

CON DUMMIES ES MÁS FÁCIL



Consejos para tu hogar

para
dummies[®]



Declara la guerra
al caos, la suciedad
y los gérmenes

Realiza pequeñas
reparaciones en casa

Acondiciona cada estancia
según su función

Karolin Küntzel



Consejos para tu hogar para **dummies**[®]

Karolin Küntzel

para
dummies[®]

Edición publicada mediante acuerdo con Wiley Publishing Inc.
...For Dummies y los logos de Wiley Publishing, Inc. son marcas registradas utilizadas
bajo licencia exclusiva de Wiley Publishing, Inc.

Título original: *Haushaltstipps für Dummies*

© Wiley-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA, 2018

© de la traducción, Bárbara Valdés, 2020

© Centro Libros PAF, SLU, 2020

Grupo Planeta

Avda. Diagonal, 662-664

08034 - Barcelona

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN: 978-84-329-0594-0

Depósito legal: B. 3.638-2020

Primera edición: mayo de 2020

Preimpresión: pleka scp

Impresión: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

www.dummies.es

www.planetadelibros.com

Sumario

INTRODUCCIÓN

Acerca de este libro	1
Convenciones de este libro	1
Lo que no tienes por qué leer	2
Suposiciones sobre los lectores	2
Cómo se organiza este libro.	3
Parte I. No hay nada como el hogar	3
Parte II. Uso y organización de las estancias	4
Parte III. Limpiar y ordenar.	4
Parte IV. Textiles y ropa: lavado y cuidado.	5
Parte V. Mi primer hogar	5
Parte VI. Los decálogos.	5
Iconos usados en este libro	6
Y ahora, ¿qué?	6

PARTE I. NO HAY NADA COMO EL HOGAR 7

CAPÍTULO 1. **¿Esas pequeñas tareas del hogar...?** 9

Ocuparse de las tareas del hogar es trabajar en casa	10
Ponte cómodo	11
Declara la guerra al caos y a la suciedad	11

CAPÍTULO 2. **Sano y salvo** 13

Mantener la postura: trabajar sin descuidar la espalda	13
Productos que parecen hechos para ti	14
Levantar, cargar, agacharse	15
Caída libre: cómo evitar los típicos accidentes domésticos	16
Caídas.	17
Heridas cortantes	18
Quemaduras y escaldaduras.	19
Intoxicaciones.	19
Descargas eléctricas	20
Incendios en el hogar	21
Reacciones alérgicas: vivir bien pese a los ácaros del polvo, las esporas y el polen	22
Ácaros del polvo.	23
Polen	24
Moho	25
Pelo de animales	26

CAPÍTULO 3. Qué bien se está aquí, y que siga así	27
Manos a la obra: yo lo arreglo	28
Clavar un clavo	29
Taladrar	30
Perforar un azulejo	30
Poner un taco	31
Cuando el taco no se sujeta bien	32
Reparar agujeros en pared y techo	32
Cambiar el aireador de los grifos	32
Eliminar la cal de la alcachofa de la ducha	33
Limpiar una tubería atascada	33
Purgar los radiadores	34
La cisterna pierde agua	35
Definir colores: pintar y empapelar para principiantes	35
Pintar una pared	36
Empapelar una pared	37

PARTE II. USO Y ORGANIZACIÓN DE LAS ESTANCIAS 41

CAPÍTULO 4. Cuatro habitaciones, cocina, baño y entrada	43
El salón: el corazón de la casa	44
Diez consejos para crear un salón acogedor	44
Todo en uno: una estancia, muchas funciones	48
Dormitorio: desde uno de ensueño hasta otro sencillo	49
La cama	50
El armario	51
La mesita de noche	51
Estudio: hola, caos creativo	52
Habitación infantil: colorida y con mucha imaginación	54
El color	55
¡A prueba de niños!	55
Función: extremadamente polifacética	56
Vamos a acurrucarnos: cojines, mantas y alfombritas	56
Mantener el orden	57
Cocina: entre la comunicación y el arte de cocinar	57
Revitalizar una vieja cocina	59
Baño: lo mejor es que esté vergonzosamente limpio	60
Diez consejos para acondicionar un baño pequeño	60
Entrada: la primera impresión es lo que cuenta	63
CAPÍTULO 5. Cortinas, persianas y demás	67
Depende de la función	68
Elegir es sufrir	69
Visillos	70
Cortinas	70

	Paneles japoneses	71
	Estores	71
	Persianas de lamas	72
	Cortinas plisadas	73
	Sistemas de fijación	74
	Cómo impedir el paso a los mosquitos	75
CAPÍTULO 6.	Hágase la luz: lámparas e iluminación	77
	La unidad de la luz	78
	Vatio	79
	Lumen	79
	Lux	79
	Kelvin	79
	Del filamento al diodo	80
	Lámpara incandescente (bombilla)	80
	Lámpara halógena	80
	Fluorescentes y bombillas de bajo consumo	81
	Lámpara led	82
	La iluminación adecuada para cada estancia	82
	Diez consejos para una buena iluminación	82
	Una lámpara para cada fin	83
	Luz para cada estancia	85
	PARTE III. LIMPIAR Y ORDENAR	89
CAPÍTULO 7.	Unas palabras sobre la higiene	91
	La higiene ayer y hoy: vinagre, bicarbonato sódico y ácido cítrico a lo largo del tiempo	92
	Remedios caseros muy conocidos	92
	Parásitos en el hogar	94
	Medidas básicas contra los parásitos de los alimentos	95
	Los parásitos de los alimentos más frecuentes	96
	Eliminar polillas y gorgojos del pan	97
	Menos es más: tratar con las bacterias en el hogar	97
	Moho en casa: ¿qué hago?	99
	Ventilar, ¡pero bien!	99
CAPÍTULO 8.	Productos de limpieza: función y resultados	103
	Compromiso con el medioambiente: leer las etiquetas	104
	Los componentes más comunes de los productos de limpieza	105
	Composición química: ¿ácida, alcalina o neutra?	106
	Indicaciones para manipular productos de limpieza	107
	Cinco productos de limpieza que necesitas	108

	Productos de marca conocida o de marca blanca: ¿qué limpia mejor?	110
	Material y producto: ¿cuál usar en cada caso?	110
CAPÍTULO 9.	Escoba, aspirador, trapo: el utensilio adecuado	113
	Cinco utensilios de limpieza que realmente necesitas	114
	Aspirador	114
	Escoba	116
	Escobilla de mano y recogedor	116
	Fregona y cubo	116
	Plumero y trapo para el polvo	117
	La pequeña ciencia de los trapos, las esponjas y los cepillos	118
	Trapos	118
	Esponjas	119
	Cepillos	120
	Visto y no visto: productos para una limpieza rápida	121
CAPÍTULO 10.	El plan de limpieza: no solo para pisos compartidos	123
	Los beneficios de la limpieza	124
	Ciclos de limpieza	125
	Menos es más: 5 minutos al día	125
	Basta con una habitación	126
	Una vez a la semana	127
	Una vez al mes	127
	Dos veces al año	129
	Una vez al año: doce tareas que deberías realizar anualmente en tu hogar	130
	Baño reluciente	132
	La limpieza básica del baño	132
	¡Socorro! ¡El inodoro está atascado!	133
	Cocina libre de migas	134
	Limpiar la cocina en profundidad	134
	Limpiar la nevera en profundidad	135
	Sin perder la perspectiva: ventanas y marcos impecables	136
	Un caso especial: eliminar el pelo de animales	137
CAPÍTULO 11.	Las zonas exteriores de la casa	139
	Todo a punto: pavimentos, caminos, vallas y terrenos	140
	Cuidado del pavimento	140
	Cuidado de la madera	142
	Impecables: terraza y balcón	142
	Los muebles de la terraza y el jardín	143
	Textiles de exterior: cojines, toldos y sombrillas	145

	Sombrillas y toldos limpios.	146
	Asistentes prácticos: con y sin enchufe	147
CAPÍTULO 12.	El orden es media vida.	149
	El arte del almacenaje	150
	Cuatro consejos para que reine el orden	150
	Conseguir un orden básico	151
	Organizadores para el armario: perchas para cada necesidad.	151
	Prendas pequeñas.	153
	¡Socorro! ¡Mi armario está demasiado lleno!	153
	Organizadores para cajones y estantes: accesorios, cajas, cestos y cajitas.	154
	A la vista: accesorios	154
	Práctico: cajas y cajitas	155
	Decorativo: cestos	155
	Almacenar alimentos.	156
	La nevera, un caso especial: estante por estante	157
	Bien envasado, aguanta mejor	158
CAPÍTULO 13.	Deshacerse de los trastos viejos de forma sencilla	161
	Apartar lo superfluo: el sistema de las tres cajas.	162
	Pequeñas ayudas para tomar decisiones	163
	Para guardar, de momento	163
	Aprender a desechar lo innecesario	164
	Aprender a prescindir de lo superfluo.	165
	Qué pena tirar esto a la basura.	165
	Prestar	166
	Regalar.	166
	Intercambiar	167
	Vender	168
PARTE IV. TEXTILES Y ROPA: LAVADO Y CUIDADO		169
CAPÍTULO 14.	Hola, soy tu lavadora	171
	Programas para cada necesidad.	172
	Colada a 30-40 °C	172
	Colada a 60 °C	173
	Colada a 90 °C	173
	Lavado en frío.	174
	Programas eco	174
	Centrifugado.	174
	Clasificar y preparar la ropa	175
	Leer y comprender las etiquetas	175
	Detergentes para cada necesidad: del detergente en polvo al líquido	179

Los detergentes que realmente necesitas	179
La dosis correcta: medir en lugar de calcular a ojo	181
Suave, fragante, aséptico: el uso de suavizantes, fragancias de lavado y aditivos desinfectantes textiles	183
Larga vida a la lavadora: cuidados	184

**CAPÍTULO 15. Prendas grandes y pequeñas:
¡cada una es un mundo!** 187

Vaqueros y camisetas: los resistentes	188
Jerséis y calcetines: los delicados	188
La ropa de deporte y las prendas funcionales: los especiales	190
Camisas y blusas: para colgar	191
Lencería y pañuelos de seda: los sensibles	192
Trajos y vestidos: un caso para la lavandería	193
Cómo lavar las prendas y los tejidos voluminosos	193
Lavar las sábanas y las toallas	194
Lavar la ropa de cama y los colchones	195
La ropa de cama adecuada para los alérgicos a los ácaros del polvo	197
Limpiar cortinas y estores	197
Limpiar alfombras	198

CAPÍTULO 16. Un asunto candente: planchar 201

Que no se queme nada: seleccionar la temperatura correcta	202
Sobre arrugas y pliegues	203
Cómo evitar arrugas en la ropa	203
Cómo evitar pliegues y arrugas en el tejido	204
Consejos y trucos para la camisa y el pantalón	204
Cómo devolver la raya al pantalón y a la falda	206
Los útiles de planchado: el chorro de agua y el almidón	206
Limpiar la plancha	207

CAPÍTULO 17. Cuidado y mantenimiento de la ropa 209

Solucionado en un momento: cepillar y airear	210
Un alto en el camino: trajes y vestidos a salvo de las polillas	210
Por turnos: ropa de invierno y de verano	211
Agujeros e hilos sueltos: pequeños arreglos	213
Cosér un botón	213
Zurcir un agujero	214
Detener una carrera	215
Ocuparse de los enganchones	216
Zapatos elegantes: el betún y los cepillos entran en acción	216

CAPÍTULO 18. ¡Qué horror, una mancha!	219
La ciencia de las manchas: proteína, almidón, grasa y colorante	220
Enzimas	220
Disolventes	221
Blanqueadores	221
Productos especiales o un tratamiento especial	222
Productos de limpieza alternativos	222
¿Un producto para todo? La superarma: el jabón de hiel	224
Medidas eficaces para quitar las manchas y cuidar de los tejidos	224
No actúes enseguida, hazlo de inmediato	225
Mejor mojado que seco	225
Primero lo gordo, luego el trabajo fino	225
De fuera a dentro	225
Dar toquécitos suaves, sin frotar	226
Frío en lugar de caliente	226
Primero inapreciable, luego visible	226
El pequeño ABC de las manchas para los tejidos	227
Malas combinaciones: las manchas y el material	230
Del cuero a la lana	230
Del acero inoxidable a la porcelana	231
 PARTE V. MI PRIMER HOGAR	 233
 CAPÍTULO 19. Adiós, Hotel Mamá	 235
Encontrar una vivienda	236
Conseguir un contrato de alquiler	237
Esto es lo que pone en el contrato de alquiler	238
Calcular los costes	238
Los costes adicionales	239
El presupuesto del hogar, una cantidad que se subestima	239
Organizar una mudanza	240
Empaquetarlo todo	242
Burocracia: certificados, documentos, inscripciones	243
Mesa, cazuela y tostadora: los básicos para equipar tu hogar	245
Mobiliario mínimo	245
Equipar la cocina	248
Conectados: electrodomésticos importantes y superfluos	250
 CAPÍTULO 20. Comprar con cabeza, gestionar con sensatez	 253
Hacer la compra con cabeza	254

¿Todavía está bueno? La vida útil de los alimentos	255
Fecha de consumo preferente	255
Fecha de caducidad.	256
Temperaturas de refrigeración recomendadas.	256
Los alimentos y su vida útil.	256
Organizar las provisiones.	258
El <i>top</i> 10 de los alimentos que habría que tener siempre en casa	259
Almacenar correctamente los alimentos	259

CAPÍTULO 21. Hecho en casa: cocinar, hornear, hacer conservas	261
Los diferentes métodos de preparación	262
Manipular alimentos sensibles	263
Platos de carne y ave.	265
Estofar	265
Asar en el horno.	267
Asar en la sartén	268
Hacer a la plancha / barbacoa.	270
Platos de pescado	271
Platos vegetarianos	274
Hacer conservas: mermelada casera	277
Hornear: una receta, tres bizcochos	279
Esto es lo que deberías saber sobre la masa de bizcocho	279
Alimentación especial	283
Vegetarianos, veganos, frugívoros, flexitarianos	283
De la lactosa al gluten: intolerancias alimentarias	285
Las intolerancias alimentarias más frecuentes.	286
Alergias alimentarias	287

PARTE VI. LOS DECÁLOGOS 289

CAPÍTULO 22. Diez consejos para que todo parezca ordenado	291
Todo tiene su lugar	292
¡Tíralo!.	292
Un cuarto de hora diario	293
Siempre de inmediato.	294
<i>¡Bye-bye, posponeritis!</i>	294
Sistemas de almacenaje	295
Lista de tareas	295
El papel es impaciente	296
Solución provisional: escondites.	297
Cuando tenemos visita	298

CAPÍTULO 23. Diez productos mágicos para combatir las manchas	299
Acetona (quitaesmalte de uñas)	299
Levadura en polvo	300
Lejía	302
Jabón de hiel	302
Ácido acético y ácido cítrico	302
Quitamanchas (aguarrás mineral)	303
Talco y harina de fuerza	304
Aguarrás	305
Espray congelante	305
Bicarbonato sódico	306
Índice	307

¿Quién se ocupa de la casa y qué hay que hacer?

Confort, orden y limpieza en la vivienda

Apañarte en tu primer hogar

Capítulo 1

¿Esas pequeñas tareas del hogar...?

Algunos les encanta hacer las tareas del hogar, a otros les resultan indiferentes, mientras que otros las aborrecen con toda el alma. Pero, dado que a la mayoría le gusta vivir en una casa ordenada y confortable, tarde o temprano todos terminan por fregar los platos y desfilas por las habitaciones con el aspirador. ¡Bien! ¡Seguid así!

En casa siempre hay muchas cosas por hacer y eso no tiene fin. Pero ¿quién se ocupa de estas tareas? Si vives solo, sin duda serás tú. En un piso compartido o si vives en pareja, al menos podéis repartir las tareas según las “preferencias”. Si te estás instalando en tu nueva casa, lo normal es que te esperen muchas tareas nuevas.

Ocuparse de las tareas del hogar es trabajar en casa

“Las pequeñas tareas del hogar se resuelven solas, dice mi marido”, cantaba la cantante alemana Johanna von Koczian en la década de 1970. Aquel éxito, que se burlaba de la actitud de marajá de los maridos, se convirtió en el himno de las amas de casa. Pese a que el reparto de roles no ha cambiado mucho hasta hoy y las mujeres todavía cogen el trapo con más frecuencia que los hombres, a estas alturas los hombres saben que las tareas del hogar no se resuelven solas. Además, la cifra de viviendas unipersonales sigue creciendo y quien vive solo se tiene que ocupar de todo. Al menos en la mayoría de los casos.

Las labores domésticas son, por definición, las tareas del cuidado y mantenimiento del hogar. Y con esto se abre la caja de Pandora: el cuidado del hogar consiste, sobre todo, en el desempeño de una serie de tareas domésticas —muy variadas—. Cocinar, limpiar, hacer la colada, planchar, fregar los platos y recoger forman parte de ellas. Resolver estas tareas lleva tiempo, más del que quisiera la mayoría de la gente.



INFORMACIÓN
TÉCNICA

Según las estadísticas, las madres que trabajan a tiempo completo y que viven en un hogar con su pareja e hijos invierten diariamente 3.01 horas en el cuidado del hogar. Los padres que trabajan a tiempo completo, en cambio, solo dedican 2 horas a dichas tareas. Si las mujeres trabajan media jornada, dedican incluso el doble de tiempo que los hombres en el hogar.

No es de extrañar, pues, que si se dedican tantas horas diarias al cuidado del hogar, la mayoría de la gente considere que limpiar y ordenar la casa sea una labor muy pesada. Sería mejor que tuviéramos más tiempo libre y pudiéramos disfrutar de ese tiempo en compañía de los amigos y la familia. ¡Ciertamente! El deseo de invertir menos tiempo en las tareas del hogar tampoco es poco realista, dicen los expertos del cuidado del hogar. Solo dependería de realizar dichas tareas de un modo más efectivo y con la técnica adecuada. Al fin y al cabo, nuestras abuelas invertían menos tiempo en cuidar de sus hogares pese a la falta de medios técnicos.

Ponte cómodo

Cuando estás en casa, seguro que no solo quieres limpiar y ordenar cosas, sino que querrás ponerte cómodo y disfrutar de un ambiente acogedor. Si este término te resulta totalmente burgués y te recuerda al viejo sofá de tu abuela con sus tapetitos, busca en el diccionario la palabra danesa *hyggelig*. Puede que este término no te resulte tan anticuado, pero se refiere a lo mismo: cómodo, acogedor, agradable, confortable, armonioso.

Independientemente de si vives en tu casa, en la habitación de un piso compartido o en una residencia de estudiantes, hay muchas posibilidades para que te acomodes de manera *hyggelig*. Una vivienda será confortable gracias a los muebles y su disposición, los colores, la iluminación, los textiles y accesorios como velas o cuadros. El que te guste más un estilo opulento y alegre o prefieras un estilo más puro depende de ti. Lo importante es que el conjunto de los muebles y los colores sea armonioso. ¿Un ejemplo? Un escritorio de estilo *Biedermeier* destacará más solo que si lo sitúas junto a un aparador moderno. También una pared de color lila resultará más elegante si limita con otra pared blanca o gris en lugar de limitar con otra de color amarillo chillón.

Algo parecido sucede con la luz. Si es demasiado fría, resulta sobria y negativa, pero si la lámpara luce con tonos cálidos, a la mayoría de las personas le resultará agradable. Junto con el tono de la luz, la claridad también es decisiva para que una estancia resulte acogedora o sombría. Determinante es también, además, el tipo de lámparas que utilices y cómo las dispongas en la habitación. La luz indirecta suaviza el ambiente; la luz directa realza muebles y cuadros, pero también es muy buena para leer.

Declara la guerra al caos y a la suciedad

¿De qué sirve la casa más bonita y mejor construida en una buena zona, si uno no puede ver el suelo por la cantidad de cosas que hay tiradas por todas partes, o si la basura y los cacharros sucios apestan hasta clamar al cielo y, por todo eso, a nadie le apetece quedarse allí? Lo reconozco, he sido exagerada; pero si no eres constante a la hora de limpiar y mantener el orden, la casa se vendrá abajo, el ambiente acogedor se irá al traste y lo mismo sucederá con la motivación en

cuanto contemples la montaña de ropa sucia pendiente de lavar. Por eso es mejor no llegar a ese punto.

No te preocupes. Con los productos y utensilios de limpieza adecuados, su correcta aplicación y un plan para organizar qué estancias y superficies y en qué orden hay que limpiar, lo tendrás todo bajo control sin problema. Y dado que la higiene no funciona si no se mantiene el orden, te ofreceré indicaciones para facilitarte ambas tareas.

Si no te gusta limpiar las ventanas y no lo haces con frecuencia, no tiene mayores consecuencias más allá de que las vistas no serán buenas. El caso de la colada es diferente, pues probablemente no tengas ropa suficiente como para no lavarla en semanas. ¡Coge tu ropa sucia y métela en la lavadora o llévala a la lavandería más cercana!

Pero meter en la lavadora toda la ropa sucia de golpe no es una buena idea. ¡Toca clasificarla! Pero ¿cómo? Por decirlo de un modo sencillo, pon lo similar con lo similar. Esto se refiere tanto a la temperatura a la que se puede lavar cada prenda, como al color de las mismas. Sueña complicado, pero se aprende enseguida, porque aquí también se aplica lo de que la práctica hace al maestro (de la colada). Familiarízate con los detergentes, los programas de lavado y el tratamiento de los distintos textiles y manchas, y podrás disfrutar de tu ropa durante mucho tiempo.

Lo mismo se aplica en el caso de la plancha. La próxima vez que tus camisas o blusas salgan arrugadas de la lavadora, pláncalas en lugar de fruncir el ceño. Y aquí hay que tener en cuenta lo siguiente: programar la plancha con la temperatura recomendada y comenzar por las superficies pequeñas (puños, cuellos, bolsillos) para terminar por las grandes. Sencillo, ¿no?



CONSEJO

En todas las tareas relacionadas con la colada, la etiqueta de las prendas será tu mejor aliada. En ella siempre figurará la temperatura recomendada de lavado y planchado.