

Unidad 4

El mantenimiento y la limpieza del domicilio



En esta unidad aprenderemos a:

- Analizar diferentes tipos de residuos y basuras que se generan en el domicilio.
- Identificar los tipos, manejo, riesgos y mantenimiento de uso de los electrodomésticos utilizados en el domicilio.
- Recopilar en un *dossier* las técnicas de limpieza de suelos, enseres, mobiliario, ventanas y sanitarios.
- Identificar los productos de limpieza y desinfección, describiendo sus aplicaciones, riesgos de uso, y su ubicación.
- Describir los riesgos derivados del uso de las instalaciones eléctricas en el domicilio.
- Describir las técnicas de lavado de ropa a máquina y a mano, en función de las características de la prenda.
- Valorar el cumplimiento de las normas de seguridad, higiene, prevención y eliminación de productos.
- Describir las pautas de interpretación del etiquetado de las prendas.

Y estudiaremos:

- Los productos de limpieza y su colocación en el domicilio.
- Las tareas de limpieza.
- Las técnicas de limpieza.
- Los electrodomésticos destinados a la limpieza del hogar.
- Lavar, planchar y repasar la ropa.
- Las medidas de seguridad en el hogar.
- La eliminación y el reciclado de basuras domésticas.

A Vocabulario

Habitable. Que puede habitarse o que reúne las condiciones adecuadas para ello.

Higiene. Limpieza, aseo de la vivienda... También se define como la rama de la Medicina que está orientada a favorecer hábitos saludables en la prevención de enfermedades.

Salud. Es el completo estado de bienestar físico, psíquico y social de la persona.

1. Los productos de limpieza y su colocación en el domicilio

Uno de los objetivos que como técnico en atención a personas en situación de dependencia debes trabajar es:

Atender a las personas en situación de dependencia en el ámbito domiciliario, llevando a cabo tareas de limpieza y mantenimiento, garantizando siempre condiciones de habitabilidad, higiene y orden, con criterios de calidad, seguridad y cuidado del medio ambiente.

La atención doméstica es una de las prestaciones que ofrece el SAD. Como profesional debes realizar tareas de limpieza, por lo que es necesario que mantengas el domicilio de tus usuarios siempre limpio, condición que favorece de una manera notable la calidad de vida de la persona. Aprenderás a realizar estas tareas en función de cada espacio del domicilio. Ten en cuenta que existe una estrecha relación entre higiene y salud.

Cuando realizas las tareas de mantenimiento y limpieza en el hogar estás contribuyendo a **mejorar la calidad de vida de tus usuarios**.



Caso Práctico 1. La importancia de una buena organización de las tareas domésticas

Situación:

Hoy es tu primer día de trabajo en casa de Francisco, usuario de **72 años, viudo**, que apenas puede realizar las tareas domésticas en el domicilio. Manuel tiene ciertos problemas de movilidad debido a la artrosis que padece y que le produce dolor, hinchazón y pérdida de movimiento en algunas articulaciones.

Has observado cierto desorden en la colocación de los utensilios de la cocina, de la ropa en su habitación y de los productos alimenticios que encuentras en el frigorífico.

- Piensa cómo llevarías a cabo la limpieza del domicilio. ¿Qué orden y frecuencia serían los idóneos?
- ¿Qué beneficios obtendrás al realizar las actividades con la frecuencia y el orden adecuado?

Solución:

- Cómo verás a lo largo de esta unidad, llevar un **orden** y una **frecuencia** en la realización de las tareas del hogar conllevará beneficios como rendir más en el trabajo.
- Para limpiar un domicilio es necesario que lleves a cabo una buena organización, es decir, **elabora un plan de acción** que te permitirá limpiar de forma rápida, eficaz y duradera cuestiones que veremos a continuación.

Como técnico de ayuda a domicilio es importante que tengas en cuenta que en primer lugar debes atender al usuario y una vez que hayas cubierto sus necesidades, puedes empezar con las tareas del hogar.

Además, recuerda que tienes una función educativa y que las tareas las realizas para que el usuario aprenda a hacerlas; por tanto, los primeros días será una labor más asistencial.

1.1. Materiales, productos y utensilios de limpieza y lavado

Los materiales, productos y utensilios de limpieza y lavado que vas a emplear dependen principalmente de:

- La zona de la vivienda que vayas a limpiar (baño, cocina, terraza, comedor, dormitorios).
- Características de lo que vas a limpiar (parquet, alfombras, terrazo, mármol...).
- Características, necesidades o preferencias de los usuarios.

En primer lugar describiremos los productos y utensilios que se emplean para la limpieza del hogar y a continuación detallaremos los diferentes productos de limpieza que se pueden utilizar.

○ Materiales y utensilios de limpieza

Para que la limpieza del hogar sea eficaz y no pierdas demasiado tiempo en ello, es necesario contar con un **equipo básico de limpieza**.

El cepillo y el recogedor

- La **escoba**. Aunque hoy en día se utilizan las aspiradoras eléctricas, la escoba sigue utilizándose con frecuencia porque es un utensilio ligero, barato y muy manejable.

La escoba es un cepillo que se utiliza para barrer la superficie de la vivienda pero que tiene el inconveniente de que desplaza el polvo del suelo.

Existen distintos tipos de escobas de barrer. La más utilizada es el cepillo (Fig. 4.1), que es muy sólido y resistente al agua. Este utensilio de limpieza está compuesto por un mango y una base. La base del cepillo está formada por un conjunto de cerdas de nailon que son las que barren el suelo, por lo que es importante mantenerlas limpias.

- El **recogedor**. Puedes encontrar diferentes tipos de recogedores en el mercado. Los más usuales son los de plástico (Fig. 4.2) pero también puedes encontrarlos de chapa lacada, esmaltada. Los recogedores están formados por una base que es donde se deposita la basura y por un mango. Es aconsejable que el mango sea largo pues resulta menos fatigoso y mucho más práctico para la persona que lo va a utilizar.



Fig. 4.1. El cepillo es un utensilio de limpieza usado de forma tradicional en los domicilios.



Fig. 4.2. El recogedor de mango largo evita tener que agacharnos mucho para recoger la basura.

Claves y consejos

Es necesaria la **limpieza y conservación de los cepillos**. No olvides sacudirlos después de haberlos usado; cepíllalos o límpialos regularmente para quitarles pelos, suciedad, pelusas adheridas... Es recomendable que de vez en cuando los laves con agua tibia y un poco de detergente o amoníaco. Después, déjalos que se sequen boca arriba y en un lugar aireado.

¿Sabías que...?

Actualmente podemos encontrar cubos para la fregona con ruedas. Este tipo de cubo permite a las personas mayores y con problemas de movilidad que puedan desplazarlos con gran comodidad. También podemos encontrar cubos con dispositivos especiales para facilitar escurrir la fregona, aunque tienen el inconveniente de su peso.

Fregonas, cubos y palanganas

- La **fregona**. Es un utensilio para limpiar el suelo de las viviendas. Está formada por un mango largo que en el extremo tiene unas tiras de algodón o de fibras muy absorbentes. La fregona va a permitir eliminar manchas del suelo. Una vez usada es conveniente que la escurras muy bien y la dejes secar, así se evitará que tenga malos olores.
- Los **cubos** que se emplean para la fregona son muy variados en tamaño, colores, tipo de plástico, formas. Existen cubos que tienen un dispositivo que te permite escurrir la fregona con facilidad y poco esfuerzo.
- **Palanganas**. Son otros utensilios que se emplean con frecuencia en las tareas de limpieza del hogar. Puedes encontrar diferentes tipos de palanganas (distintos tamaños, formas, colores...).

Trapos y gamuzas

En la limpieza del domicilio se utilizan distintos trapos, paños y gamuzas. Estos pueden ser de lana, algodón, fibra sintética, lino... y su uso dependerá de lo que vayas a limpiar.

Las gamuzas son trozos de tela blandos destinados principalmente para la limpieza de los muebles de la vivienda y de superficies delicadas. Los trapos son trozos de tela de prendas viejas que utilizamos para la limpieza de las zonas más sucias, como los exteriores de las ventanas.

Esponjas, estropajos y bayetas

- **Esponjas**. Las hay de diversos materiales y tamaños. Permiten absorber el agua u otros líquidos sin apenas gotear y sin rayar las superficies.
- **Estropajos**. Su función es la de rascar determinadas superficies sucias. Los hay de diversos materiales y tamaños, como níquel, aluminio...
- **Bayetas**. La finalidad principal es su capacidad de absorción, permitiendo limpiar y secar al mismo tiempo. Se pueden utilizar para cualquier superficie.

Plumeros

Se utilizan para limpiar superficies delicadas o de difícil acceso. El inconveniente es que no recogen el polvo, solo lo sacuden, depositándose luego en zonas más bajas. Lo podemos usar para la limpieza de cuadros, lámparas, muebles altos...

Actividades

1. Señala las ventajas e inconvenientes que tiene el uso del cepillo de barrer en la limpieza de un domicilio.
2. Describe en una tabla las características que tiene el cepillo de barrer, el recogedor, la fregona y el cubo que utilizas en tu domicilio. Coméntalas con el resto de la clase.

○ Productos de limpieza

El mercado ofrece gran variedad de productos de limpieza, por lo que la elección de estos no es una tarea fácil. Como profesional en atención domiciliaria debes hacer una correcta elección de estos productos, para lo cual debes tener en cuenta:

- La **utilidad** del producto que vas a comprar.
- La **forma de utilizarlo**.

Conocer estos productos es una tarea importante para realizar una correcta limpieza, evitando en todo momento hacer desperfectos en las superficies que vas a limpiar. Cada producto tiene unas características específicas a las que debes prestar especial atención.

El etiquetado de los productos de limpieza

Los productos de limpieza deben llevar también un etiquetado, tal y como hemos visto en la unidad anterior, en el que se especifican los siguientes datos y que debes leer con detenimiento (Fig. 4.3):

- **Utilidad del producto.** Nos informa sobre la manera en la que debe utilizarse el producto.
- **Composición.** Se refiere a las sustancias que contiene el producto y en qué cantidades se encuentran.
- **Dosificación.** Nos indica la cantidad adecuada en la que se debe utilizar el producto en la limpieza.
- **Modo de empleo.** Indica la temperatura adecuada y el tipo de programa de la máquina lavadora que se aconseja utilizar.

Importante

Real Decreto 255/2003, de 28 de Febrero, por el que se aprueba el Reglamento sobre clasificación, envasado y etiquetado de preparados peligrosos. Aquí podrás encontrar las especificaciones del etiquetado de los productos.



Fig. 4.3. Es importante leer con atención los datos que aparecen en las etiquetas de los productos de limpieza para evitar manipularlos de forma incorrecta.

En todas las etiquetas de los productos de limpieza aparecen unos símbolos que nos indican su grado de peligrosidad (Fig. 4.4), y cuya explicación se encuentra detallada en la Tabla 4.1 que aparece en la página siguiente.



Fig. 4.4. La presencia de este tipo de símbolos en las etiquetas de los productos de limpieza nos advierte de los posibles riesgos que se puedan producir al utilizarlos.

Importante

Frases R. Indican los riesgos específicos derivados de los peligros de las sustancias.

Frases S. Establecen medidas preventivas para la manipulación y utilización.

Web

Entra en la siguiente web y busca cómo hacer jabones caseros.

<http://www.innatia.com>

Aquí encontrarás trucos caseros de limpieza.

<http://www.trucoscaseros.net/s>

Frases R

R1	Explosivo en estado de sequedad.
R2	Riesgo de explosión por choques, fricción, fuego u otras fuentes de ignición.
R3	Elevado riesgo de explosión por choques, fricción, fuego u otras fuentes de ignición.
R4	Formado por compuestos metálicos explosivos muy sensibles.
R5	Peligro de explosión por calor.
R7	Puede provocar incendios.
R9	Puede explotar si se mezcla con productos combustibles.
R10	Inflamable.
R11	Muy inflamable.
R14	Reacciona violentamente en contacto con el agua.
R20	Nocivo en caso de inhalación.
R21	Nocivo en caso de contacto con la piel.
R22	Nocivo en caso de ingestión.
R23	Tóxico en caso de inhalación.
R24	Tóxico en caso de contacto con la piel.
R25	Tóxico en caso de ingestión.
R34	Provoca quemaduras.
R35	Provoca quemaduras graves.
R36	Irritante para los ojos.
R37	Irritante para las vías respiratorias.
R38	Irritante para la piel.

Frases S

S1	Consérvese bajo llave.
S2	Manténgase fuera del alcance de los niños.
S3	Manténgase en lugar fresco.
S15	Manténgase apartado del calor.
S16	Manténgase apartado de toda fuente de ignición. No fumar.
S24	Evite el contacto con la piel.
S25	Evite el contacto con los ojos.
S26	En caso de contacto con los ojos, lávese enseguida y abundantemente con agua, y consulte a un especialista.
S30	No verter nunca agua en este producto.
S45	En caso de accidente o enfermedad, consulte inmediatamente a un médico.
S46	En caso de ingestión, consulte inmediatamente a un médico y enséñele el etiquetado del producto.
	(E) Explosivos. Tienen una combustión extremadamente rápida dependiendo de la temperatura, choques o fricción.

Tabla 4.1. Frases de riesgo que explican los símbolos que aparecen en algunos productos de limpieza.

**Actividades**

- Analiza tres etiquetas de productos de limpieza de tu hogar y anota los aspectos comunes de cada una de ellas.
- En grupos de tres elaborad murales donde reflejéis los principales símbolos de los productos de limpieza. Una vez terminada la actividad, exponedlos al resto de la clase y elaborad un gran mural conjunto para el taller de apoyo domiciliario.
- Busca en tu domicilio tres productos de limpieza donde se especifiquen Frases R y Frases S. Encuentra su significado en la Tabla 4.1 que acabamos de explicar.
- En grupos de tres, id al taller de apoyo domiciliario y anotad todas las Frases R y S que aparecen en los productos que utilizáis a diario.

Descripción de los productos de limpieza

A continuación te mostramos diferentes productos (Fig. 4.5) que puedes utilizar:

- **Detergentes.** Son productos que se emplean para la disolución de suciedades o impurezas. Podemos encontrar detergentes en polvo, pastillas o líquidos.
- **Jabón.** Se utiliza tanto para la higiene personal como para la limpieza de determinados objetos.
- **Limpiacristales.** Es un producto químico destinado a la limpieza de los cristales.
- **Desinfectantes.** La finalidad de estos productos es eliminar de las superficies la contaminación por bacterias, virus o protozoos.
- **Desengrasantes.** Se utilizan para eliminar la grasa de la cocina básicamente, ya que es la zona de la vivienda donde más se acumula.
- **Limpiamuebles.** Son productos que limpian el polvo de los muebles y les dan brillo.
- **Abrillantadores.** Existen productos para dar brillo a los suelos y a la vajilla.
- **Lavavajillas.** Son productos que limpian de forma eficaz la vajilla tanto a mano como a máquina.

1.2. Colocación de los productos de limpieza

Para colocar correctamente estos productos recuerda que debes tener en cuenta el tipo de producto, su frecuencia de uso, su tamaño y su peso. Además, son importantes las siguientes recomendaciones:

- No cambiarlos nunca de su envase original. La etiqueta es útil a la hora de emplear un producto pero también nos da información importante sobre cómo actuar ante **posibles intoxicaciones**.
- No se deben mezclar con alimentos, ropa o medicinas ya que pueden **contaminarlos** o dar **lugar a reacciones tóxicas**.
- Evitar la cercanía de posibles fuentes de calor. Algunos productos son **inflamables**.
- Situarlos en **lugares secos y aireados**.
- Guardarlos **fuera del alcance de los niños** o de otro tipo de usuarios que puedan correr peligro.



Fig. 4.5. Existen multitud de productos fabricados en la industria que se utilizan para limpiar todo tipo de superficies domésticas. Es importante que los reconozcas en el mercado y sepas de sus propiedades de limpieza a la hora de utilizarlos en el domicilio.

Importante

En muchas ocasiones puedes **sustituir** productos de limpieza fabricados en la industria por otros caseros: el zumo de limón elimina manchas y grasas; el vinagre es útil para limpiar encimeras, mármoles, vidrios, etc.; el alcohol sirve para limpiar las partes externas de los electrodomésticos; la sal se puede verter en el fregadero para evitar malos olores y atascos, y el agua oxigenada es idónea para la limpieza del mármol.

Actividades

- Analiza todos los productos destinados a la limpieza del hogar que tengas en tu casa. Observa la etiqueta y rellena la tabla siguiente:

Producto	
Utilidad	
Modo de empleo	
Riesgos	

Practica

- Id al taller de atención domiciliaria y ordenad los productos de limpieza teniendo en cuenta los criterios de colocación.
- Haz lo mismo cuando llegues a tu casa. Cuéntales a tus compañeros cómo estaban distribuidos los productos de limpieza en tu hogar y cómo los has ordenado ahora.

2. Tareas de limpieza

Recuerda que para mantener limpio un hogar es necesaria una buena organización de tus tareas.

2.1. Orden y frecuencia de las tareas del hogar

Realizar las tareas domésticas siguiendo un orden y con una frecuencia determinada tiene como principal ventaja el **ahorro de tiempo**. La limpieza en un domicilio es una actividad que se debe realizar a diario, pero no todas las zonas del hogar son iguales, ya que hay zonas que requieren más esfuerzo y otras que se limpian con cierta regularidad. Debes tener en cuenta:

- **El tipo de inmueble.** No es lo mismo limpiar una casa de dos plantas que un apartamento o un piso; además, influyen los materiales de construcción de la vivienda (si sus paredes están pintadas o empapeladas, si el suelo es de parquet o terrazo...).
- **Los habitantes.** Hay que valorar si son personas mayores con algún tipo de dependencia, si viven solas o acompañadas.
- **Los recursos disponibles.** Se puede realizar una limpieza más rápida y eficaz utilizando electrodomésticos como la aspiradora, por ejemplo.

¿Con qué frecuencia realizaremos entonces la limpieza? En la Tabla 4.2 tienes una relación que te puede ayudar.

Frecuencia en la ejecución de las tareas domiciliarias		
A diario	– Hacer las camas.	– Fregar el suelo.
	– Repasar el polvo.	– Limpiar la cocina.
	– Barrer el suelo.	– Limpiar el baño.
	– Colocar la ropa.	– Sacar la basura.
Semanalmente	– Limpieza de baño y cocina con mayor profundidad.	
	– Limpieza de cubo de basura.	
	– Limpieza de cristales y ventanales.	
	– Cambio de sábanas.	
	– Lavado de ropa.	
	– Planchado.	
Mensualmente	– Ordenar y limpiar los armarios.	
	– Limpieza de azulejos de baño y cocina.	
	– Limpieza de paredes y techos.	
	– Limpieza del frigorífico.	
Dos o tres veces al año	– Cambio de ropa por cambio de estación.	
	– Limpieza de tapizados.	
	– Lavado de pinturas.	

Tabla 4.2. Frecuencia en la ejecución de las tareas domiciliarias.

La higiene postural

Se entiende por higiene postural el conjunto de normas y consejos que se deben aplicar para mantener una correcta alineación de todo el cuerpo en la realización de las diversas actividades. La finalidad es **proteger la espalda** del riesgo de padecer lesiones en la columna. Esta definición se aplica también a las tareas domésticas en las que es muy frecuente utilizar posiciones incorrectas al barrer, pasar la aspiradora, limpiar los cristales, planchar o fregar los platos.

Actividades

10. ¿Con qué frecuencia limpias estas zonas de tu vivienda? ¿Cuánto tiempo le dedicas a su limpieza? ¿Crees que es demasiado tiempo? ¿Por qué?

- Dormitorio.
- Cocina.
- Baño.

11. Explica por qué realizar una limpieza doméstica siguiendo un orden y con una frecuencia determinada beneficia la calidad de vida del usuario.

- Al **barrer y fregar el suelo**, asegúrate de que la longitud de la escoba o fregona es suficiente para que alcances el suelo sin inclinarte. Mueve estos utensilios lo más cerca posible de tus pies y hazlo tan solo con el movimiento de los brazos, sin seguirlos con la cintura, asegurándote de que tu columna vertebral se mantiene constantemente vertical y no inclinada.
- Al **pasar la aspiradora**, adopta la misma postura que para fregar el suelo, flexiona algo más la rodilla avanzada. Si tienes que agacharte para pasar la aspiradora por debajo de un mueble, hazlo doblando y apoyando una de las rodillas en el suelo.
- Al **planchar**, debes tener la tabla a la altura del ombligo o ligeramente por encima.
- Al **fregar los platos**, asegúrate de que el fregadero está aproximadamente a la altura de tu ombligo de forma que puedas sostener un plato con la columna recta y los codos formando un ángulo de 90°.

Caso Práctico 2. Establecer un plan de acción para realizar las tareas domésticas



Situación:

Manuel es un **señor de 71 años** que está **viudo** desde hace cinco meses. Sus hijos están lejos de su ciudad, por lo que han decidido **solicitar el servicio de ayuda a domicilio** para ayudar a su padre en diferentes tareas domésticas, especialmente en el caso de la limpieza doméstica que le resulta muy fatigosa porque tiene una casa muy grande.

Manuel tiene diversos electrodomésticos como la aspiradora, la lavadora, la secadora, una plancha, etc., así como gran variedad de productos de limpieza. Como TAPSD tienes asignadas **dos horas diarias, de 9.15 a 11.15 de la mañana, de lunes a viernes**, para cubrir las necesidades de este usuario. Elabora la secuencia de tareas que realizarás en su domicilio.

Solución:

Recuerda siempre que tu principal objetivo es atender a tu usuario. En esta situación debes prestar atención a los factores que influyen en la frecuencia de la limpieza:

- El **tipo de inmueble**. Es una vivienda de grandes dimensiones por lo que debes planificarte lo mejor posible para que la limpieza sea rápida, eficaz y duradera.
- Los **habitantes**. Manuel vive solo así que la limpieza y el orden serán más duraderos.
- Los **recursos disponibles**. Este usuario tiene distintos electrodomésticos que te facilitarán el trabajo y también productos, por lo que no necesitarás comprarlos inicialmente.

Un ejemplo de plan de acción para llevar a cabo las tareas domiciliarias son:

	A diario	Semanalmente	Mensualmente	Dos o tres veces al año
9.00-10.00	– Aseo personal. – Desayuno.	– Aseo personal. – Desayuno.	– Aseo personal. – Desayuno.	– Cambio de ropa de temporada en los armarios.
10.00-11.15	– Barrer la casa. – Limpiar el polvo. – Limpiar el baño (inodoro, ducha, lavabo). – Tirar la basura. – Limpiar la cocina.	– Limpiar el baño y la cocina con mayor profundidad. – Limpieza de ventanas. – Lavar el cubo de basura.	– Limpieza del interior del frigorífico. – Ordenar armarios. – Limpiar azulejos del baño y la cocina.	– Lavado de paredes y limpieza de tapizados si los hubiera

Práctica



12. Ya has visto las medidas que tienes que tomar para practicar una correcta higiene postural. Realiza una simulación en el taller domiciliario. Poneos en grupos de tres. Uno de vosotros deberá realizar las tareas sin prestar atención a la higiene postural. Otro compañero

realizará las mismas tareas pero prestando especial atención a las medidas explicadas. El tercero de vosotros explicará al resto de la clase cómo ejecuta cada uno las diferentes tareas señalando la postura correcta en cada situación.



Claves y consejos

Antes de desinfectar una superficie debes limpiarla. Si utilizas directamente un desinfectante, este no quita la suciedad. Por tanto, primero limpia con detergente y luego aplica un desinfectante.

3. Técnicas de limpieza

Una vez que hemos descrito los materiales que se utilizan para realizar las tareas de limpieza domésticas, pasaremos a describir cómo hacerlo en las distintas zonas:

- La cocina.
- El baño.
- Otras superficies.

3.1. Limpieza de la cocina

La limpieza de la cocina es de suma importancia, pues es la estancia del hogar donde se realiza la preparación y el cocinado de los productos alimenticios. A pesar de que la limpieza de la cocina debe ser **diaria**, no olvides que debes tener en tu planificación una limpieza más profunda, principalmente en aquellas zonas y superficies donde se cocina.

Cuando estés limpiando la cocina es aconsejable que **utilices guantes** para proteger tus manos de las sustancias abrasivas que contienen los productos de limpieza. Las pautas que debes seguir en la limpieza de la cocina son:

- **Barrer y fregar el suelo diariamente** porque es una zona de la vivienda que se ensucia con mayor facilidad.
- **Coloca** todos los utensilios que hayas utilizado para la preparación y el cocinado de alimentos en su sitio.
- La **encimera** debe estar limpia. Existen distintos tipos de encimera que requieren diferentes cuidados.
 - Encimera de mármol. Estas encimeras son muy delicadas por lo que debes tener precaución en su limpieza. Puedes limpiarla con un trapo jabonoso, aclararla y secarla inmediatamente.
 - Encimera de madera. Una vez al año debes limpiarla con aceite de teca o linaza, siempre en el sentido de la veta de la madera.
 - Encimera de Silestone. Utiliza un limpiador con pH neutro.
- Los **platos** y los **cubiertos** debes limpiarlos diariamente. Para que su limpieza sea más sencilla y el secado más rápido, puedes lavar los platos con agua caliente utilizando unas gotas de lavavajillas. Puedes comenzar con la limpieza de los vasos, cubiertos, platos y por último los cazos.
- Las **sartenes** que se han utilizado debes fregarlas utilizando un esponja suave en su interior, así evitarás dañar el revestimiento antiadherente que tienen (Fig. 4.6).
- Los **muebles de la cocina** suelen acumular bastante grasa, principalmente en la parte exterior. Límpialos utilizando un desengrasante tanto para el exterior como para el interior.
- Si la cocina tiene **vitrocerámica** debes limpiarla con los productos especiales que existen para estas cocinas. Una manera cómoda de quitar la suciedad de la vitrocerámica es utilizar un rascador para eliminar la suciedad; a continuación puedes utilizar el producto específico para su limpieza. Recuerda que en su etiquetado viene el modo de empleo.



Fig. 4.6. El fondo de las sartenes puedes limpiarlo con un estropajo suave para eliminar la suciedad más adherida al revestimiento de la sartén sin dañarlo.



Actividades

- ¿Qué diferencia hay entre fregar una cocina con fogones y una vitrocerámica?
¿Qué productos utilizas para cada caso?
- ¿Por qué es tan importante limpiar profundamente y desinfectar la encimera de la cocina?

- Las cocinas que tengan **quemadores de gas** tendrás que limpiarlas utilizando agua y jabón. Ten cuidado y espera a que los quemadores se hayan enfriado antes de hacerlo. Cuando tengas todo limpio puedes colocarlo en su lugar.
- El **culo de la cocina** límpialo con agua y lejía. Tira la basura diariamente.
- Para la limpieza de los **diferentes electrodomésticos** de la cocina puedes seguir estos consejos:
 - **Frigorífico.** Para la limpieza de los soportes, cubetas, etc., utiliza agua caliente y detergente y déjalos escurrir en el fregadero. El interior se limpia con una esponja humedecida en agua jabonosa.
 - **Microondas.** Utiliza agua jabonosa caliente.
 - **Horno.** Para una limpieza adecuada y profunda del horno puedes emplear los desengrasantes que se fabrican específicamente para estos aparatos.

3.2. Limpieza del baño

Limpiar esta zona de la casa es de vital importancia, ya que es un lugar donde se acumulan bastantes gérmenes y bacterias. Es necesario realizar una **limpieza diaria**. Antes de empezar a limpiar el baño, retira todos los objetos que puedas encontrar en el lavabo, bañera, etc., lo que te permitirá ahorrar tiempo y hacer una limpieza más eficaz. Recuerda que el baño requiere además una limpieza más profunda cada mes.

- **Bañera o ducha.** Comienza echando agua en su superficie y a continuación frótala con el limpiador y una esponja. Aclara con abundante agua.
- **Lavabo y bidé.** Sigue los mismos pasos que para la bañera o ducha.
- **Grifería.** Para que los grifos queden perfectamente limpios no olvides secarlos. Para eliminar la cal utiliza productos específicos que encontrarás en el mercado.
- **Váter.** Debes limpiarlo con un detergente y desinfectante, principalmente por dentro. Déjalo actuar unos momentos antes de aclarar.
- **Escobilla.** Aclarar con agua cada vez que se utilice. Es recomendable poner una mezcla de jabón y lejía en el cubilete y cambiarlo todos los días.
- **Espejos.** Usa un limpiacristales. Rocía el producto por el espejo y a continuación sécalo con un trapo.
- **Suelos.** Es lo último que debes limpiar del baño. Emplea un producto específico para esta superficie; los hay aromáticos, desinfectantes...

3.3. Otras superficies

- **Limpieza de suelos.** Realízala de la siguiente manera:
 - **Limpieza de polvo.** Consiste en barrer el suelo con el cepillo. También se puede emplear la aspiradora. Una vez que hayas hecho el barrido de la superficie, usa el recogedor para depositar el polvo, las pelusas...
 - **Fregar el suelo.** En primer lugar pasa la fregona bien mojada. Una vez que hayas pasado la fregona, enjuégala en el cubo y escúrrela bien. Pasa la fregona otra vez. Cambia el agua de fregar siempre que esté sucia. Realiza los movimientos de delante hacia atrás para poder moverte dentro de la habitación sin pisar el suelo. Presta especial atención al tipo de suelo, por ejemplo, si el suelo es de parquet, utiliza agua y unas gotas de vinagre y escurre todo lo posible la fregona.

Actividades

15. ¿Con qué frecuencia debes efectuar la limpieza de los diferentes elementos del baño?
16. ¿Qué productos utilizarás para la correcta limpieza y desinfección del baño?

Claves y consejos

Los trapos de limpiar el polvo se deben lavar frecuentemente. Cada vez que los uses échalos a lavar.

Una vez que termines de limpiar el suelo deja en remojo cepillo y fregona con un poco de detergente o lejía.

Los marcos de las ventanas se limpian antes que las persianas. Utiliza un paño humedecido para hacerlo. Después limpia los cristales. Para la limpieza de las ventanas utiliza bastante agua y jabón. A continuación sécalas. Limpia siempre de arriba abajo.

- **Paredes y techo.** Comienza quitando el polvo con un plumero o un trapo. Si las paredes se pueden lavar, utiliza una esponja y jabón para hacerlo. Si las paredes están empapeladas entonces utiliza un trapo seco y suave para su limpieza
- **Limpieza de ventanas, cristales y espejos.** Las ventanas son elementos de la vivienda que se ensucian con gran facilidad, por ello hay que quitarles el polvo frecuentemente para evitar que se introduzca en las rendijas. Para la limpieza de los cristales utiliza los limpiacristales y paños que no dejen pelusas.
- En el caso de los **espejos** se puede evitar que se empañen con agua y un poco de vinagre blanco. Frota los espejos con este preparado y sécalos con un paño de algodón.
- **Muebles.** Limpia a diario el polvo de todos los muebles del domicilio. Una manera de limpiar el polvo sin levantarlo ni extenderlo es emplear un paño humedecido. Existen diversos tipos de muebles por lo que deberás utilizar aquellos productos aconsejados según sus materiales. Por ejemplo, si los muebles son de madera encerada puedes utilizar un paño suave, si son de madera maciza utiliza un trapo seco y limpio.
- **Puertas.** Aunque puedes encontrar puertas de diferentes materiales, las más comunes son de madera. Para su limpieza bastará con un trapo ligeramente humedecido.
- **Alfombras.** Utiliza el aspirador. Si en la alfombra hay manchas debes utilizar previamente productos que las quitan, como las espumas. Se aplican directamente, se dejan secar y después con un cepillo especial se eliminan las manchas.
- **Cortinas.** Lo más importante a la hora de limpiar las cortinas es tener una referencia del fabricante, ver las indicaciones de la etiqueta, que por norma general indica a qué temperatura debemos lavar la tela para que esta siga manteniendo todas sus propiedades. Las pondríamos en la lavadora a una temperatura no superior a los 30 °C. Algunos consejos son:
 - Lavar por separado.
 - Usar un programa corto.
 - No retorcer.
 - No centrifugar.
 - Usar un detergente neutro.
 - No usar lejía.
 - No secar al sol.

Practica

17. En grupos de cuatro realizad un mural en una cartulina de un espacio de la casa (dormitorio, salón, cuarto de baño, cocina, terraza...). Cada grupo dibujará en su cartulina uno de estos espacios y tendrá que colocar los productos, materiales y utensilios (recortados de revistas) y colocarlos en la zona correspondiente. Podéis ponerle solapas a los muebles para que se abran y dentro pegar los productos (como recortables). En los espacios libres de la cartulina poned cuadros de texto especificando los materiales, productos y tareas que tendréis que utilizar en esa zona de la casa.

Actividades

18. Indica las diferentes fases en la limpieza de una ventana. ¿Por qué crees que hay que seguir este orden?
19. ¿En qué tipo de madera no se puede utilizar un trapo húmedo?
20. Hay gran diversidad de productos para limpiar la madera. Haz un estudio de todos estos productos y realiza un breve resumen de cuáles serían los más apropiados.
21. Una vez vistas todas las técnicas de limpieza en el hogar, recopila en un *dossier* todas estas técnicas de limpieza tanto de suelos, enseres, mobiliario, ventanas y sanitarios.

4. Electrodomésticos utilizados en la limpieza del hogar

Entre los electrodomésticos más comunes dedicados a la limpieza, podemos destacar:

- La lavadora.
- La plancha.
- La secadora.
- La aspiradora.
- El lavavajilas.

4.1. Descripción de los electrodomésticos

- **La lavadora.** Electrodoméstico destinado al lavado de la ropa. Podemos encontrar dos tipos de lavadoras:
 - Lavadora con *carga horizontal*: son aquellas que tienen la puerta en el frontal (Fig. 4.7).
 - Lavadora con *carga vertical*: la puerta se encuentra ubicada encima de la lavadora.



Fig. 4.7. Descripción de los componentes de una lavadora.

Claves y consejos

Es importante realizar un mantenimiento adecuado de la lavadora para que funcione correctamente:

- Debes limpiar regularmente la cubeta donde se deposita el suavizante, el detergente...
- No olvides limpiar el filtro de la lavadora.
- Uno de los problemas de la lavadora es la acumulación de cal. Puedes utilizar productos específicos para evitar la cal o incluir en la cubeta una cucharada de bicarbonato sódico. El bicarbonato sódico disminuye la creación de cal.
- Para la limpieza exterior de la lavadora puedes emplear un trapo húmedo.

Actividades

- Haz un listado con los diferentes componentes de una lavadora.
- Anota las características principales de la lavadora de tu domicilio. Puedes utilizar el manual de instrucciones de estos electrodomésticos para realizar esta actividad.

@ Web

Visita la siguiente página web; en ella encontrarás diversos consejos sobre el uso de pequeños electrodomésticos y consejos para ahorrar energía:

www.andaluciapuede.es

Actividades

24. Si dispones en tu casa de lavavajillas, encárgate esta semana de su funcionamiento. No olvides que además del detergente es necesario la sal y el abrillantador. Coloca la vajilla, carga el detergente y una vez terminado coloca aquella en su lugar correspondiente.

25. Indica las ventajas e inconvenientes de lavar la vajilla de forma manual y con la máquina.

Claves y consejos

Algunos consejos para un **buen uso de la secadora** son:

- Limpia con frecuencia el filtro. Evitarás que se peguen las pelusas en los próximos secados.
- Lee el etiquetado de todas las prendas antes de usar la secadora. Muchas prendas de vestir no admiten el uso de este electrodoméstico, pues encogen con gran facilidad.
- Algunas prendas de vestir que no se pueden introducir en la secadora son las de lana, las que lleven plástico, espumas...
- En ningún caso pongas ropa sin centrifugar en la secadora, ya que podrías dañar el electrodoméstico.

- **Plancha.** El planchado de la ropa quita las arrugas de las prendas después de lavarlas. Es un electrodoméstico que usa el calor y el vapor del agua. En una plancha diferenciamos los siguientes elementos (Fig. 4.8):



Fig. 4.8. Existe una gran cantidad de tipos de plancha. Las que tienen incorporado un depósito con agua consiguen una gran cantidad de vapor, con lo que se facilita mucho esta tarea doméstica.

- **La secadora.** Es un electrodoméstico que seca la ropa mojada al expulsar aire caliente sobre ella. Tiene el inconveniente de que consume mucha energía.
- **La aspiradora.** Puedes utilizarla para la limpieza de suelos, alfombras, sillones... Podemos encontrar diferentes tipos de aspiradoras:
 - Verticales. Están compuestas por el motor, la bolsa manguera y el batidor en una sola unidad. Se utilizan principalmente para la limpieza de alfombras y suelos.
 - De bote. Están formadas por una manguera larga y un bote que contiene la bolsa y el motor.
 - De bolsa dura. Son iguales que las aspiradoras verticales pero en lugar de tener una bolsa llevan un contenedor donde se deposita el polvo.
 - De escoba. En el mango se encuentra el motor y la bolsa donde se deposita el polvo. Se emplean para los suelos de madera y para aquellas zonas de difícil acceso.
 - De mano. Son muy cómodas por su pequeño tamaño.

Ten en cuenta:

- Cuando termines de utilizar la aspiradora, limpia los cepillos y quítale las pelusas y el polvo acumulado.
 - Cambia la bolsa o vacía el depósito donde se acumula la suciedad.
 - Debes cambiar el filtro regularmente.
 - Limpia las diferentes partes de la aspiradora con agua tibia.
- **El lavavajillas.** Permite el lavado automático de la vajilla. Todos los lavavajillas tienen un funcionamiento similar y disponen de los siguientes dispositivos:
 - Botón de encendido o apagado.
 - Botón de selección de programa de lavado.
 - Pilotos de control. Nos indican si se ha acabado la sal o el abrillantador y el funcionamiento del electrodoméstico.

En el interior del electrodoméstico nos encontramos el distribuidor del detergente, el de la sal y el del abrillantador, además de las respectivas bandejas para platos, vasos y cubiertos. Para evitar malos olores en el lavavajillas puedes adquirir ambientadores para este fin o rociar el fondo con bicarbonato.

4.2. Riesgos derivados del manejo y uso de las instalaciones eléctricas

Las causas más frecuentes de que se produzcan accidentes con los aparatos eléctricos se deben a que se encuentran en ambientes mojados, se utilizan con los pies descalzos, se enchufan los aparatos con los cables pelados en los extremos (sin clavija), se cambian fusibles o se tratan de desmontar o reparar sin haberlos desconectado.

Existen unos aparatos electrodomésticos que no son peligrosos a no ser que se mojen. Los conocerás porque llevan el símbolo de doble aislamiento . Respecto al uso de **electrodomésticos**, las medidas son sencillas (Tabla 4.3):

Hay que leer las instrucciones antes de utilizarlos, especialmente las que hacen referencia a la potencia.

Es conveniente desconectar los electrodomésticos después de usarlos.

Al desenchufarlos no se debe tirar del cordón, sino de la clavija aislante.

No utilizar aparatos con cables pelados o clavijas rotas y enchufes deteriorados.

En la cocina procurar utilizar los electrodomésticos lejos del fregadero.

Si se va a manipular la instalación eléctrica, se debe cortar el suministro de luz y comprobar que no hay tensión antes de iniciar cualquier trabajo.

Tabla 4.3. Recomendaciones básicas para utilizar electrodomésticos en el hogar.

Caso Práctico 3. Cómo evitar riesgos por el uso indebido de los electrodomésticos

Situación:

Miguel es un usuario que necesita ayuda para realizar las tareas domésticas debido a **problemas de movilidad** que sufre como consecuencia de su edad. En su casa tiene **pocos electrodomésticos** y además **algunos no funcionan bien**. Su casa es antigua y a veces tiene **problemas con la instalación eléctrica**. Aprovechando las ayudas que existen por parte de la Administración para renovar electrodomésticos de alto consumo de electricidad, como profesional aconsejas a Miguel **cambiar** algunos de estos y comprar otros nuevos para evitar posibles accidentes domésticos.

- Haz un esquema con los diferentes electrodomésticos que necesita Miguel y explícale su funcionamiento.
- Para evitar su deterioro explícale de forma sencilla cómo utilizarlos y el mantenimiento necesario para que no se estropeen con el paso del tiempo o un uso indebido.
- Busca información sobre las etiquetas que dan información sobre la eficiencia energética.

Solución:

En esta situación lo primero que debes hacer es **aconsejar a tu usuario** para que cambie los electrodomésticos dañados o ya viejos. A veces puedes encontrar usuarios que son reacios a utilizar determinados electrodomésticos porque desconocen su funcionamiento. Por ello, **explícale cómo se utilizan** para evitar los riesgos derivados de una mala manipulación.

Actividades

- 26.** Realiza una tabla con las medidas de precaución que se deben tener en cuenta al utilizar electrodomésticos.

Practica

27. Visita un supermercado de tu zona y toma nota de los productos relacionados con el lavado de la ropa: detergente, suavizante, quitamanchas, productos para la cal... Con la información recogida haz una tabla donde se indique el producto y su modo de empleo.
28. Analiza los programas de lavado que tiene la lavadora de tu domicilio. Describe el tipo de prenda que se aconseja para cada programa de lavado.

Claves y consejos

Los símbolos de las etiquetas, además de indicar el tipo de lavado aconsejable para la prenda, también dan información sobre la temperatura de lavado, de planchado y sobre algunas acciones específicas del proceso de limpieza en determinados tejidos. Por ejemplo:

Ropa que se puede planchar a 200 °C.



Ropa que se puede planchar a 150 °C.



Ropa que se puede lavar como máximo a 60 °C.



5. Lavar, planchar y repasar la ropa

El lavado de la ropa está en estrecha relación con la higiene del usuario. Cuando nos referimos a este lavado, no solo son las prendas de vestir de los usuarios, sino que además debes limpiar y realizar un mantenimiento adecuado de la ropa del hogar (toallas, sábanas, cortinas...).

Antes de empezar con el lavado de la ropa debes prestar especial atención a:

- **La clasificación de la ropa.** Debes separar aquellas prendas de vestir delicadas de las que puedan desteñir.
- **Separa la ropa por colores, composición y grado de suciedad.** Debes lavar la ropa blanca y de color claro separada de aquella que tiene colores más fuertes. Distingue entre la ropa sucia y la muy sucia y, por último, separa según la composición de las prendas de vestir (algodón, sintético...).
- **Antes de lavar comprueba los bolsillos de las prendas.** Es frecuente que se olviden objetos en ellos que pueden ensuciar la ropa y dañar la lavadora.
- **Usa los productos adecuados según el lavado que vayas a realizar.** Determina la cantidad y tipo de detergente así como el suavizante.
- **No sobrecargues la lavadora.** Una lavadora muy cargada no lavará las prendas correctamente.
- **Lee el etiquetado de las prendas.** En este etiquetado podrás comprobar si la prenda permite lavar a máquina, tipo de producto a usar, temperatura adecuada, etc.

5.1. Etiquetado de las prendas

Todas las prendas llevan un etiquetado que nos da información sobre las **características del tejido o tejidos a la hora de lavarlos**. Esta información se representa mediante símbolos, por lo que es necesario que conozcas su significado. En la siguiente tabla se relacionan los símbolos más frecuentes (Tabla 4.4):

Proceso que tiene la prenda	Símbolo de la etiqueta	Proceso que tiene la prenda	Símbolo de la etiqueta
Lavado a máquina		Planchado	
Lavado a mano		Prohibición de planchado	
Prohibido lavar		Prohibido lavado en seco	
Blanqueado (lejía)			

Tabla 4.4. Los símbolos de las etiquetas nos dan información importante a la hora de lavar las prendas. Léelos siempre para tenerlo en cuenta.

Actividades

29. Analiza tres etiquetas de diferentes prendas de vestir. ¿Qué datos nos aportan sobre el proceso de lavado en cada caso?
30. Elaborad murales en grupos de cinco donde reflejéis los diferentes símbolos que pueden llevar las etiquetas para el lavado de la ropa. Podéis colocarlos en el taller para tenerlo en cuenta en futuros lavados que realicéis.
31. Además de los símbolos que hemos visto, puedes encontrar algunos otros referidos al secado de las prendas. Busca en Internet estos símbolos y añádelos a la actividad anterior.

● 5.2. Productos de lavado y clasificación de las prendas

○ Productos

Para realizar un correcto lavado de las diferentes prendas puedes emplear distintos productos que existen en el mercado. Entre ellos, podemos diferenciar los siguientes:

- **Jabones con detergentes.** Estos jabones los puedes emplear para la limpieza de prendas sucias o poco sucias. Se utilizan en las lavadoras automáticas.
- **Detergentes.** Los puedes encontrar granulados o líquidos. Su finalidad es eliminar la suciedad además de dejar las prendas suaves.
- **Blanqueadores.** Son limpiadores para blanquear la ropa.
- **Suavizantes.** Entre las funciones de los suavizantes podemos señalar la de suavizar la ropa, aromatizarla y esponjarla.

○ Clasificación

Antes de lavar la ropa es necesario que sepas cómo clasificarla previamente para evitar su deterioro durante el lavado. Se pueden hacer tres grandes grupos según sea la composición de la prenda, el color y el grado de suciedad que tenga.

1. Tipo de prenda a lavar (Tabla 4.5):

Algodón. Estas prendas no suelen presentar grandes problemas en su lavado. Las prendas 100 % algodón son muy resistentes a las temperaturas y se pueden lavar en la lavadora. Puedes utilizar agua fría o caliente. Algunas de estas prendas son: manteles, ropa de cama, toallas, paños de cocina, camisetas...

Lana. Debes tener especial cuidado con estos tejidos. Pueden lavarse en la lavadora a temperaturas bajas. Estos electrodomésticos tienen un lavado especial para lanas que consiste en no centrifugar la ropa. Algunas de estas prendas son: jerséis, bufandas, gorros, vestidos...

Lino. Puede lavarse en la lavadora sin grandes problemas al ser un tejido resistente. Algunas de estas prendas son: camisas, pantalones, trajes de chaqueta y pantalón...

Pana. Cuando las prendas son de pana es aconsejable que les des la vuelta para lavarlas, con el fin de evitar la pérdida del pelillo que tiene este tejido. Algunas de estas prendas son: pantalones, cazadoras, abrigos...

Vaqueros. Son prendas muy resistentes y fuertes. Se pueden lavar en la lavadora. Al igual que las prendas de pana, dales la vuelta antes de lavarlas. Pueden ser pantalones, camisas, cazadoras...

Seda. Son prendas muy delicadas por lo que debes leer con detenimiento su etiqueta. Es mejor limpiarla en seco. Puedes lavarla a mano con agua poco jabonosa y frótala con suavidad. Algunas de estas prendas son: cortinas, vestidos, camisas, pañuelos...

Poliéster-nailon. Se lavan en la lavadora con agua tibia. Por ejemplo, camisetas de deporte, chaquetones, sudaderas...

Tabla 4.5. Tipos de prendas según la composición de sus tejidos.

2. Color de las prendas

Clasifica la ropa según su color. Separa la ropa blanca y de color claro de aquellos tejidos oscuros para evitar decoloraciones durante el proceso de lavado.

3. Grado de suciedad

Debes separar la ropa sucia de la muy sucia. También es importante para determinar la temperatura del programa de lavado que utilices.

Actividades

32. Realiza una clasificación de las siguientes prendas antes del lavado:

- Pantalón vaquero.
- Camisa de algodón roja.
- Dos pares de calcetines negros.
- Tres trapos de cocina muy sucios.
- Camisa de lino verde.
- Camiseta de deporte de nailon blanca.
- Cinco pañuelos de algodón.
- Juego de sábanas.
- Seis pares de medias.
- Cuatro calzoncillos.
- Pantalón de lino beis.
- Cazadora vaquera.
- Falda de pana marrón.
- Pijama de algodón gris.

5.3. El secado

Al igual que para lavar la ropa es importante leer previamente la información de las etiquetas, para que se sequen es necesario seguir también las especificaciones que se indican. Esta operación se puede realizar de dos formas distintas:

- **Tendiéndolas.** Para tender las prendas recién lavadas puedes seguir estos consejos (Tabla 4.6):

Una vez que haya terminado el lavado de ropa, tiéndela lo más pronto posible para evitar que se arrugue demasiado y cueste mucho trabajo plancharla después.

Antes de tender sacude y extiende la ropa.

Intenta tender en lugares aireados y poco soleados.

Coloca las pinzas de la ropa en las costuras o en las zonas de la prenda donde menos se note su marca. Usa mejor las pinzas de plástico, pues marcan menos que las de madera.

Tiende los calcetines por parejas, ganarás tiempo en ese momento y después al colocar la ropa ya seca.

Una vez que se ha secado la ropa, recógela para evitar que se deteriore o decolore.

Es aconsejable tender las camisas en una percha. Se arrugarán mucho menos.

Cuando tiendas sábanas, toallas, manteles..., intenta no doblarlas mucho, pues tardarán más en secarse.

Tabla 4.6. Especificaciones que debes tener en cuenta para el secado de la ropa.

- **En la secadora.** Ya hemos visto que se puede secar la ropa utilizando este electrodoméstico. Es muy útil en aquellas zonas con un clima especialmente lluvioso, porque permite recoger en poco tiempo la ropa que se va lavando y no esperar varios días a que se pueda secar. Recuerda los consejos que se han dado sobre el uso de este electrodoméstico.

5.4. El planchado

Una vez que se han secado las prendas, el siguiente paso será plancharlas. Para llevar a cabo esta acción, necesitamos básicamente una plancha y la tabla para hacer más cómoda esta tarea. Para llevar a cabo el planchado, es conveniente que tengas en cuenta:

- La **temperatura** de la plancha.
- **Separa** las prendas que requieran más plancha de las que menos.
- Antes de empezar con el planchado no olvides **observar las etiquetas** de las prendas.

Para que planchar no te resulte una tarea tediosa, te ofrecemos a continuación algunos consejos:

○ Antes de empezar a planchar

- Humedece la ropa con un pulverizador.
- Antes de planchar deja la plancha encendida un rato para que la temperatura se estabilice.
- Plancha con la temperatura adecuada según el tipo de prenda. Para ello, lee la etiqueta del tejido. Si tienes dudas, empieza a planchar a una temperatura baja.

@ Web

Guía de lavado de la ropa.
<http://www.lavadoropa.com/>
 Trucos caseros.
<http://www.trucos-hogar.com/>

○ Técnicas de planchado

Es interesante que tengas en cuenta estas recomendaciones que te facilitarán la tarea del planchado, tanto en tiempo como en esfuerzo (Tabla 4.7):

Camisas
1. Empieza planchando los cuellos de las camisas desde los extremos hacia el centro. Debes plancharlos por los dos lados.
2. La siguiente zona de planchado son los puños de la camisa.
3. Coloca la manga de la camisa correctamente evitando arrugas en la mesa de la plancha y hazlo desde abajo hacia arriba.
4. Por último plancha el cuerpo de la camisa. Empieza por un lateral hasta llegar al otro.
Pantalones
1. Empieza planchando la zona de la cintura y los bolsillos.
2. Continúa con las perneras.
3. Finalmente se planchan los dobladillos del pantalón.
Si los pantalones que vas a planchar son de vestir, ten cuidado para no sacarles brillo. Para evitar esto, utiliza un paño de algodón sobre la tela.
Ropa del hogar (sábanas, toallas, manteles...)
1. Empieza planchando los dobladillos, lazos...
2. Para que te resulte más cómoda esta tarea puedes doblar las prendas antes de plancharlas.
3. Plancha las restantes zonas de esta ropa (Fig. 4.9).

Tabla 4.7. Consejos que facilitan la tarea de planchar según el tipo de prenda.



Fig. 4.9. Observa cómo planchar una de las ropas utilizadas muy habitualmente en el hogar. a) Coloca la tabla a la altura adecuada. b) Humedece la prenda. c) Dóblala para que quepa mejor en la superficie de la tabla. d) Plánchala a la temperatura adecuada.

Claves y consejos

Deja **holgura** entre la **prenda** y el **botón** para poder abrocharlo después. Un truco puede ser meter un alfiler entre el botón y la tela.

Practica

33. Entra en Youtube y busca vídeos relacionados con las técnicas de costura que acabas de ver en este apartado.

34. Coge un trozo de tela que no sirva y cose un botón, un corchete y un automático. Una vez terminado, realiza un dobladillo en un lado de la tela.

35. Ya conoces las diferentes técnicas para lavar, secar y planchar la ropa. Organizaos en grupos de cinco personas para poner en práctica todo lo aprendido. Cada grupo traerá ropa de sus domicilios para realizar la práctica y se encargará de una de las siguientes tareas:

- Grupo 1. Revisar el etiquetado de la ropa.
- Grupo 2. Ver los productos que hay para lavarla.
- Grupo 3. Clasificar las prendas antes de lavarlas.
- Grupo 4. Poner a secar la ropa ya lavada en un tendedero o en una secadora (según la disponibilidad del taller).
- Grupo 5. Planchar la ropa una vez que se ha secado.

5.5. Repasar la ropa

Con el uso, las prendas se van deteriorando y se producen pequeños desperfectos fáciles de reparar. Veamos algunas de las operaciones básicas que puedes hacer en estos casos:

- **Repasar y coser botones.** Si el botón se ha caído buscaremos la marca en la prenda y colocaremos el botón en el mismo lugar. Si no vemos bien la marca entonces estiraremos la prenda de manera que coincidan los ojales con los botones. Existen diferentes formas de coser un botón; una de ellas es pasar la aguja y el hilo por la tela, después por el agujero del botón y luego otra vez por la tela. Si el botón dispone de cuatro agujeros, se puede coser en cruz o en paralelo.

Te detallamos a continuación **cómo coser un botón** (Tabla 4.8):

1. Enhebra la aguja y haz un nudo al final del hilo.
2. Coloca el botón sobre la tela. Asegúrate de que el botón está alineado con los otros botones de la prenda.
3. Pasa la aguja por la tela y luego por uno de los agujeros del botón.
4. Lleva la aguja a través del siguiente agujero y de la tela. En un botón de cuatro agujeros, escoge el que está diagonalmente opuesto al agujero donde diste la primera puntada si quieres coser en forma de X. Si quieres coser dejando los hilos en paralelo, escoge el agujero opuesto directamente al de la primera puntada.
5. Repite este proceso las veces que sean necesarias para que el botón quede seguro en su lugar. En un botón de cuatro agujeros asegúrate de que cada agujero está bien cosido.
6. Cuando des la última puntada con la aguja, atraviesa la ropa pero no el agujero. Dale unas cuantas vueltas al hilo entre el botón y la tela. Esto ayudará a reforzar el espacio entre la tela y el botón. Vuelve a meter la aguja por la prenda después.
7. Ata un nudo bajo la prenda y luego haz otro más para asegurar que no se suelte. Corta el exceso de hilo.

Tabla 4.8. Pasos que se siguen para coser un botón de una prenda.

- **Coser corchetes.** Los corchetes están formados por dos elementos, uno en forma de gancho (macho) y otro en forma de anilla (hembra) que terminan en ambos casos en anillas y que sirven para coserlos a la tela. Los corchetes se deben coser en el revés de la tela para que no se vean, haciendo sobresalir el corchete «hembra», mientras que el corchete «macho» queda un poco metido. Recubrir por completo las anillas, reforzar después con dos puntas en el centro del corchete «macho» y del corchete «hembra».
- **Coser automáticos.** Los automáticos están formados por dos elementos de metal, macho y hembra, que coinciden, encontrándose. Los automáticos se deben coser en tela doble reforzada, la hembra se coloca en la parte de abajo y el macho en la de arriba. Coserlo a distancia regular, pasando la aguja varias veces por los agujeros y bajo el automático, sin dejar que las puntadas pasen al derecho hasta recubrir cada agujero. Si va a estar en contacto con la piel es mejor recubrirlo con un forro para evitar rozaduras.
- **Coser un dobladillo.** Para un pantalón o una falda, en primer lugar hay que probarse la prenda para calcular la medida del dobladillo. Luego, debes marcarla con alfileres. A continuación es tan fácil como coser por el revés de la tela en el lugar donde están los alfileres para que la costura no se vea. No tires del hilo y da puntadas muy finas y pequeñas para que no se vean. Cuando acabes, repasa la prenda por el derecho. Se debe usar un único hilo.

6. Medidas de seguridad en el hogar

Puedes pensar que el hogar es un sitio seguro, pero los accidentes domésticos demuestran que no es así: tenemos aparatos eléctricos, productos de la limpieza doméstica que contienen sustancias tóxicas y también encontraremos en ocasiones superficies deslizantes.

Los colectivos que sufren más accidentes domésticos son los niños y las personas mayores (el 13 % de los accidentes domésticos en personas mayores se deben a las caídas y los menores presentan un índice de accidentes del 42 %; las mujeres entre veinticinco y sesenta y cinco años son las que más accidentes sufren, en un 44 %).

La cocina es una de las zonas de la vivienda donde se producen más accidentes domésticos debido a que en la elaboración de la comida se utilizan aceites, líquidos y materiales calientes, así como todo tipo de aparatos eléctricos, suelos que resbalan por salpicaduras de los procesos de elaboración y cocción, de utilizar los productos de la limpieza, de la composición de materiales tóxicos de estos productos, etc.

De forma general podemos considerar que los accidentes domésticos más frecuentes son las caídas, las intoxicaciones y las quemaduras.

6.1. Caídas

Las caídas son muy frecuentes, especialmente en las personas mayores. De hecho, es la *primera causa de muerte por accidente en este colectivo*. Algunas de las causas que provocan las caídas en el domicilio son:

- **Falta de limpieza de los suelos** (restos de aceites, agua, productos de limpieza...).
- **Suelos pulidos o demasiados encerados** que también pueden provocar deslizamientos.
- Utilizar **elementos inadecuados** para **subir** o **alcanzar objetos**. Por ejemplo, usar la silla como una escalera.

Para prevenir estos accidentes existen una serie de medidas que se deben tomar (Tabla 4.9):

- Mantener el suelo lo más libre posible de obstáculos.
- Evitar tener las superficies resbaladizas.
- Fijar al suelo alfombras y felpudos adecuadamente.
- Utilizar alfombras o pegatinas antideslizantes en el plato de ducha o bañera.
- Usar banqueta en la ducha o bañera si el usuario tiene poca movilidad.
- Iluminar las zonas de paso de manera adecuada.
- Revisar la escalera de mano antes de usarla.
- No subirse sobre muebles ni permanecer en ellos de pie.
- Los barros de una escalera o balcón, si existen, deben estar colocados verticalmente y su separación debe ser tal que impida que quepa la cabeza de un niño pequeño.
- Las puertas, balcones, ventanas que den acceso a zonas donde exista riesgo de caídas, deben disponer de un sistema de bloqueo que impida a los niños su apertura.
- Si la vivienda tiene escaleras, colocar tiras antideslizantes en ellas.
- Utilizar un calzado correcto que minimice los riesgos de caída.
- Retirar aquellos objetos que dificulten el paso por la zona o habitación.

Tabla 4.9. Medidas que se deben adoptar para evitar las caídas en el espacio doméstico.

Importante

Anota en un espacio visible y fácilmente localizable una **relación de teléfonos** que podamos utilizar para llamar en situaciones de emergencia, como el de la policía, los bomberos, ambulancias, etc., o el de familiares del usuario.

Actividades

36. Piensa en tres situaciones donde se pueden producir accidentes en el hogar. ¿Qué medidas tomarías para evitarlos?
37. La zona de la vivienda donde se producen más accidentes es la cocina. Explica por qué.

6.2. Intoxicaciones

La **intoxicación por vía oral** es uno de los accidentes domésticos más frecuentes. Las intoxicaciones son una reacción del organismo a la entrada de cualquier sustancia tóxica que causa lesión o enfermedad, y, en ocasiones la muerte. Los artículos de limpieza, ambientadores, pegamentos, colas, pilas de botón, insecticidas y medicamentos forman parte del material doméstico de todos los hogares y constituyen un peligro si no se vigilan y utilizan adecuadamente.

Algunas causas que pueden provocar intoxicaciones en las personas mayores son:

- *Medicamentos en mal estado o abuso de dosis:* Las personas con problemas de visión pueden llegar a confundir unos medicamentos con otros.
- La *mezcla* de determinados productos de limpieza, como la lejía y el amoníaco.
- *Uso inadecuado de insecticidas* o productos de jardinería.
- Intoxicación por *fuga de gas*.

Es importante que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones para evitar en lo posible las intoxicaciones (Tabla 4.10):

Guardar cada producto en un lugar seguro (armario de limpieza, botiquín...).
Etiquetar debidamente los recipientes y a ser posible mantener los productos en sus envases originales.
Evitar usar envases de productos alimentarios (agua, bebidas refrescantes, etc.), para rellenarlos con productos de la limpieza.
No almacenar los medicamentos en las mesillas de noche.
No mezclar indiscriminadamente los productos de la limpieza, especialmente en el caso de la lejía y el sulfamán (se produce un fuerte desprendimiento de cloro que es un gas tóxico). Igual ocurre con la mezcla de lejía y amoníaco.
No pulverizar los insecticidas y los productos de limpieza sobre alimentos, personas o animales domésticos.
No permanecer en habitaciones donde se ha rociado el ambiente con insecticidas hasta transcurrido un cierto tiempo.
Las pinturas, disolventes, etc., aplicarlos manteniendo una buena ventilación en la habitación; no lavarse con disolventes. No permanecer en las habitaciones recién pintadas o barnizadas hasta que desaparezca el olor del disolvente.
No utilizar las estufas y braseros en lugares sin ventilación o en los dormitorios.
Cerrar la llave de paso del gas cuando se haya terminado de cocinar.
Evitar las corrientes de aire sobre la llama de los quemadores de la cocina porque pueden apagarla.
No accionar interruptores eléctricos ni encender cerillas o mecheros si hay olor a gas.

Tabla 4.10. Medidas que se deben tomar para prevenir las intoxicaciones.

6.3. Quemaduras

Las quemaduras constituyen también accidentes domésticos bastante frecuentes. Se pueden producir por diversas causas:

- *Utilizar líquidos muy calientes* (aceite, agua hirviendo...) en la cocina.
- *Usar electrodomésticos* como estufas, calentadores, planchas, etc., *de forma inadecuada*.
- Estar en *contacto directo con las sustancias peligrosas* que tienen los distintos tipos de productos químicos que existen en los domicilios.

Cuando se está cocinando, no dejar nunca los mangos de las sartenes hacia fuera.
Utilizar guantes o manoplas para manipular utensilios de cocina calientes y las bandejas del horno.
Usar tapaderas para cocinar alimentos que salpican.
Sujetar la plancha, estufa... por las zonas destinadas a ello.
Leer el etiquetado de los productos, especialmente de aquellos que son inflamables.
Manipular con cuidado los productos químicos que se utilizan para la limpieza.

Tabla 4.11. Medidas que se deben tomar para prevenir quemaduras en el ambiente doméstico.

Caso Práctico 4. Cómo evitar accidentes domésticos

Situación:

Antonia es una **señora de 73 años** que enviudó y **vive sola** desde entonces. En el momento que enviudó solicitó el servicio de ayuda a domicilio para realizar determinadas tareas domésticas.

Antonia tiene además **graves problemas de movilidad** y ha sufrido ya **varias caídas** con consecuencias leves. Su vivienda está formada por dos plantas; en la planta baja se encuentra el salón, la cocina y un pequeño aseo, y en la planta superior están los dormitorios. La vivienda tiene además demasiado mobiliario que dificulta la movilidad de esta usuaria.

Como profesional en atención a personas en situación de dependencia, debes tomar las medidas adecuadas para prevenir posibles caídas en el domicilio de esta usuaria. En este sentido:

- Observa las diferentes habitaciones de la vivienda de Antonia.
- Fíjate en la colocación del mobiliario y realiza las modificaciones que creas oportunas para mejorar su movilidad.
- Infórmate de los productos que existen en el mercado para evitar caídas y golpes en el ámbito doméstico.

Solución:

- La situación de Antonia hace que tenga **riesgo de sufrir caídas** en su domicilio, como de hecho ya le ha pasado en varias ocasiones.
- Un aspecto muy importante para evitar estas caídas es colocar los muebles de forma que quede espacio suficiente para que ella pueda moverse sin problemas, así como **sugerirle quitar aquellos que no son necesarios** para evitar que pueda tropezar cuando se mueve por su casa.
- Sugíerale también **cambios en la disposición de sus muebles**. Por ejemplo los sillones y el sofá se pueden ubicar en una zona de la vivienda donde no estorben demasiado, colocar las sillas dentro de la mesa, fijar o evitar las alfombras en dormitorios, baños, salón...
- Actualmente existen en el mercado diversos productos para evitar las caídas y golpes en las viviendas. En el siguiente enlace puedes encontrar algunos de estos productos: **www.ceapat.org**. Una vez que hayas accedido a la página, busca el catálogo de ayudas técnicas y observa la categoría de «Equipos de seguridad para el hogar y otros locales».

Práctica

38. Dibujad una historia con viñetas en plan cómic sobre los posibles accidentes domésticos. Se puede hacer hincapié en las causas que provocan esos accidentes o en las posibles medidas de prevención.
39. Organizad la clase en grupos y que cada grupo se ocupe de trabajar algún tipo de accidente doméstico. Podréis utilizar una cartulina, preparar diapositivas, etc. Tendréis que reflejar las causas que pueden provocar dicho accidente y las medidas de prevención que se recomiendan para evitarlo.

7. La eliminación y el reciclado de basuras domésticas

Para la separación de los diferentes residuos del hogar, puedes utilizar diferentes tipos de contenedores (Tabla 4.12):

Contenedor amarillo. En este contenedor puedes depositar todo tipo de envases ligeros, como los envases de plástico (botellas, tarrinas, bolsas, bandejas, etc.), de latas (bebidas, conservas, etc.). No debes echar en este contenedor materia orgánica, envases de vidrio, papel y cartón, juguetes, electrodomésticos, biberones, guantes de goma, utensilios de cocina, cajas de fruta, cubos de plástico ni pilas.

Contenedor azul (papel y cartón). En este contenedor se deben depositar los envases de cartón (cajas, bandejas, etc.), así como los periódicos, revistas, papeles de envolver, propaganda, etc. Es aconsejable plegar las cajas de manera que ocupen el mínimo espacio dentro del contenedor. No debes echar en este contenedor briks, pañales, papeles sucios o papeles encerados, metalizados o plastificados.

Contenedor verde claro (vidrio). En este contenedor se depositan envases de vidrio. No debes echar en este contenedor lunas de automóviles, bombillas, espejos, cristales de ventana ni tubos fluorescentes. Estos deben depositarse en los «puntos limpios» o centros de recogida y reciclaje.

Contenedor verde oscuro, marrón, gris (según la provincia donde te encuentres): En él se depositan el resto de residuos que no tienen cabida en los grupos anteriores, fundamentalmente materia biodegradable.

Tabla 4.12. Descripción de los tipos de contenedores y de los productos que podemos depositar en ellos para reciclar.

7.1. La ley de las 3R

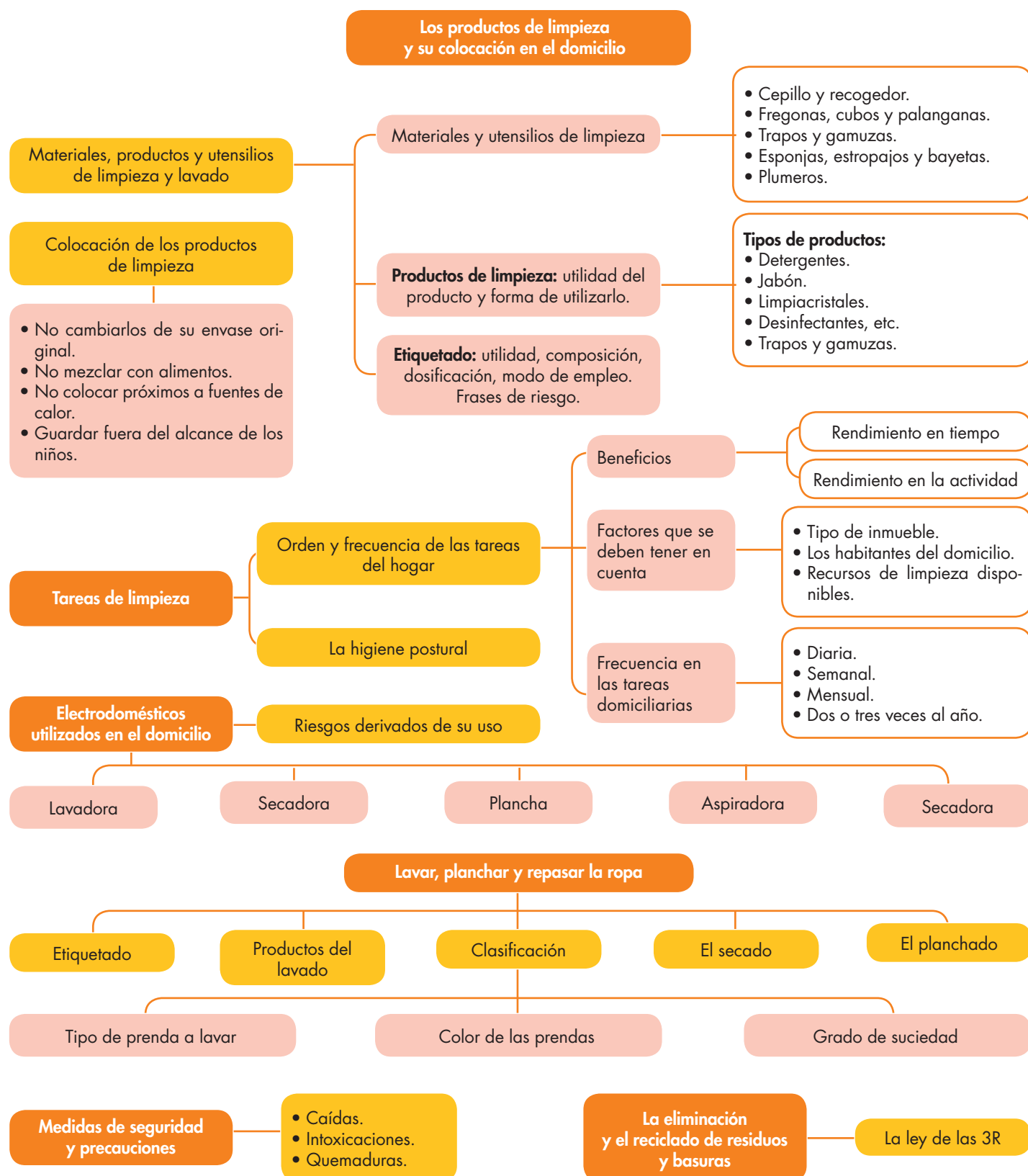
La denominada **ley de las 3R**, propuesta que popularizó la organización ecologista Greenpeace, propugna la **reducción**, la **reutilización** y el **reciclaje** de los productos que consumimos. Estos son algunos ejemplos:

- **Reducir.** Hay que procurar reducir el volumen de los productos que consumimos. Muchas veces adquirimos cosas que no son necesarias solo por el afán de comprar. Por ejemplo:
 - Productos de usar y tirar, como papel de cocina o pañuelos de papel.
 - Papel de aluminio; en su lugar puedes utilizar fiambreras.
 - La utilización de bolsas de plástico para llevar la compra; recupera el gusto por los cestos.
 - Elige los productos con menos envoltorios.
- **Reutilizar.** Se trata de reutilizar el mayor número posible de objetos con el fin de producir menos basura y gastar la menor cantidad posible de recursos en fabricar otros nuevos. Puedes reutilizar:
 - El papel: las hojas escritas solo por una cara pueden servir para notas o para dibujar, el papel de regalo puede ser utilizado una segunda vez...
 - Los juguetes: los que ya no se utilizan hazlos llegar a asociaciones benéficas.
 - Intenta comprar líquidos en botellas de vidrio retornable.
 - Regala la ropa que se te ha quedado pequeña.
- **Reciclar.** Consiste en fabricar nuevos productos utilizando materiales obtenidos de otros viejos. Si no es posible reducir el consumo de algo ni reutilizarlo, intenta que al menos sea reciclable. Utiliza para ello los contenedores que hemos citado.

Actividades

40. Poned tres ejemplos de cada una de estas cuestiones: cómo reducir la cantidad de basura doméstica, cómo reutilizar y cómo reciclar.
41. Dividid la clase en cuatro grupos. Cada grupo tiene que realizar un mural donde se describan las características de un tipo de contenedor: información sobre qué residuos se recogen en este, fotos y dibujos que lo acompañen.
42. Cuando vayas a la compra intenta reflexionar sobre las siguientes cuestiones: ¿es realmente necesario todo lo que quiero comprar?, ¿es o no desechable?, ¿se puede reutilizar, rellenar, retornar o reciclar?...

Síntesis





Test de repaso

- Realizar las tareas domiciliarias con un orden y una frecuencia previamente establecidos conlleva:
 - Ahorro de tiempo.
 - Eficacia en la realización de la actividad.
 - No conlleva beneficios.
 - Las opciones a) y b) son correctas.
- La frecuencia en la realización de las tareas domiciliarias va a depender de una serie de factores. Señala qué factor no influye en esta cuestión:
 - Los habitantes.
 - El TAPSD.
 - El tipo de inmueble.
 - Los recursos disponibles.
- Como profesional ¿qué tareas debes realizar a diario en un domicilio?
 - Barrer el suelo, sacar la basura y limpieza del cubo de la basura.
 - Hacer las camas, barrer el suelo, sacar la basura y el cambio de sábanas.
 - Hacer las camas, sacar la basura, repasar el polvo y limpiar el baño.
 - Ninguna opción anterior es correcta.
- Los datos genéricos que aparecen en las etiquetas de los productos de limpieza son:
 - Utilidad del producto y composición.
 - Dosificación.
 - Dosificación y composición.
 - Las opciones a) y b) son correctas.
- ¿Para qué se emplean los detergentes?
 - Para la disolución de suciedades o impurezas.
 - Para la eliminación de las grasas.
 - Es un producto destinado para la higiene personal o para la limpieza de determinados objetos.
 - Ninguna opción anterior es correcta.
- Señala la opción correcta:
 - Cuando vayas a limpiar las ventanas, lo primero que debes limpiar son las persianas, luego los marcos y por últimos los cristales.
 - En primer lugar debes limpiar los marcos y a continuación los cristales.
 - Primero debes limpiar las persianas de abajo hacia arriba, a continuación los marcos y por último los cristales.
 - Se limpian primero los marcos, a continuación las persianas y por último los cristales.
- Algunos de los consejos para utilizar correctamente la lavadora y realizar un buen mantenimiento de la misma son:
 - Limpiar regularmente la cubeta donde se deposita el suavizante, el detergente, etc.
 - Limpiar el filtro de la lavadora.
 - Utilizar productos destinados a eliminar la cal.
 - Todas las opciones anteriores son correctas.
- Una de tus funciones como TAPSD es realizar el lavado y mantenimiento de la ropa. Antes de empezar con el lavado, debes:
 - Leer las etiquetas de las prendas.
 - Hacer una buena clasificación de las prendas y leer sus etiquetas.
 - Sobrecargar la lavadora para así ahorrar en el consumo de electricidad y agua.
 - Las opciones a) y b) son correctas.
- A la hora de clasificar la ropa para lavarla, debes tener en cuenta:
 - Grado de suciedad y color de las prendas.
 - Grado de suciedad, tipo de prenda y color.
 - Solo es necesario clasificarla por colores.
 - Ninguna opción anterior es correcta.
- Cuando se vaya a planchar una camisa, el proceso es el siguiente:
 - Se empieza por los cuellos, a continuación el cuerpo de la camisa y por último las mangas.
 - Primero se plancha el cuello, a continuación los puños y mangas, y por último el cuerpo de la camisa.
 - En primer lugar se planchan las mangas y puños, a continuación el cuello por los dos lados y por último el cuerpo de la camisa.
 - Se debe empezar por el cuerpo de la camisa, a continuación mangas y puños y por último el cuello.
- No debes depositar en el contenedor azul los siguientes productos:
 - Briks, pañales, bombillas y papeles metalizados.
 - Periódicos y papeles de envolver.
 - Propaganda, cajas de cartón y periódicos.
 - Ninguna opción anterior es correcta.

Soluciones: 1d; 2b; 3c; 4d; 5a; 6a; 7d; 8d; 9b; 10b; 11a.

Comprueba tu aprendizaje

Analizar diferentes tipos de residuos y basuras que se generan en el domicilio.

1. Señala cuál es el contenedor adecuado para almacenar los distintos tipos de residuos y basuras que se generan en el domicilio.

Producto	Contenedor
Prensa	
Cartón de huevos	
Botella de agua de plástico	
Botella de vino de cristal	
Lata de refresco	
Restos de comida	

2. ¿Cómo puedes aplicar los postulados de ley de las 3R en tu domicilio?. Explícalo a tus compañeros.

Identificar los tipos, manejo, riesgos y mantenimiento de los electrodomésticos utilizados en el domicilio.

3. ¿Qué tipos de lavadoras puedes encontrar en el mercado?
4. Enumera dos de los riesgos que tiene utilizar la plancha de forma incorrecta.
5. ¿Qué consejos se deben seguir para realizar un buen mantenimiento de la aspiradora?

Recopilar en un *dossier* las técnicas de limpieza de suelos, enseres, mobiliario, ventanas y sanitarios.

6. Elabora un *dossier* con las técnicas de limpieza de los baños y ventanas de un domicilio.
7. Enumera las pautas a seguir para la limpieza de la cocina.

Identificar los productos de limpieza y desinfección que deben utilizarse, describiendo sus aplicaciones, riesgos de uso y su ubicación en el domicilio.

8. Completa la siguiente tabla:

Tipo de producto	Aplicación
Detergente	
Abrillantador	
Desengrasante	
Desinfectante	

Describir los riesgos derivados del manejo y uso de las instalaciones eléctricas en el domicilio.

9. Enumera tres riesgos derivados del manejo y uso de las instalaciones eléctricas en el domicilio.
10. Explica algunos riesgos del uso de los pequeños electrodomésticos, como por ejemplo tener la radio enchufada en el baño al lado de la ducha o usar el secador del pelo con los pies descalzos.

Describir las técnicas de lavado de ropa a máquina y a mano, en función de las características de la prenda, del tipo de mancha y del grado de suciedad de la misma.

11. ¿Por qué es necesario tener en cuenta el tipo de prenda a lavar?
12. Enumera los tres grupos de ropa que puedes realizar para clasificar previamente las prendas antes de su lavado.

Valorar el cumplimiento de las normas de seguridad, higiene, prevención y eliminación de productos, establecidas para el desarrollo de las actividades de mantenimiento del hogar.

13. ¿Qué acciones llevarías a cabo en tu domicilio para evitar los accidentes por caídas?
14. Enumera cinco posibles medidas de prevención ante las intoxicaciones.
15. ¿Qué entendemos por higiene postural? ¿Cuál es su finalidad?

Describir las pautas de interpretación del etiquetado de las prendas, clasificando la ropa en función de su posterior proceso de lavado.

16. ¿Por qué es necesario leer las etiquetas de las prendas de vestir?
17. Explica el significado de la siguiente etiqueta:



Práctica final

1. Visita el siguiente enlace:

<http://www.reciclarencasa.com.ar/>

- a) Elabora una tabla con los diferentes contenedores de reciclaje y los residuos que se depositan en ellos.
- b) En este enlace podrás encontrar diversos consejos y trucos para reciclar. Haz un listado sobre los diferentes consejos que te encontrarás en esta página.

2. Elabora una planificación de las tareas de tu hogar especificando:

- a) Los factores que debes tener en cuenta para determinar la frecuencia con la que realizarás tus tareas domiciliarias.

3. Observa todos los materiales, productos y utensilios de limpieza y lavado que utilizas en tu hogar.

- a) Haz un listado de todos ellos.
- b) Indica el tipo de utensilio que es y las utilidades que tiene en la tarea de limpieza correspondiente.

4. Entre los productos de limpieza de tu domicilio selecciona tres de ellos y realiza lo siguiente:

- a) Observa con detenimiento el etiquetado de estos productos.
- b) Especifica los datos genéricos de la etiqueta de los productos seleccionados.
- c) En estas etiquetas ¿aparecen algunas «Frases R» y «Frases S»? ¿Cuál es su significado?
- d) Explica el significado de los símbolos de peligrosidad que aparecen en estos productos.

5. Utiliza una cartulina para esquematizar todas las técnicas de limpieza que has estudiado en esta unidad.

6. Fíjate en los electrodomésticos destinados a la limpieza que hay en tu domicilio:

- a) Fotografía cada uno de estos electrodomésticos.
- b) Elabora un *dossier* con estas fotografías indicando las características de cada uno de ellos.
- c) ¿Qué tipo de mantenimiento requieren estos electrodomésticos?

7. Ya tienes conocimientos suficientes para realizar una clasificación previa de la ropa que se va a lavar:

- a) Antes de poner la lavadora en casa, clasifícala según corresponda a estos tres grupos: tipo de prenda, grado de suciedad y color de las prendas.
- b) Enumera las ventajas que conlleva realizar una clasificación previa de la ropa.

8. Elabora un tríptico donde señales:

- a) Consejos para planchar correctamente las prendas que utilizan los usuarios de un domicilio.
- b) Técnicas de planchado para:
 - Una camisa de algodón.
 - Un pantalón vaquero.
 - Un juego de sábanas de algodón.

9. Realiza un mapa conceptual donde señales las precauciones que se deben tomar para evitar:

- Caídas.
- Intoxicaciones.
- Quemaduras.

10. Selecciona diferentes prendas de vestir que utilicéis las personas que habitáis vuestra casa:

- a) Observa el etiquetado de cada una de las prendas.
- b) A continuación debes seleccionar prendas que:
 - Puedan lavarse a máquina a una temperatura máxima de 95 °C, con un lavado y aclarado con acción mecánica normal y un centrifugado normal.
 - No se puedan planchar.
 - No se puedan lavar en seco.
 - Solo pueden lavarse a mano.
 - La temperatura de planchado sea como máximo 150 °C.

11. Ya has visto la importancia de tener una correcta higiene postural a la hora de realizar las tareas domésticas.

- a) Con la información que tienes, dibuja unas viñetas donde se reflejen una mala postura y al lado la forma correcta de colocarse en distintas tareas de limpieza.

12. Piensa cómo puedes utilizar la ley de las 3R en tu domicilio. Anota en tu cuaderno las medidas adoptadas.

13. Una de las medidas que podéis adoptar en el taller de apoyo domiciliario para una correcta eliminación de los residuos es la fabricación de vuestros propios contenedores de residuos. Realizar en grupos un contenedor específico para cada tipo de residuos.

14. A lo largo del tema, has estudiado diversas técnicas de repaso de la ropa de un domicilio. Ahora te toca practicar. Utiliza algún tipo de tela en la que puedas realizar un dobladillo.