo de la batería o en el compartimento de la batería en estas situaciones. Cuando el compartimento de la batería esté cerrado, el cordón sobresaldrá. Esta técnica no afecta el uso de la batería y es una forma rápida de encontrar el compartimento.

### **Cómo ajustar tornillos sueltos**

Las casas tienen muchas puertas, incluyendo una puerta principal, una puerta mosquitera, una puerta de la ducha, de armarios y puertas de muebles. La mayoría de las puertas tienen picaportes y la mayoría de ellos están fijados con tornillos. Las bisagras de las puertas también están fijadas con tornillos. Las cubiertas de los tomacorrientes y de los

interruptores de la luz también suelen estar fijadas con tornillos. Los tornillos en todos estos lugares pueden soltarse con el tiempo debido al uso habitual.

Como probablemente ya sabe, hay dos tipos de tornillos comunes. Uno tiene una ranura recta a lo largo de la cabeza del tornillo. Puede identificar este tornillo pasando una uña por el interior de la ranura a lo largo de la parte superior. Este tipo requiere un destornillador de cabeza plana con un extremo plano que entre en la ranura del tornillo. En cambio, un destornillador de estrella tiene cuatro salientes que se estrechan hasta formar una punta en el extremo. Entra en tornillos que tienen forma de cruz en la parte superior. Si tiene dificultad para distinguir los tornillos de cabeza plana con los tornillos de cabeza en cruz, especialmente cuando el tornillo ya está atornillado en una superficie, dedique tiempo a sentir las cabezas de varios tornillos hasta que pueda distinguirlos entre sí.

Un destornillador con una punta magnética puede facilitar el ajuste de tornillos, en particular si el tornillo es pequeño o está en un lugar de difícil acceso.

Cuando trabaje con un tornillo de cabeza plana que ya esté colocado, determine en qué dirección está la ranura para que pueda orientar el destornillador correctamente. Recuerde una regla básica para apretar y aflojar tornillos: "Hacia la derecha para ajustar y hacia la izquierda para aflojar". Otra forma de pensar en esto es que la derecha es en sentido horario y la izquierda es en sentido antihorario. Esta regla a menudo se aplica para ajustar y aflojar otros artículos en la casa, como bombillas de luz, tapas de frascos, tuercas y pernos.

### **Cómo mantener sistemas de calefacción y aire acondicionado**

Un buen mantenimiento preventivo del sistema de calefacción y aire acondicionado (HVAC) reducirá la necesidad de reparaciones y prolongará la vida útil del sistema. Si la unidad principal está al aire libre, evite que las hojas y los residuos se acumulen en la parte superior o se atasquen en las rejillas. Cada tanto, rocíe la unidad con agua de una manguera para lavar el polvo y pequeñas cantidades de residuos. Debido a que es posible que

no note visualmente cuando se acumulan las hojas o la suciedad, considere programar un tiempo para hacer esta actividad con regularidad.

Si la parte del HVAC que está en la casa es accesible, verifique de vez en cuando que no haya fugas. Algunas unidades más antiguas tienen pequeñas tuberías de cobre por las que circula el agua. Estas se pueden corroer y comenzar a perder. Verificar cada tanto que no haya charcos alrededor de la unidad puede prevenir un daño importante a los pisos o alfombras.

Las rejillas de entrada que hacen circular el aire por la casa utilizan filtros para atrapar el polvo y otras partículas. Cambiar o lavar los filtros cada 1 o 6 meses puede mejorar la eficiencia del sistema y, posiblemente, reducir la factura mensual de servicios públicos.

Cuando cambie filtros, use el sentido del tacto para sentir cómo está posicionado el filtro viejo antes de quitarlo. Mientras quite el filtro, note cómo se desliza para que no se frustre demasiado cuando reemplace con el filtro limpio.

Los aires acondicionados portátiles también son populares. Los filtros en estos dispositivos suelen estar en el lado o la parte de atrás del dispositivo. Aunque algunos de estos filtros se tienen que cambiar cada 2 o 6 meses, los filtros en muchos modelos nuevos solo requieren que los lave cada tanto y los ponga de nuevo en la máquina.

Un termostato es la parte final de un sistema de HVAC. Puede que tenga más de uno, según el tamaño de la casa. ¿Puede ver el suyo lo suficientemente bien, con o sin una lupa, para usarlo? Algunos termostatos tienen una pantalla digital, lo que hace muy difícil para una persona ciega o que tiene baja visión configurarlos. Algunos pueden ser accesibles con un dispositivo parlante de una compañía especializada. Si el dispositivo parlante no funciona en el sistema, pídale a alguien que configure el termostato con parámetros que funcionarán para las temperaturas de verano y de invierno.

Si tiene un termostato viejo con una pequeña manivela que se desliza

hacia arriba y hacia abajo o hacia atrás y hacia delante, pídale a alguien que lo ayude a marcar las temperaturas que son cómodas para el verano y el invierno y luego puede mover la manivela entre las dos marcas. Puede usar cinta o pegamento para esta tarea. También puede usar este método para termostatos de tipo rotativo.

Es una buena idea que un profesional revise el sistema de HVAC al menos una vez al año. Durante estas visitas, puede pedirle a la persona que repara que cambie las baterías en los detectores de humo. Si le revisan el sistema más seguido, esta persona también puede cambiar los filtros del HVAC en el techo o cerca de él.

### **Detectores de humo**

Los detectores de humo son cruciales para la seguridad en la casa. Es importante saber cuántos detectores hay en la casa, dónde están y qué tipos tiene. Una forma de mantener operativos los detectores de humo es cambiar las baterías cuando cambie la hora, tanto en primavera como en otoño.

### **Calentador de agua**

Asegúrese de poder encontrar y cerrar la válvula de cierre del calentador de agua si se produce una fuga. Algunas fugas ocurren alrededor de la válvula de cierre y gotean. Otras fugas son internas en las tuberías. Este tipo se puede detectar sintiendo las tuberías cerca de la parte inferior. Estarán calientes. En cada calentador de agua, hay un cuadrante para configurar la temperatura. Ajustar este dial cuando no está en casa durante varios días puede ahorrar dinero en las facturas de servicios públicos. Se recomienda que ponga una gota de pegamento u otro tipo de punto elevado en la temperatura que usa más seguido y uno en la configuración para las vacaciones.

### **Cortes de agua**

Si tiene una fuga de agua en la casa, tendrá que encontrar la válvula de cierre de agua del inodoro, el lavabo del baño, el fregadero de la cocina o la lavadora muy rápido. Una válvula tipo grifo debajo del tanque suele monitorear el agua que llega al inodoro. Si el inodoro no tiene una válvula

de cierre, el agua tendrá que cerrarse fuera. Una válvula similar cerca de la pared suele monitorear el agua para los lavabos. La válvula para la lavadora suele estar detrás de ella en la pared, aproximadamente a la altura de la cintura. La válvula principal que controla el flujo de agua para toda la casa suele estar en el sótano o afuera. Si está afuera, lo más probable es que esté en el patio delantero.

### **Caja de interruptores**

Es importante saber dónde está la caja de interruptores y qué cuarto o electrodoméstico controla cada interruptor. Por lo general, el interruptor grande en la parte superior apaga toda la casa o departamento. Otros interruptores grandes probablemente controlan electrodomésticos grandes, como la estufa, el refrigerador y la secadora. Los interruptores que controlan cada cuarto en la mayoría de las cajas de interruptores se parecen a un interruptor de la luz.

Cuando un circuito eléctrico en la casa está sobrecargado, el interruptor que controla ese circuito se desplaza al lado opuesto para cortar la corriente. Toque los interruptores para saber cuál es el afectado. Para volver a conectar la electricidad, empuje el interruptor fuera de línea en su lugar. Etiquete todos los interruptores para saber qué controla cada interruptor. Además de etiquetar los interruptores, es una buena idea llevar un registro de a qué está vinculado cada disyuntor de manera que pueda usarlo. Se puede crear un registro grabando la información o haciendo largas listas en braille o en letra grande de a qué áreas de la casa corresponden los distintos disyuntores de circuito.

### **Medidores**

Los medidores de electricidad, gas y agua pueden estar en la parte lateral de la casa, en el patio delantero o en el sótano de la casa o edificio de departamentos. Puede controlar la factura de servicios públicos si puede leer la pantalla digital de los medidores. Los medidores nuevos tienen lecturas de medición en tiempo real. Muchas compañías pueden leer su medidor desde la oficina. El personal de servicios públicos no necesita entrar en su casa para hacer una lectura de medición. Si alguien viene a

su casa a cambiar un medidor, cortar un servicio público o verificar algo en el barrio, la compañía de servicios públicos debe informar de ello con antelación. No permita que nadie entre a su casa hasta que verifique con el proveedor de servicios públicos.

### **Timbres**

La mayoría de los timbres hacen un "ding-dong" rápido. Muchos apenas se oyen y si la televisión o la radio están encendidas, puede que no escuche el timbre en absoluto. O bien, si está en una habitación que no está cerca de la puerta delantera, oír el timbre puede ser prácticamente imposible, incluso con una buena audición. Considere reemplazar el timbre con uno que sea fuerte y dure más de dos segundos. Verifique en una ferretería para saber qué hay disponible. Si tiene audición limitada, considere un dispositivo que pueda fijar en el cinto o en el bolsillo de la camisa que vibre o que se pueda programar para escuchar el timbre de la puerta sin importar en qué lugar de la casa se encuentre.

### **Resumen**

En esta lección se compartieron sugerencias y técnicas para hacer tareas domésticas. Antes de decidir hacer una tarea por sí mismo, tenga en cuenta que poder hacer una tarea no es lo único que importa. Por ejemplo, es posible que pueda cambiar las baterías en los detectores de humo, pero puede que no sea seguro para usted subir una escalera para alcanzarlos. Algunas tareas pueden requerir herramientas que no tiene y contratar un servicio de reparación puede ser menos costoso y más rápido que comprar las herramientas necesarias. O bien, puede elegir no hacer un proyecto por sí mismo simplemente porque no le gusta hacerlo.

Recuerde que aun si le asigna un trabajo doméstico a alguien más, siempre es una buena idea saber cómo se hace la tarea. Ese conocimiento lo pone a usted a cargo.

### **Actividades sugeridas**

- Busque algunos tornillos sueltos en la caja de herramientas (o donde los guarde). Después deslice la uña a través de la cabeza de cada tornillo para identificar si es un tornillo de cabeza ranurada estándar

o de un tornillo de cabeza en cruz. Pruebe reunir un grupo de diez tornillos, con cinco de cada uno en diferentes tamaños. A medida que identifica cada tornillo, póngalo en una pila con los otros tornillos de cabeza ranurada o en cruz. Cuando termine de identificar cada tornillo, debe tener cinco tipos en cada una de las pilas. Siga practicando hasta que pueda hacer esta tarea de forma precisa.

- Revise al menos cinco artículos en la casa que lleven tornillos. Encuentre dónde están los tornillos en cada artículo y determine si los tornillos son de cabeza ranurada o en cruz. Algunos buenos artículos para incluir en esta actividad son las cubiertas de los interruptores de la luz montados en la pared, las cubiertas de los tomacorrientes eléctricos, las manijas de las puertas, las bisagras y los tiradores de armarios y cajones.
- Encuentre al menos cinco artículos en la casa y determine la dirección usada para apretarlos o aflojarlos. Algunos buenos artículos para buscar son bombillas de luz, botellas de refresco o agua, tornillos, el extremo de una linterna por donde reemplaza las baterías, tuercas y pernos. Además, busque algunas manillas de grifos de agua caliente y fría para determinar si siguen el movimiento para apretar y aflojar descrito arriba ("hacia la derecha para apretar y hacia la izquierda para aflojar").
- Observe la caja de interruptores de circuitos y vea si puede identificar los circuitos. Pruebe esto con otra persona que pueda ayudarlo a determinar qué cuartos o artículos se conectan con cada circuito. Si no puede identificar los circuitos fácilmente, cree dos sistemas de etiquetado. Cree un sistema en la caja para los disyuntores de circuito en sí y un registro portátil para cada conexión de circuito. Por ejemplo, si pone una etiqueta con letra grande o táctil en el primer circuito de la fila superior izquierda, llámelo circuito 1, al segundo desde arriba circuito 2, etc. Una vez que haya hecho esto en la caja de interruptores, regístrelo de manera que pueda leer o acceder sin ir a la caja de interruptores de circuitos. Por ejemplo, si puede leer la letra grande, haga una tabla que enumere n.º 1, n.º 2, n.º 3, y así sucesivamente, y los detalles de cada conexión. Si no puede leer la letra impresa, registre esta información en un formato de grabación o use una computadora o un teléfono inteligente.



Older Individuals who are Blind  
Technical Assistance Center

**WWW.OIB-TAC.ORG**



**BLIND.MSSTATE.EDU**

- Encuentre artículos en la casa que lleven los distintos tipos de baterías analizados en esta lección. Determine dónde están las baterías en cada artículo. Practique abrir y cerrar los compartimentos de la baterías. Finalmente, practique poner y quitar las baterías.

### **Recursos**

Encuentre cintas métricas parlantes y reglas/cintas métricas táctiles en las siguientes compañías:

- MaxiAids
- LS&S Products
- Independent Living Aids
- El Click Rule se puede comprar en Highland Woodworking