

**para
cuidar**
a los que usted quiere

Para iluminar **su casa**

Bellas lámparas y juegos de luces pueden hacer maravillas en la decoración de la casa. Sin embargo, es más importante que le permitan ver mucho mejor.

La iluminación adecuada se hace tanto más importante a medida que las personas envejecen, puesto que necesitan más luz para ver.

Una casa bien iluminada es también una casa más segura. La iluminación apropiada aleja a los ladrones y evita accidentes, tales como tropezarse y caer, que pueden causar lesiones graves.

¿Tiene su hogar iluminación adecuada? Esto no es sólo contar con suficiente luz, sino también que los puntos de iluminación estén bien ubicados y cubran todos los ambientes de manera uniforme, sin hacer sombra o provocar deslumbramiento.

Haga un inventario de la iluminación en cada habitación o ambiente de su hogar. A continuación, le ofrecemos algunos consejos para hacer mejoras:

Zonas de trabajo

Inspeccione todas las zonas de trabajo: muebles de cocina, escritorio y banco de trabajo, así como cochera, sótano y lavandería. Además de la iluminación general, estas zonas deben contar con una segunda fuente de luz que alumbré directamente el área de trabajo.

- Coloque luces debajo de los armarios de la cocina, para mejorar la iluminación del área de trabajo y evitar sombras.
- Coloque luces de mesa más luminosas, en particular si trabaja con herramientas o máquinas. Las lámparas ajustables son una buena solución. Para evitar deslumbramiento, coloque la lámpara a un lado y no delante de usted. Si cambia las bombillas por otras de mayor luminosidad, asegúrese de que no superen la potencia eléctrica máxima (medida en vatios [watts]) que indican las instrucciones de la lámpara.

Zonas de lectura

La lectura no relaja a la persona si debe forzar la vista para leer.

Para iluminar **su casa**

- Coloque lámparas de pie o de cuello flexible, que le permitirán cambiar la dirección de la luz de lectura hacia donde le sea más cómodo leer.
- Utilice lámparas con bombillas de tres intensidades.
- Asegúrese de que todas las lámparas tengan pantallas para evitar el deslumbramiento.

Escaleras

Todas las escaleras, descansos de las escaleras y entradas de su casa, en el interior y en el exterior, deben estar bien iluminadas.

- Para evitar la oscuridad, coloque interruptores de luz en ambos extremos de todas las escaleras interiores.
- Apunte las luces directamente a las escaleras. Asegúrese de que iluminen bien todos los escalones.

Exteriores

Además de las escaleras y entradas a la casa, verifique que los pasadizos, patios y terrazas tengan iluminación suficiente.

- Ilumine el número de la dirección de su casa, de modo que sea visible en caso de emergencia.
- Asegúrese de contar con buena iluminación en la puerta principal de su casa para ver a las personas que estén allí.
- Haga instalar detectores de movimiento que automáticamente enciendan las luces cuando alguien se acerca a la casa. Puede convertir las

luces existentes, o comprar un juego completo que incluya las luces y el detector.

Baños

Los baños son peligrosos por sí mismos y, más aún, si no cuentan con buena iluminación. Por ello, asegúrese de que la bañera y la ducha tengan luz suficiente. Además de las luces o de una ventana en el baño, conviene que la cortina de la bañera y ducha sea de color claro para mayor iluminación de esa zona. Las luces nocturnas son ideales para los baños; es mejor colocar una que sufrir un resbalón.

Ventanas

Las ventanas permiten que la luz natural dé más claridad al hogar. Deje pasar toda la luz que sea posible.

- Levante las persianas y corra las cortinas.
- Para leer, o coser, siéntese cerca de una ventana. De espaldas a la ventana, la luz pasa por encima de su hombro y llega donde la necesita.
- Coloque tragaluces o claraboyas en su cocina, baño o sala de estar; éstos incrementan de manera apreciable la luz natural en la habitación.
- Mantenga limpias las ventanas.

Lo que no se debe hacer con la iluminación:

No se quede a oscuras por:

- tener dificultad para alcanzar un interruptor de luz. Colóquelo en otro lugar para que lo pueda encender y apagar con facilidad.

- la frustración de operar interruptores difíciles. Reemplace los interruptores de palanca antiguos (flip switches) por los de balancín (rocker switches), que permiten encender y apagar la luz con el codo, el puño, el dedo pulgar e incluso con un paraguas. Son particularmente útiles si se tiene las manos ocupadas, o si se tiene limitaciones para usar las manos.
- comprar lámparas o luces de techo cuyas bombillas son difíciles de cambiar. Algunas lámparas de techo tienen pantallas en forma de globo que se deben retirar para cambiar las bombillas. Esto es difícil, especialmente si tiene dificultad para sujetar objetos grandes.
- comprar lámparas difíciles de limpiar. Las pantallas sucias impiden el paso de la luz. Limpie las lámparas interiores y exteriores con frecuencia.
- olvidarse de los armarios. Si tienen luces interiores, enciéndalas; de lo contrario, instale luces e interruptores que sean fáciles de alcanzar.
- arriesgar su seguridad al apagar luces para ahorrar electricidad.
- No deje cordones sueltos donde alguien se podría tropezar.
- Inspeccione las lámparas de vez en cuando para verificar que estén en buen estado.
- Apague las luces antes de cambiar una bombilla. Si no sabe si la lámpara está encendida o apagada, desconéctela antes de proceder.
- Tenga cuidado al manipular bombillas y pantallas, pues pueden llegar a calentarse demasiado. ¡No vaya a quemarse!
- No trate de hacer las reparaciones eléctricas personalmente; contrate a un profesional autorizado.

Otros aspectos de la seguridad

Finalmente, aplique éstas y otras medidas de seguridad:

- Asegúrese de que los cordones de las lámparas no estén gastados y de que los alambres no estén expuestos.
- Trate de no usar cordones de extensión si no es indispensable.

AARP es una organización sin fines de lucro, no partidaria y de sus miembros, que ayuda a las personas de 50 o más años de edad a mantener su independencia, sus opciones y el control sobre sus vidas, de manera que sean beneficiosas y económicamente viables para ellas y para la sociedad en su conjunto. Publicamos *AARP The Magazine*, cada dos meses; *AARP Bulletin*, informativo mensual; *AARP Segunda Juventud*, revista bimestral en español e inglés; *NRTA Live and Learn*, informativo trimestral para educadores mayores de 50 años; y nuestro sitio en internet: www.aarp.org. Afiliada nuestra, AARP Foundation es una entidad de beneficio público que proporciona seguridad, protección y poderes adicionales a personas mayores necesitadas, con el apoyo de miles de voluntarios, donantes y patrocinadores. Tenemos oficinas y funcionarios en los 50 estados del país, en la capital, en Puerto Rico y en las Islas Vírgenes de Estados Unidos.



601 E Street, NW
Washington, DC 20049
www.aarp.org