PROYECTO DE GRADUACIÓN

2018

LORENA ARAYA MORALES

TUTOR: ARQ. VICTOR HUGO MADRIGAL JIMÉNEZ. MSC. MAP.



CENTRO INTEGRAL DIURNO PARA ADULTOS MAYORES

ARQUITECTURA PARA EL ADULTO MAYOR

“Al final, lo que importa no son los años de vida,
sino la vida de los años”

Abraham Lincoln

Aequos
ARQUITECTURA

CARTA DEL TUTOR

San José, lunes 20 de Marzo del 2018

Departamento de Registro
Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

La estudiante Lorena Victoria Araya Morales, cédula de identidad número 2-0661-0270, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado Centro Integral para Adultos Mayores en San Ramón de Alajuela, el cual ha elaborado para optar por el grado de Licenciado en Arquitectura

En mi calidad de tutor, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINALIDAD EN EL DESARRROLLO Y PRESENTACIÓN DEL TEMA: MEDIACIÓN Y TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN EN DOCUMENTO ICONOGRÁFICA Y DIAGRAMÁTICA	20%	17
b)	CUMPLIMIENTO ENTREGA AVANCES	10%	9
C)	COHERENCIA ENTRE LA FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y EL DESARROLLO DE OBJETIVOS CON EL PROCESO DE DISEÑO EN SUS DIFERENTES ETAPAS (DEMOSTRACIÓN Y APLICACIÓN DEL CONOCIMIENTO POR PARTE DEL ESTUDIANTE): - CONCEPTUALIZACIÓN ESPACIAL/FUNCIONAL/TÉCNICA - PARTIDO ARQUITECTÓNICO - PROPUESTA DE DISEÑO	20%	18
d)	APLICACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LAS CONCLUSIONES COMO LINEAMIENTOS DE DISEÑO EN PROPUESTA -ESPACIAL, TÉCNICA Y FUNCIONAL - A NIVEL DE ANTEPROYECTO, QUE DEFINA EL CARACTER E IDENTIDAD DEL MISMO Y CUMPLA CON LAS NECESIDADES ESTABLECIDAS Y CONTEMPLE LA REGULACIÓN CONSTRUCTIVA Y URBANA.	30%	28
e)	PRESENTACIÓN Y REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE ANTEPROYECTO: RESOLUCIÓN ESPACIAL- FUNCIONAL- TÉCNICA. PRINCIPIOS DE COMPOSICIÓN DIAGRAMÁTICA - AMBIENTACIÓN - PROPORCIÓN Y MANEJO DE LA IMAGEN GRÁFICA DEL PROYECTO.	20%	18
	TOTAL	100%	90%

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de lectura.

Atentamente,

Victor Madrigal Jimenez
Cedula 1-857-709, Registró A-10750

Ingeniero Lucas Anchía R. Consultor Área Civil

21 de mayo del 2018

Señores
Universidad Hispanoamericana.
Presente.

Señores:

Por medio de la presente, hago constar que me encuentro en total conformidad con el proyecto de graduación de la estudiante **Lorena Victoria Araya Morales**. Proyecto denominado **"Centro Integral Diurno para adultos Mayores"** y lo doy por aprobado.

Quedo a sus órdenes.

Lucas Anchía Rodriguez
IC-10777
108480383
Lector.

LUCAS GERARDO ANCHIA RODRIGUEZ (FIRMA)

Firmado digitalmente por LUCAS GERARDO ANCHIA RODRIGUEZ (FIRMA)
Fecha: 2018.05.21 14:29:02 -06'00'

Teléfono 2253-5698 lanchia@ice.co.cr

CONSTANCIA DEL FILÓLOGO

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
Escuela de Arquitectura
Departamento de Registro

Estimados señores:

Por este medio hacemos constar que hemos revisado el Proyecto Final de Graduación titulado **"Centro Diurno Integral para Adultos Mayores en San Ramón de Alajuela"**, presentado por la sustentante, Lorena Victoria Araya Morales, con cédula No 2-0661-0270 en el cual hemos corregido los errores de redacción, estructura, gramática, estilo, puntuación y punto de vista del discurso científico.

Así mismo damos fe de que el proyecto tiene una alta factibilidad porque se sustenta sobre una necesidad concreta demostrada con argumentos sólidos.

Dado en San José, el 29 de mayo del 2018, a solicitud de los interesados.

Cordialmente:

Eric González Conde
Lic. En Filología Universidad Central, Marta Abreu, Cuba.
Lector Externo del Consejo Editor de la Editorial EUNED
Carné 1855

Lic. Grace Castro Jiménez
Cédula: 1 0835 0341
Colypro 060860

Declaración Jurada

Yo Lorena Victoria Araya Morales, mayor de edad, portadora de la cedula de identidad numero 206610270, egresada de la carrera de Arquitectura de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de este acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con los que se castiga en el Código penal el delito de perjuicio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi proyecto de graduación para optar por el titulo de Licenciatura en Arquitectura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: Centro Integral Diurno para Adultos Mayores en San Ramón de Alajuela, es una obra original que ha respetado todo lo preceptuado por las leyes penales, así como la Ley de Derecho de Autor y Derecho Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; incluyendo el numeral 70 de dicha ley que advierte; articulo 70. Es permitido citar a autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que estos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original. Asimismo, quedo advertida que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante notario público. En fe de lo anterior, firmo en la unidad de San José, a los 20 días del mes de marzo del año dos mil dieciocho.



Firma de la estudiante

Ced: 206610270



https://es.123rf.com/imagenes-de-archivo/old_woman_face.html?alttext=1&imgtype=1&cko=2&num_ppl=1&color=&sti=o6y8c9d6maj1o7b9iw%7C&mediapopup=68623442

INDICE

Indice de imagenes..... 10
Indice de cuadros..... 11
INTRODUCIÓN..... 13

CAPITULO 1

1. PROBLEMA. 1.1Antecedentes del problema..... 16
   1.2 Pregunta del problema..... 17
2. Justificación..... 18
3. Delimitaciones..... 19
4. Involucrados..... 20
5. Vialidad..... 21
6. Objetivos General y Específicos..... 22
7. Alcances y Limitaciones..... 23
8. Estado de la cuestión..... 24
9. Estudio de casos..... 26
10. Ubicación..... 28
11. Antecedente histórico..... 29
12. Marco conceptual..... 30
13. Normativa..... 32
14. Metodología..... 34

CAPITULO 2

1. Generalidades del adulto mayor..... 40
   1.2 Red Nacional de Cuido..... 41
2. La vejez como etapa del desarrollo humano..... 44
3. Enfermedades asociadas a la vejez..... 45
4. Visitas y entrevistas..... 46
5. Programa de necesidades..... 51
   5.1 Necesidades físico espaciales..... 52
6. Color e iluminación de espacios..... 56
7. Antropometría y espacialidad..... 58

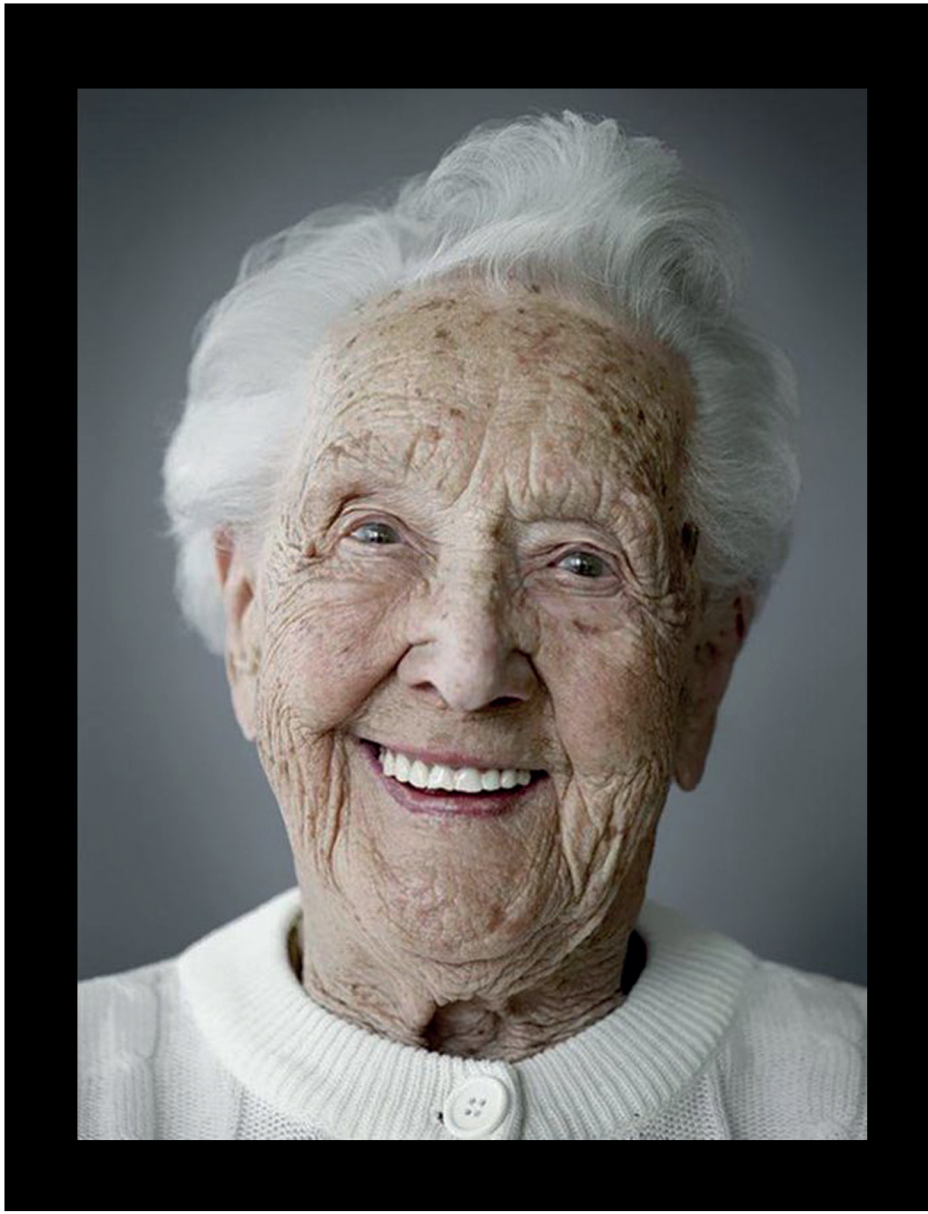
8. Jardines terapeuticos..... 62
9. Aportes y Recomendaciones..... 63

CAPITULO 3

1. Entorno mediato..... 68
2. Entorno inmediato..... 70
3. Análisis del lote..... 72
4. Análisis climático..... 74
5. Paisaje y territorio..... 76

CAPITULO 4

1. Idea generadora..... 80
2. Matriz de relaciones..... 83
3. Programa Arquitectónico..... 86
4. Análisis de relación espacial..... 92
5. Propuesta volumétrica..... 94
6. Salidas y accesos..... 96
7. Plan Maestro..... 98
8. Plantas Arquitectónicas..... 99
9. Planta de cimientos..... 104
10. Cortes arquitectónicos..... 105
11. Cortes estructurales..... 107
12. Propuesta estructural..... 108
Fachadas..... 110
Vistas externas..... 114
Vistas internas..... 118
Conclusiones..... 122



INDICE de imágenes

Imágen # 1 12
Imágen # 2 13
Imágen # 3 16
Imágen # 4 17
Imágen # 5 18
Imágen # 6 18
Imágen # 7 18
Imágen # 8 19
Imágen # 9 19
Imágen # 10 19
Imágen # 11 19
Imágen # 12 19
Imágen # 13 19
Imágen # 14 20
Imágen # 15 20
Imágen # 16 20
Imágen # 17 21
Imágen # 18 21
Imágen # 19 22
Imágen # 20 24
Imágen # 21 25
Imágen # 22 25
Imágen # 23 25
Imágen # 24 26
Imágen # 25 26
Imágen # 26 26
Imágen # 27 26
Imágen # 28 27
Imágen # 29 27
Imágen # 30 27
Imágen # 31 27
Imágen # 32 28
Imágen # 33 28
Imágen # 34 28
Imágen # 35 28
Imágen # 36 28
Imágen # 37 29
Imágen # 38 29
Imágen # 39 29
Imágen # 40 29
Imágen # 41 30
Imágen # 42 32
Imágen # 43 34
Imágen # 44 34
Imágen # 45 34
Imágen # 46 36
Imágen # 47 37
Imágen # 48 40
Imágen # 49 40
Imágen # 50 40
Imágen # 51 40
Imágen # 52 41
Imágen # 53 41
Imágen # 54 41
Imágen # 55 42
Imágen # 56 43
Imágen # 57 44
Imágen # 58 44
Imágen # 59 44
Imágen # 60 44
Imágen # 61 45
Imágen # 62 45
Imágen # 63 48
Imágen # 64 48
Imágen # 65 48
Imágen # 66 48
Imágen # 67 49
Imágen # 68 52
Imágen # 69 52
Imágen # 70 52
Imágen # 71 52
Imágen # 72 53
Imágen # 73 53
Imágen # 74 53
Imágen # 75 54
Imágen # 76 55
Imágen # 77 56
Imágen # 78 57
Imágen # 79 57
Imágen # 80 57
Imágen # 81 57
Imágen # 82 57
Imágen # 83 60
Imágen # 84 61
Imágen # 85 62
Imágen # 86 62
Imágen # 87 64
Imágen # 88 65
Imágen # 89 68
Imágen # 90..... 69
Imágen # 91 69
Imágen # 92 69
Imágen # 93 69
Imágen # 94 70
Imágen # 95 70
Imágen # 96 70
Imágen # 97 70
Imágen # 98 70
Imágen # 99 70
Imágen # 100..... 72
Imágen # 101..... 76
Imágen # 102 77
Imágen # 103 80
Imágen # 104 80
Imágen # 105 80
Imágen # 106 80
Imágen # 107 80
Imágen # 108 82
Imágen # 109 90
Imágen # 110 91
Imágen # 111 97
Imágen # 112 137

INDICE de gráficos y tablas

Tabla # 1 16
Tabla # 2 16
Tabla # 3 16
Tabla # 4 16
Tabla # 5 35
Tabla # 6 56
Tabla # 7 83
Tabla # 8 84
Tabla # 9 85
Tabla # 10 86
Tabla # 11 87
Tabla # 12 88
Tabla # 13 89

Gráfico # 1 20
Gráfico # 2 35
Gráfico # 3 45
Gráfico # 4 74
Gráfico # 5 74
Gráfico # 6 74
Gráfico # 7 75



Imágen #1

INTRODUCCIÓN

Hablar de personas adultas mayores en Costa Rica es un tema de actualidad, es una población segregada y con una situación en aumento poblacional, las políticas del país en cuando a calidad de vida y desarrollo de los ancianos es limitada, sobre todo en el tema de instalaciones adecuadas, pues se cuenta con un único Hospital Geriátrico, para atender a más de 500 000 habitantes mayores de 60 años, además de 71 organizaciones de bienestar social y aproximadamente 25 Centros Diurnos, todos estos de carácter privado, y los cuáles gozan de algunos beneficios del gobierno mediante la Red de Cuido del Adulto Mayor. El presente trabajo busca una solución al problema de infraestructura desde el elemento más pequeño de la cadena de instituciones para los ancianos, el Centro Diurno, por lo tanto, se pretende satisfacer necesidades específicas de los usuarios durante el día, mediante el desarrollo de una propuesta que contribuya a mejorar la calidad de vida de estos desde la óptica de la arquitectura. Durante el desarrollo de la propuesta se explorarán temas desde la perspectiva del Adulto Mayor, claro usuario, que es llevado a un nivel específico según el contexto, también se estudian espacios accesibles y adecuados a estas personas y finalmente el contexto específico, manejando integralmente criterios de diseño desde estos tres enfoques para brindar una solución concreta.



Imágen #2

Capítulo 1

Aspectos generales

1. PROBLEMA

1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

En Costa Rica, desde hace varios años se tomaron acciones para la atención y el mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores, con la colaboración de distintas instituciones y organizaciones sociales que se unieron a esta iniciativa. El Gobierno de la República publicó algunas leyes con las que se pretende conseguir una solución integral a las personas adultas mayores. Una de estas leyes que fue aprobada es la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, Ley No. 7935. Para velar por el cumplimiento de los derechos y beneficios que establecen las diferentes leyes se creó el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), como ente rector encargado de formular políticas que garanticen condiciones favorables para la población mayor del país. Este Consejo es dirigido por una Junta Rectora y es un órgano de desconcentración máxima, adscrito a la Presidencia de la República, con personería jurídica instrumental.

En San Ramón de Alajuela actualmente no existe ningún Centro Diurno para Adultos Mayores con el cual la comunidad de ese distrito pueda contar para que los adultos mayores tengan un lugar donde realizar diferentes actividades y compartir con otros en condiciones similares.

Los adultos mayores que quieran hacer alguna actividad se reúnen en los Salones Comunales, los cuales no están debidamente adaptados para sus necesidades y muchas veces los utilizan para otras actividades, y en ese caso los adultos mayores no tendrían un lugar fijo y tendrían que suspender sus actividades o buscar otro lugar y eso les causaría problemas para trasladarse. Algunas comunidades del cantón se han reunido para iniciar con la creación de un Centro Diurno, pero no cuentan con el apoyo necesario para la construcción de este.

Este tema es muy preocupante ya que esta población va en aumento cada año y las instalaciones para brindarles apoyo, ayuda y preparación todavía es muy deficiente en el país y en el caso de San Ramón es nula.

LISTADO DE CENTROS DIURNOS DE ALAJUELA

Tabla #1

Hogares de Ancianos	Centros Diurnos
Organización	
Asociación de Atención Integral de la Tercera Edad de Alajuela (Centro Diurno)	
Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares de Alajuela	
Asociación Centro Diurno de Atención Integral al Anciano San Carlos	
Asociación Pro Atención a Ciudadanos Pooseños en la Tercera Edad	
Asociación Centro Diurno de Atención Integral Ancianos San Mateo	
Asociación Centro Diurno para Personas de la Tercera Edad Quintín Vargas, Aguilar Tacares de Grecia	
Asociación de Atención de la Tercera Edad de Grecia	
Asociación Centro Diurno Jerusalen para el Adulto Mayor de Carrillo de Poás de Alajuela	
Asociación Hogar de Ancianos de Guatuso Julia Bolaños Valverde(Centro D.)	
Centro Diurno de Atención Integral Adulto Mayor de Santa Rosa de Pocosol	

TABLAS DE POBLACIÓN

Tabla #3

COSTA RICA: Población total proyectada al 30 de junio por grupo de edades, según provincia, cantón y distrito. 2012

Provincia, cantón, distrito.	Total	Grupo de edades			
		60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 y más
ALAJUELA					
San Ramón	85 126	2 772	2 160	1 645	2 562
San Ramón	8 929	333	258	197	320
Santiago	4 872	150	116	89	136
San Juan	11 831	392	306	232	365
Piedades Norte	8 442	279	218	167	257
Piedades Sur	4 060	136	106	80	121
San Rafael	9 604	323	252	192	301
San Isidro	5 203	169	132	100	150
Ángeles	8 726	274	213	162	260
Alfaro	7 372	242	190	144	224
Volio	2 388	76	59	46	66
Concepción	2 582	82	65	51	76
Zapotal	460	16	11	8	10
Peñas Blancas	10 657	300	234	177	276

Fuente: http://www.inec.go.cr/poblacion/estimaciones-y-proyecciones-de-poblacion

Tabla #4

COSTA RICA: Población total proyectada al 30 de junio por grupo de edades, según provincia, cantón y distrito. 2025

Provincia, cantón, distrito.	Total	Grupo de edades			
		60 - 64	65 - 69	70 - 74	75 y más
ALAJUELA					
San Ramón	98 478	5 117	4 314	3 152	4 287
San Ramón	9 089	562	448	319	491
Santiago	5 926	287	246	181	235
San Juan	13 812	743	631	466	619
Piedades Norte	9 853	526	446	330	439
Piedades Sur	4 741	258	221	162	212
San Rafael	11 235	617	526	387	510
San Isidro	6 135	323	275	203	265
Ángeles	10 056	492	416	306	419
Alfaro	8 668	460	394	289	383
Volio	2 811	141	120	88	117
Concepción	2 801	137	109	80	122
Zapotal	528	30	27	19	22
Peñas Blancas	12 823	541	455	322	453

Fuente: http://www.inec.go.cr/poblacion/estimaciones-y-proyecciones-de-poblacion

Tabla #2

COSTA RICA: Hogares y Centros Diurnos según población atendida. **2010**

Población atendida	Hogares				Centros Diurnos			
	Establecimiento	%	Personas	%	Establecimiento	%	Personas	%
De 30 a 49	23	32,9	858	30,9	19	38,8	748	48,3
50 o más	16	22,9	1 283	46,3	4	8,2	250	16,1

Fuente: Sauma, 2011

Según el cuadro anexo se puede observar que predominan los centros diurnos con 30 a 49 personas atendidas con 19 establecimientos y con menor cantidad de establecimientos (4) están los centros diurnos con mayor población atendida de 50 personas o más.

Según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC, 2011) la población de adultos mayores se triplicará en los próximos 40 años; esto tendrá en el futuro cercano, importantes implicaciones en las posibilidades de desarrollo del país. Muchos de los adultos mayores permanecen en sus casas sin hacer ninguna actividad y esto puede llegar a ocasionarles enfermedades e incluso depresión.



Imágen #3

1.2 PREGUNTAS DEL PROBLEMA

- ¿Cuáles son los espacios necesarios que articulen una propuesta para el desarrollo de un Centro Integral Diurno para adultos mayores en la comunidad de San Ramón de Alajuela?

- ¿Cómo por medio de un centro diurno para adultos mayores podemos solucionar la falta de atención y estimulación que ellos necesitan?

Estas insuficiencias se podrían solventar brindándoles el apoyo y las herramientas para lograr que ellos tengan una mejor calidad de vida, compartiendo con otras personas de su misma edad.

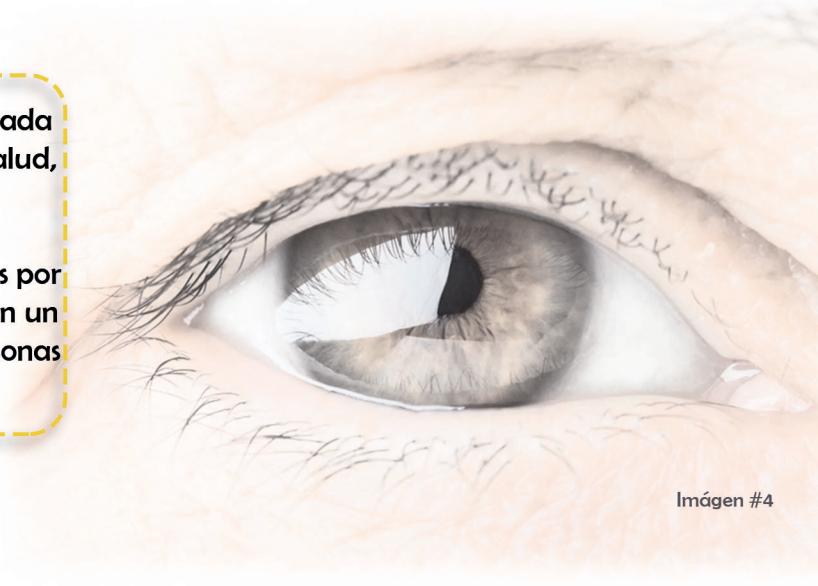
Diseñar espacios para el desarrollo de actividades destinadas a diferentes actividades como: la recreación, la relajación y la actividad física. También un área para terapia física y otra destinada a cuidar la salud de los adultos mayores, entre otras.

No todas las personas que asistan a la institución están en las mismas condiciones ni tienen las mismas necesidades, por eso, para lograr que la etapa de envejecimiento sea plena, el Centro realizaría diversas actividades para que cada uno tenga la oportunidad de participar y se sienta a gusto, con esto lograríamos solventar la mayor cantidad de necesidades que tienen los adultos mayores hoy en día.

Esta investigación es de mucha importancia e interés para la comunidad de San Ramón de Alajuela, ya que no cuentan con una institución similar a la propuesta donde los adultos mayores puedan ir a distraerse, entretenerse y convivir con otras personas.

Con esta investigación se podrá evidenciar la falta de una institución en San Ramón dedicada a dar una mejor calidad de vida a los adultos mayores en todos los aspectos, como: salud, recreación y estimulación.

En unos años el país contará con un importante aumento de población de adultos mayores por lo que es importante tomar las medidas necesarias para brindarles apoyo y que tengan un lugar donde puedan hacer sus actividades y establecer nuevas relaciones sociales con personas de su misma edad.



Imágen #4

2. JUSTIFICACIÓN

Los centros diurnos del país carecen de espacios adecuados para las actividades físicas de los adultos mayores, a muchos de estos centros les hace falta más vegetación donde las personas puedan hacer actividades al aire libre. Estas personas necesitan espacios adecuados, que reúna todas las características ideales para el confort y disfrute en cada actividad. Ahí es donde participa, en esta iniciativa social, el arquitecto como promotor de ideas para el diseño y la creación de estos espacios, partiendo de que los espacios externos diseñados con propuestas artísticas novedosas enriquecen los espacios interiores del alma humana, favoreciendo el gusto estético, el confort y el bienestar en sentido general, cumpliendo de esa manera con las necesidades del adulto mayor de una forma integral y armónica.

Específicamente en el cantón de San Ramón, no existe un Centro Diurno para adultos mayores, donde haya espacios especializados para cada actividad a desarrollar. La falta de un lugar especializado en el adulto mayor y sus actividades hace que la población opte por otras alternativas como: Comités Cantonales de Deporte donde ofrecen natación a los adultos mayores, actividades creadas por la misma población en Salones comunales donde hacen manualidades o alguna otra actividad física como el baile, también se organizan para hacer viajes dentro y fuera del país, entre otras cosas. Por medio de un Centro Diurno en San Ramón, se podrían unificar todas estas actividades en un solo lugar y garantizarles a los adultos mayores una mejor opción.

En Costa Rica, las características de la población han ido cambiando lo que implica un cambio también para la sociedad en general. En los próximos años el país experimentará cambios en la población adulta mayor debido al gran aumento de este grupo etario.
En los últimos años del siglo pasado, en Costa Rica disminuyó considerablemente la mortalidad y mejoró la cobertura en el ámbito de la salud, esto hizo que la esperanza de vida pasara de 65 años en los 60's a 79.2 años en el 2007.

Esta situación de crecimiento poblacional de adultos mayores hace un llamado de atención a las comunidades para buscar una solución que implique el cuido y trato hacia los adultos mayores por medio de la creación de espacios especializados para ello, que garanticen el bienestar y el mejoramiento de la calidad de vida de estos.

Muchas personas piensan que la vejez es una enfermedad y que un adulto mayor es una persona inútil e ineficiente. Excluir a un anciano de la vida familiar y social puede traer consecuencias muy graves como: miedo, soledad, depresión, angustia, inseguridad, aislamiento e incluso el suicidio.

Por eso esta investigación pretende beneficiar no solo a los adultos mayores de la comunidad de San Ramón, sino también a sus familiares, ya que son los responsables directos de velar por el bienestar de esa persona, dándoles capacitaciones y charlas sobre el adecuado trato hacia el adulto mayor, basado es su condición y estado físico.

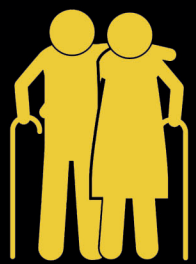
Este proyecto beneficiará a la comunidad de San Ramón en general ya que contará con una institución adecuada para velar por las necesidades del adulto mayor.
Con el fin de dar apoyo y atención especializada a los adultos mayores, se propondrá el diseño de un centro diurno con espacios destinados a diferentes actividades para la adecuada atención de las personas. Esta institución ayudará a los adultos mayores a entender y sobrellevar los cambios que ocurren después de alcanzar la madurez reproductiva, estos cambios pueden traer consecuencias psicológicas y sociales para el adulto mayor.



Imágen #5



Imágen #6



Imágen #7

3. DELIMITACIONES

3.1 DELIMITACIÓN SOCIAL: Va dirigido a la población adulta mayor del cantón de San Ramón de Alajuela.

3.2 DELIMITACIÓN FÍSICA: San Juan de San Ramón de Alajuela.

3.3 DELIMITACIÓN TEMPORAL: Las fases del proyecto se realizarán bajo las leyes y reglamentos vigentes en Costa Rica por el periodo establecido por la Universidad Hispanoamericana, que va del 08 de Mayo del 2017 al 23 de junio del 2018.

3.4 DELIMITACIÓN DISCIPLINARIA: El proyecto se realizará en el ámbito de la arquitectura y se contará con la colaboración de otras áreas interdisciplinarias como: salud, geriatría, terapia física, jardinería, artes plásticas, baile, yoga, música, psicología, farmacia, enfermería, aseo, entre otras.



Imágen #8



Imágen #9



Imágen #10



Imágen #11



Imágen #12



Imágen #13

4. INVOLUCRADOS

INTERNOS INDIRECTOS	FUNCIONES	INTERESES
Misceláneos	Mantener limpio y ordenado el lugar	Ayudar
Cocineros	Preparar los alimentos	Ayudar
Jardinero	Cuida las plantas y enseña cómo hacerlo	Ayudar y enseñar
Guarda	Da seguridad al lugar	Ayudar y proteger
Sacerdote	Da apoyo espiritual	Ayudar y apoyar

EXTERNOS DIRECTOS	FUNCIONES	INTERESES
CONAPAM	Promueve actividades sociales y da apoyo a los adultos mayores	Apoyar y velar por los intereses y necesidades del adulto mayor
AGECO	Promover la calidad de vida de los adultos mayores	Apoyar y velar por los intereses y necesidades del adulto mayor
JPS	Recauda fondos por medio de actividades sociales	Apoyar y ayudar
Voluntarios	Ayudan en lo que se necesite	Ayudar y apoyar
Visitas	Pasar tiempo con los adultos mayores y capacitarse	Ayudar, apoyar y aprender

INTERNOS DIRECTOS	FUNCIONES	INTERESES
Doctores	Dar atención, dar capacitaciones	Ayudar, apoyar y capacitar
Enfermeros	Dar atención	Ayudar y apoyar
Administra-dores	Velar por el correcto funcionamiento de la institución	Colaborar
Encargados	Dar apoyo y ayuda a los adultos mayores que lo necesiten	Ayudar y apoyar
Fisio-terapeutas	Hacen terapias de movilidad y estiramientos	Ayudar, apoyar y capacitar
Psicólogos	Dan terapia psicológica y apoyo emocional	Ayudar, apoyar y capacitar
Instructores	Enseñan técnicas de ejercicios	Ayudar, apoyar y enseñar
Profesores	Enseñan	Ayudar, apoyar y enseñar

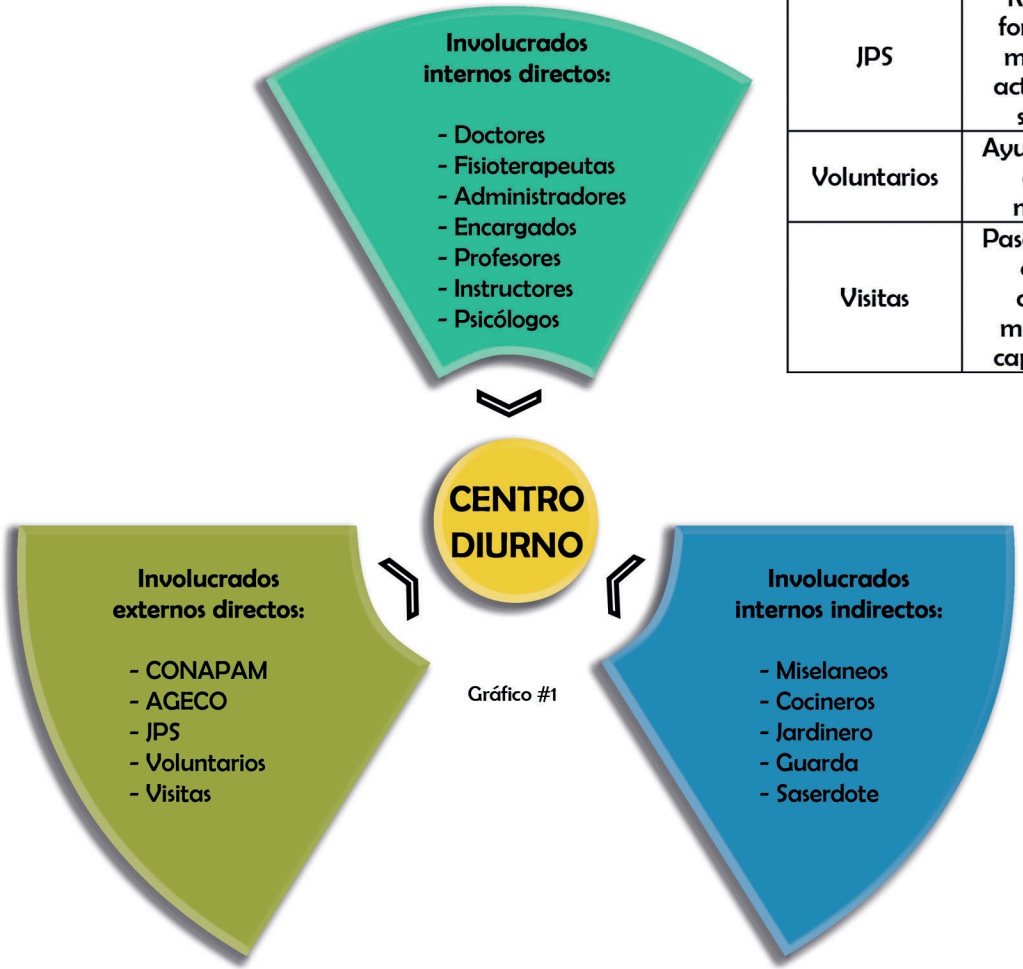


Gráfico #1



Imágen #14



Imágen #15



Imágen #16

5. VIABILIDAD

La falta de un Centro Diurno en el cantón de San Ramón de Alajuela se hace cada vez más notable y preocupante para los vecinos ya que no cuentan con un lugar adecuado donde puedan ir durante el día las personas de mayor edad a pasar un rato agradable y que cuente con las condiciones necesarias para cada uno de los visitantes. La Municipalidad de San Ramón tiene como objetivo la creación de un Centro Diurno para la comunidad, pero todavía no han comenzado con el proyecto.

Los vecinos del pueblo de San Juan de San Ramón formaron una directiva para la creación de un Centro Diurno, pero no cuentan con los recursos necesarios para el proyecto y actualmente utilizan el Salón Comunal para realizar algunas actividades para los adultos mayores de la comunidad.



Imágen #17

Municipalidad de San Ramón
REPÚBLICA DE COSTA RICA

Imágen #18

6. OBJETIVO GENERAL

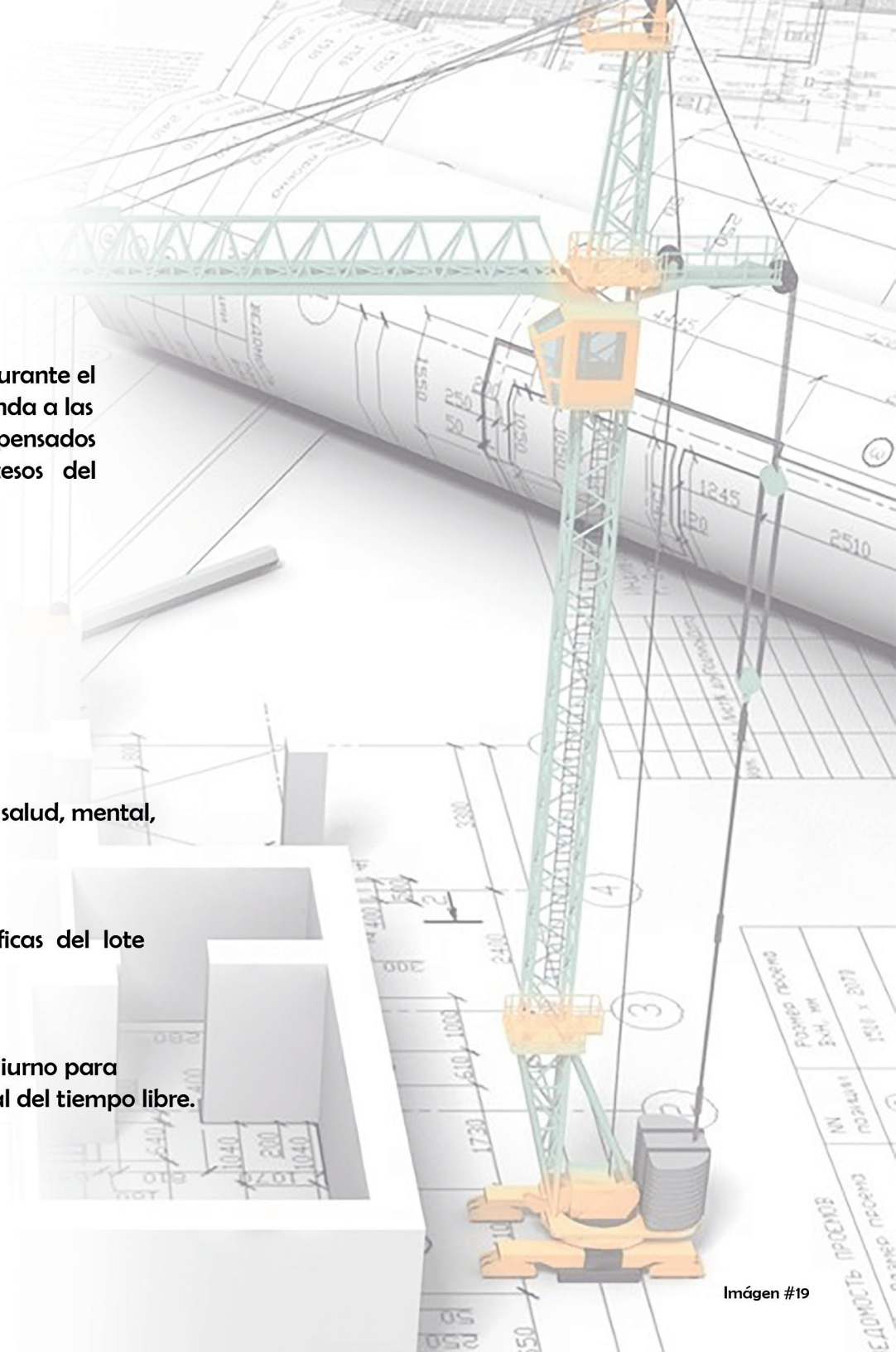
Diseñar una propuesta arquitectónica que permita acoger durante el día a los adultos mayores del cantón de San Ramón y responda a las necesidades del usuario por medio de espacios especialmente pensados para mejorar su calidad de vida, retrasando los procesos del envejecimiento en condiciones saludables y activas.

6.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar las necesidades de los adultos mayores en cuanto a salud, mental, espiritual y social.

2. Analizar las características espaciales, climáticas y topográficas del lote propuesto.

3. Proponer el anteproyecto arquitectónico del Centro Integral diurno para adultos mayores que permita e incentive el uso recreacional del tiempo libre.



Imágen #19

7. ALCANCES Y LIMITACIONES

7.1 ALCANCES:

ALCANCE FÍSICO

Este proyecto ubicado en el pueblo de San Juan del cantón de San Ramón de Alajuela está enfocado en el desarrollo de un Centro Diurno para la atención de personas adultas mayores.

ALCANCE SOCIAL

El alcance social va dirigido a toda la población de San Ramón específicamente a los adultos mayores quienes serán beneficiados con este proyecto que pretende brindar una mejor calidad de vida al usuario integrando espacios para recreación, relajación, estimulación, espiritualidad, terapias, salud, entre otras.

ALCANCE PROFESIONAL

Por medio de la construcción de este Centro Diurno se les brindará trabajo a muchas personas, como por ejemplo, cocineros (as), miselaneos (as), fisioterapeutas, enfermeros (as), encargados (as), constructores y demás personas involucradas en la atención y cuidado de los adultos mayores de esta comunidad.



7.2 LIMITACIONES:

- Falta de información actualizada.
- Falta de plan regulador de la municipalidad de San Ramón.
- Falta de censos.

8. ESTADO DE LA CUESTIÓN

8.1 NIVEL INTERNACIONAL



Imágen #20

En China y Brasil las personas de 65 años o más se duplicará en menos de 25 años, en el caso de Francia, pasaron 100 años para que esa población se duplicara. Ante el aumento de la población de adultos mayores en el mundo, la arquitectura hace aportes importantes a esta población creando y diseñando espacios que se adapten a sus condiciones.

Una empresa de arquitectos en Estados Unidos (D2 Arquitects), pasan todo un día con las personas a quiene s les van a diseñar un espacio, llevan un diario donde anotan como es el espacio donde habitan actualmente y que está mal, incluso se ponen en su misma situación simulando que tienen alguna discapacidad para así percibir mejor el entorno y sus dificultades.
De esta manera estos arquitectos pueden determinar las condiciones en las que viven actualmente y como deberían ser los espacios adecuados para ellos, que no afecte su movilidad por el lugar y se puedan sentir a gusto.

Algunas dificultades que pudieron observar son: el alto y forma de las ventanas, la mala iluminación, falta de rampas, espacios más silenciosos (acústica), entre otros.

> **Lamentablemente, aún hoy, hay égidas y lugares de cuido que fueron construidos hace varias décadas donde no existen estas instalaciones o se han hecho de forma inadecuada. Como parte de nuestras funciones, hacemos inspecciones para agencias que así lo requieren y nos encontramos con casos donde las rampas son muy inclinadas o las barras de seguridad en los baños no brindan el soporte necesario. No se trata de hacer una rampa por cumplir, se trata de que la misma responda a los parámetros para que sea funcional para aquellos que la necesitan. (González., s.f)**

Actualmente muchos países se están interesando en las necesidades de las personas de mayor edad al incorporar tres tipos de proyectos en un mismo lugar: “independent living”, donde el habitante puede valerse por sí solo; “assisted living”, donde las personas necesitan ayuda para realizar algunas tareas diarias y un Hospicio, orientado a personas en fase terminal.

> **Si comparamos el Puerto Rico de hace 40 años, la gran mayoría de esta población vivía al cuidado de otros miembros de la familia y permanecía en sus casas según iba envejeciendo y perdiendo movilidad. Esto provocaba que la familia tuviera que ingeniárselas para hacer más llevadera la vida del adulto mayor hasta sus últimos días. Algunos, si los medios económicos lo permitían, terminaba construyendo un “cuartito para el abuelo”, lo que no necesariamente implicaba que esta persona estuviera cómoda en su entorno. (González., s.f). Él mencionó que actualmente hay égidas construidas hace varias décadas o instalaciones dedicadas al cuidado de adultos mayores que no cumplen con las especificaciones mínimas federales que impone el American with Disabilities Act de 1990.**

Se puede concluir que, debido al aumento en la población de personas de mayor edad en el mundo, es importante dar énfasis en este tema en cuanto a la infraestructura adecuada que contemple espacios amplios donde las personas puedan movilizarse sin dificultad, que tengan una adecuada iluminación tanto natural como artificial donde la dirección de la luz no sea directa, también es importante el cumplimiento de la Ley para Personas con Discapacidad. Los adultos mayores merecen independencia y un entorno adecuado a sus necesidades, con espacios abiertos y agradables.

8.2 NIVEL NACIONAL

Costa Rica se encuentra en un estado de envejecimiento gradual, por eso, el país ha tomado algunas medidas para mejorar la calidad de vida del adulto mayor creando el Consejo Nacional para la Persona Adulta Mayor y la Ley Integral del Adulto Mayor que velan por el bienestar de las personas con mayor edad del país.



Imágen #21

En la parte arquitectónica pensada para el adulto mayor, se deben eliminar las barreras, adaptando e integrando el espacio a sus necesidades permitiendo que tengan un lugar con accesibilidad física a todos los espacios creando amplios pasillos y un buen diseño del mobiliario evitando interrupciones en la fluidez del recorrido.
Es importante pensar en el diseño en base a las capacidades de cada persona porque no todos los adultos mayores tienen las mismas necesidades ni las mismas dificultades, debe ser un espacio flexible para todos.
Los "ciudadanos de oro" son personas sensibles a los cambios y cuando estos son muy drásticos pueden llegar a deteriorar significativamente su salud física y mental, por eso se debe tener en cuenta esto a la hora de diseñar su entorno.

Algunos proyectos de graduación de universidades del país tienen propuestas muy interesantes y con grandes aportes a esta población, por ejemplo:

RE-VALORACIÓN Y PROPUESTA ARQUITECTÓNICA PARA LAS INSTALACIONES DEL CENTRO DIURNO PARA LA ATENCIÓN DE LA PERSONA ADULTA MAYOR EN SAN ISIDRO DE VÁZQUEZ DE CORONADO, Instituto Tecnológico de Costa Rica, Silvia Elena Umaña Barboza, 13 de junio de 2014.



Imágen #22

Se construye para satisfacer sus necesidades, en esta investigación se propondrá un diseño para una población determinada, los adultos mayores, ellos requieren ciertos espacios con especificaciones adecuadas a sus necesidades físicas y emocionales. Son espacios de reunión y asistencia, además de salas para educación, rehabilitación, terapias, descanso, ejercicio, área de comidas y servicios médicos generales. Al diseñar debemos pensar como ellos, e imaginar las sensaciones que les producirán los sitios proyectados, como les gustaría su centro diurno y que actividades realizan frecuentemente. (Umaña, 2014, p.81)



Imágen #23

9. ESTUDIO DE CASOS

ARQUITECTOS: Francisco Gómez Díaz, Baum Lab.

UBICACIÓN: Calle Demetrio de los Ríos, Baena, Córdoba, España.

ÁREA: 1540 mt2.

AÑO PROYECTO: 2013.

DESARROLLADOR: Consejería de Salud de la Junta de Andalucía.

PRESUPUESTO: 1.350.004,63 €



Imágen #24

a) Centro de Atención Personas 3ª edad (Francisco Gómez Díaz + Baum Lab)

Este Centro de Día de Mayores en Baena se plantea desde el cumplimiento exhaustivo del programa funcional planteado, resolviendo la ubicación de las dependencias en base a dos criterios fundamentales: la accesibilidad y la sensibilidad con el paisaje urbano de la ciudad. La galería de acceso a todas las dependencias tiene amplitud suficiente como para ser transitada por un número considerable de usuarios, incluidos los discapacitados o aquellos que presenten algún problema de movilidad. Los lugares más transitados se disponen en una ubicación más próxima al acceso, mientras que aquellos otros que requieren una cierta especialización funcional, se conectan a la galería, disponiéndose perpendicularmente a la calle como hemos comentado.

Las salas de estar se especializan, disponiendo cada una de ellas de una manera continua, pero articulada, lo que nos permite incorporar el espacio exterior como una sala más dentro de la serie, al resolver la accesibilidad también al espacio exterior. En él se dispone un porche cubierto para ser usado por los usuarios que fumen, que no encuentran un lugar protegido exterior en la mayor parte de los centros.

Relación con el entorno: El paisaje urbano próximo lo configura una edificación residencial de dos y tres plantas de altura, con un predominio de viviendas unifamiliares adosadas. Sin embargo, la cota a la que se sitúa el solar, sobre una plataforma elevada respecto a su borde sur lo convierten en un lugar privilegiado por las vistas que presenta hacia el casco histórico de Baena, que se desarrolla en la colina en la zona sur. Esto hace que entendamos precisamente en la propuesta que presentamos una doble escala de relación del edificio: la escala próxima y la escala lejana.



Imágen #25



Imágen #26



Imágen #27

Hemos intentado una composición de volúmenes puros, con un carácter casi objetual, donde las referencias no se toman de la escala próxima de la arquitectura doméstica, sino de la significación que un edificio público como este requiere, capaz de generar una identidad propia en un barrio sin elementos urbanos de calidad. (Gómez, 2015)

b) **Casa del abuelo** (Taller DIEZ 05)

ARQUITECTOS: Taller DIEZ 05

UBICACIÓN: Córdoba, Veracruz, México

ÁREA: 780.0 m2.

AÑO PROYECTO: 2016.

Proveedores: Interceramic, Construlita, CEMEX

La Casa del Abuelo es una estancia pública de día para personas de la tercera edad que se encuentra ubicada dentro de las instalaciones de un parque municipal de 4 hectáreas, en la zona noreste de la ciudad de Córdoba, en el estado de Veracruz.

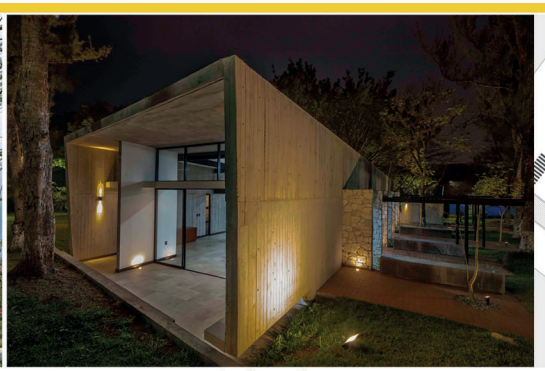
> **El proyecto parte de la idea de generar un refugio, un lugar donde poder realizar actividades en comunidad con los adultos mayores, en un ambiente natural, sereno, fluido, con diversos espacios interiores y exteriores que se organizan a través de talleres, terrazas al aire libre, servicios y áreas de usos múltiples. (Herrera, 2017)**

Programáticamente el edificio se desarrolla en una sola planta, para así lograr una accesibilidad universal; por esta razón se buscó su emplazamiento en una de las zonas de menor inclinación del terreno, logrando que una parte del edificio se pose naturalmente en el sitio y la otra se eleve ligeramente, permitiendo un área de usos múltiples "abrazada" por dos árboles existentes, minimizando el impacto en la zona y generando vistas directas a su ambiente natural.

Partiendo de la premisa de la convivencia con el entorno, el esquema arquitectónico se adapta a la disposición de la vegetación existente, protagonista esencial del proyecto; asimismo, el eje principal de circulación se genera debido a la tensión visual existente entre uno de los principales hitos históricos de la ciudad y el paisaje circundante.


Imágen #28


Imágen #29


Imágen #30


Imágen #31

10. UBICACIÓN

San Ramón es el cantón número 2 de la provincia de Alajuela, en Costa Rica. Se encuentra localizado en la sección occidental del Valle Central de Costa Rica. Posee un área de 1018.64 km² y está dividido en 13 distritos. Limita al norte con San Carlos y Zarcero, al sur con San Mateo, al este con Atenas, Palmares y Naranjo, y al oeste con Tilarán, Abangares, Montes de Oro, Puntarenas y Esparza. Fue fundado el 21 de agosto de 1856. Su cabecera es la ciudad de San Ramón.

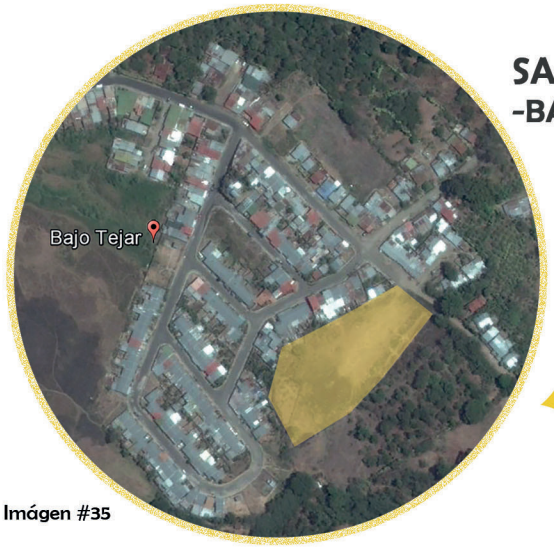


Imágen #32

Imágen #33



Imágen #34



SAN JUAN
-BAJO TEJAR

Imágen #35



Parque central
de San Ramón

Imágen #36

11. ANTECEDENTE HISTÓRICO

Los colonos europeos llegan a esta parte del valle central a principios de 1840, quienes establecieron granjas de las que actualmente siguen funcionando muchas con cultivos como: caña de azúcar, café y plantas ornamentales tropicales.

- Se crea la Aldea San Ramón de los Palmares por Ramón Solís y Ramón Rodríguez, quienes ponen la aldea bajo la protección de San Ramón Nonato.
- En 1846 se nombra el primer alcalde Constitucional de San Ramón, también se terminó el camino de carretas que inicia en Alajuela, pasa por San Ramón y llega hasta Puntarenas.
- El 21 de agosto de 1856 se creó el cantón de San Ramón mediante decreto ejecutivo.
- Se funda la primera biblioteca pública en 1879 y ese mismo año se inaugura el alumbrado público con faroles.
- En 1911 se construyó el puente de hierro sobre el río Grande en San Rafael de San Ramón.
- En 1885 se construyó una nueva iglesia, la cual fue destruida por el terremoto del año de 1924. El nuevo templo se edificó, con una estructura de hierro, importada de Alemania; el cual fue consagrado en 1954, por monseñor don Juan Vicente Solís Fernández, tercer obispo de la Diócesis de Alajuela.
- El Miércoles 2 de abril del año de 1952 se estableció el Instituto de Educación Superior de San Ramón, que funcionó en un principio, en el edificio de la mencionada escuela, que actualmente se denomina Instituto Julio Acosta García.
- Se abre la primera sucursal del Banco Nacional de Costa Rica en 1951 y en 1955 se inaugura el Hospital Carlos Luis Valverde Vega.
- La Universidad de Costa Rica sede de San Ramón empezó sus actividades docentes en el año de 1968; en el segundo semestre de 1983 se inauguraron las nuevas instalaciones.



Imágen #37

Se consolida en la zona un modo de subsistencia basado en el cultivo de plantas y posiblemente la tenencia de animales para su consumo. La gente vivía en casas más permanentes, siempre de manera dispersa debido a que no existía preferencia por alguna locación en particular: algunos vivían en los topes de colinas, otros en zonas de ladera, otros en el pie del monte y otros al lado de los cauces de ríos y riachuelos. También en esta época es cuando algunos pobladores deciden residir permanentemente cerca de otros y formaban así pequeños caseríos; es de esta manera como en San Ramón inicia la vida en comunidad. (Murillo 2011)

Ciudad ubicada en el exuberante Valle Central de Costa Rica en la provincia de Alajuela. Es el segundo distrito de la provincia. Conocida también como "la ciudad de los presidentes y poetas", debido a que muchas de las figuras políticas y literarias de Costa Rica nacieron y han vivido aquí.



Imágen #38



Imágen #39



Imágen #40

© 2002 Dan VanderYacht

12. REFERENTE TEÓRICO

VEJEZ

Representa una construcción social y biográfica del último momento del curso de vida humano. La vejez constituye un proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan, entre otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas.

El envejecimiento constituye un proceso multidimensional de los seres humanos que se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible; inicia con la concepción, se desarrolla durante el curso de vida y termina con la muerte. Es un proceso complejo de cambios biológicos y psicológicos de los individuos en interacción continua con la vida social, económica, cultural y ecológica de las comunidades, durante el transcurso del tiempo.

Las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro. Generalmente, una persona adulta mayor es una persona de 60 años o más de edad.

GERIATRÍA

La geriatría es la rama de la medicina que se preocupa de los problemas y enfermedades de los adultos mayores, cómo prevenirlas y manejarlas, y del proceso de envejecer. No sólo del aspecto médico, sino también de aspectos sicológicos y sociales que habitualmente acompañan este proceso. El cuidado es combinado con otros profesionales para ayudar a los pacientes a mantener la capacidad de funcionar independientemente y mejorar su calidad de vida en la consulta ambulatoria, y coordinan a los múltiples especialistas que intervienen en el tratamiento de los pacientes que requieren hospitalización.

¿Qué tipo de pacientes necesitan de un geriatra?
-Mayores de 65 años sanos, actividades preventivas para lograr un envejecimiento exitoso.
-Mayores de 65 años con más de tres enfermedades crónicas.
-Pacientes mayores de 80 años, con o sin patología crónica.
-Pacientes que presentan enfermedades propias del envejecimiento.
-Adultos mayores institucionalizados en casas de reposo.

GERONTOLOGÍA

La gerontología es una disciplina científica que estudia el envejecimiento, la vejez y al adulto mayor bajo la perspectiva biológica, psicológica y social. Entre sus objetivos más importantes destacan:

→ La promoción y fomento de un estilo saludable de vida para un envejecimiento activo.
→ Prevención de daños a la salud.
→ Estudio de procesos intergeneracionales y familia.
→ Implementación de estrategias de intervención.
→ Garantizar la calidad y accesibilidad a los servicios de salud gerontológicos.
→ Implementación de estrategias de cambio en seguridad social y políticas públicas.

→ Diversos factores explican el reciente desarrollo de este tipo de preocupaciones. A diferencia de lo que ocurría anteriormente, lo más corriente es que ya no conserven unos vínculos familiares tan estrechos con su familia; de este aislamiento resulta la necesidad de preocuparse por su autonomía económica y por los diferentes problemas vinculados al estado de creciente soledad en la edad en la que se encuentran.

MITOS Y ESTEREOTIPOS



Imágen #41

Deterioro intelectual: Las personas adultas mayores tienen tanta capacidad para aprender como cualquier otra persona. De igual forma, las enfermedades mentales no son propias de la vejez. Los estudios confirman que la adquisición y asimilación de nuevos conocimientos, comportamientos, aptitudes, actitudes o hábitos se pueden dar en cualquier edad. Lo que puede modificarse en la vejez es el tiempo o la velocidad de la asimilación. Es decir, lo que cambia es la agilidad, pero no la habilidad.

Aislamiento social: Las personas no se aíslan por encontrarse en la etapa de la vejez, existen muchas causas que conducen a tal condición. En la mayoría de las ocasiones, una persona adulta mayor aislada no lo está por su propia voluntad, sino que otros las han aislado. Las personas cargadas de mitos o ideas falsas sobre la vejez son justamente aquellas quienes más las aíslan, expulsándolas de sus vidas, de sus familias y de la sociedad.

Sufren de depresión: La depresión como enfermedad tiene sus causas orgánicas y no tiene ninguna relación con la vejez. Este tipo de depresión requiere apoyo profesional, familiar y farmacológico. Existe otro tipo de depresión que se conoce como reactiva, que es aquella que ocurre como reacción a un evento determinado como la pérdida de un ser querido o el diagnóstico de una enfermedad grave, entre otros. Normalmente este tipo de depresión es temporal y la persona adulta mayor se sobrepone con el apoyo y el paso del tiempo.

Improductividad: La sociedad tiende a valorar a las personas en función de cuanto aportan laboralmente a la economía del país, a eso se le conoce como productividad. En el caso de las personas adultas mayores se les considera improductivas por no estar incorporadas al proceso laboral o por estar jubiladas. Esta forma errada de pensar en algunas sociedades occidentales como la nuestra, discrimina a las personas mayores, provocándoles aislamiento e inactividad, afectándoles de manera importante en términos de salud integral y el mejoramiento de su calidad de vida.

TIPOS DE ENVEJECIMIENTO

Envejecimiento biológico:
Existen componentes genéticos asociados al envejecimiento, que pueden predisponer a la persona a padecer ciertas enfermedades.

La edad cronológica, fisiológica y psicológica raramente coinciden. Una persona puede tener cronológicamente 65 años, y estar más sana y optimista que una de 30.

Envejecimiento psicológico:
Está relacionado con aspectos como el aprendizaje, la memoria, la inteligencia y la personalidad, entre otros. Desde un punto de vista psicológico, lo que más llama la atención son los fallos en la memoria reciente que los propios adultos mayores y nuestro entorno social o familiar suele asociarlos a la enfermedad de Alzheimer.

Envejecimiento social:
Está asociado con los cambios que se representan en las relaciones que establece la persona adulta mayor con otras personas. Las dos instituciones fundamentales son la familia y el trabajo. Cualquier análisis del envejecimiento en el área social, no debe dejar de lado el enfoque de género, ya que los hombres y las mujeres viven de manera distinta los cambios.

ENVEJECIMIENTO ACTIVO

La Organización Mundial de la Salud define el envejecimiento activo como el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, participación y seguridad a fin de mejorar la calidad de vida de las personas a medida que envejecen. El envejecimiento activo permite que las personas realicen su potencial de bienestar físico, social y se centra en las personas mayores y en la importancia de dar una imagen pública positiva de este colectivo.

El envejecimiento activo significa:

→ Dar a las personas mayores la posibilidad de participar plenamente en la sociedad: Fomentar sus oportunidades de empleo.

→ Permitirles contribuir activamente a través del voluntariado y de programas intergeneracionales.

→ Permitirles vivir con independencia adaptando la vivienda, las infraestructuras, la tecnología y el transporte.

Porque mantenerse activo al volverse mayor es fundamental para afrontar el desafío del envejecimiento.

MODALIDADES DE ATENCIÓN

Hogares: Es una institución en la que viven temporal o permanentemente personas mayores en la mayoría de los casos con determinado grado de dependencia. En las residencias se ofrecen servicios de desarrollo personal y atención sociosanitaria. En los casos en los que incluye servicios gerontológicos, se trata de un equipo de profesionales adecuados con formación gerontológica específica, con formación en diferentes especialidades.

Albergues: Son instituciones que brindan protección física y mental a las personas de la tercera edad; proporcionándoles casa, alimentación, vestido y una serie de programas enfocados a su salud, bienestar y recreación, siempre coordinados por personal calificado.

Atención domiciliaria: Se engloba a todo un conjunto de recursos dirigidos a prestar apoyo y cuidados en su domicilio a las personas cuando, por cualquier circunstancia, dejan de ser autónomos para llevar a cabo las actividades básicas de la vida diaria (normalmente son personas ancianas, aunque también se presta a personas que no son de la tercera edad sino discapacitadas no mayores).

CENTRO DIURNO

Los Centros de Días, son equipamientos diurnos de atención sociosanitaria donde las personas mayores con algún grado de deterioro físico o cognitivo (Alzheimer), discapacidad sensorial y de movilidad, reciben atención especializada con una finalidad preventiva y rehabilitadora.

Esta misión se concreta por medio de los siguientes objetivos:

- Facilitar un entorno preventivo a las personas mayores para el mantenimiento y potenciación de la autonomía personal.
- Mantener y/o recuperar la autonomía de la persona mayor, favorecer la permanencia en el medio familiar y comunitario evitando la institucionalización y proporcionando un apoyo a la familia.
- Ofrecer atención diurna integral y personalizada, desde todas sus vertientes: social, sanitaria, psicológica, rehabilitadora y comunitaria.
- Posibilitar que continúen viviendo en su domicilio, con especial atención a la recuperación funcional, sin olvidar el seguimiento de los problemas médicos, de enfermería y sociales que actúan de puente entre el centro y la comunidad.

13. REFERENCIAS NORMATIVAS

NORMATIVA EN BENEFICIO DE LA POBLACIÓN ADULTA MAYOR

A todas las personas adultas mayores debe garantizárseles la posibilidad de que accedan al conocimiento, ejercicio y defensa de sus derechos y obligaciones.

Este es un deber de todo Estado y un medio para lograr una menor desigualdad social, que debe materializarse con la promulgación de normativa que reconozca y establezca sus derechos. Pero también con la creación de condiciones materiales aptas para su ejercicio, el establecimiento de prácticas adecuadas en las instituciones públicas y un proceso educativo que involucre a la población adulta mayor.

NORMATIVA NACIONAL

A partir del concepto del Estado Social de Derecho, se establecen una serie de obligaciones estatales y derechos para las personas adultas mayores, las que se concretan en la siguiente normativa:

Constitución Política: La Constitución Política es el instrumento con mayor rango en la jerarquía normativa y plantea la protección de la persona adulta mayor desde tres enfoques. El artículo 50, de manera general, establece el deber del estado en procurar el mayor bienestar de todas las personas habitantes del país. El articulo 51 consagra la protección especial para grupos vulnerables, entre ellos las personas adultas mayores, como un derecho fundamental.

LEYES

Ley No. 7600, Ley de igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad:

Desarrollo integral de la población con discapacidad, en iguales condiciones de calidad, oportunidad, derechos y deberes que el resto de los habitantes. Asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso, en igualdad de condiciones con los demás, al entorno físico, el transporte, la información y las comunicaciones, incluidos los sistemas y las tecnologías de la información y las comunicaciones y a otros servicios e instalaciones abiertos al público o de uso público.

Ley No. 7935, Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, de 25 de octubre de 1999y sus reformas:

La Ley Integral para la Persona Adulta Mayor fue aprobada en la Asamblea Legislativa el 19 de octubre del año 1999, funciona como la norma base para la regulación en la temática de envejecimiento y vejez. Establece derechos y garantías para la protección de las personas de 65 años y más, y estipula responsabilidades especificas a las instituciones públicas que ofrecen programas, proyectos y servicios dirigidos a esta población.

Derecho a la integridad:

Las personas adultas mayores tendrán derecho a que se respete su integridad física, psíquica y moral. Este derecho comprende la protección de su imagen, autonomía, pensamiento, dignidad y valores.

Derecho a la imagen:

Se prohíbe publicar, reproducir, exponer, vender o utilizar, en cualquier forma, imágenes o fotografías de personas adultas mayores para ilustrar informaciones referentes a acciones u omisiones que se le atribuyan, sean de carácter delictivo, contravenciones o riñan con la moral o buenas costumbres.

Imágen #42

Ley No. 8783, Reforma a la Ley de Desarrollo Social y Asignaciones Familiares, No. 5662, de 13 de octubre de 2009.
Crea el fondo de desarrollo Social y Asignaciones Familiares (FODESAF), del cual un porcentaje es destinado a las personas adultas mayores internadas en establecimientos destinados a su cuido y atención.
Ley No. 8718, Autorización para el cambio de nombre de la Junta de Protección Social y establecimiento de la distribución de renta de las loterías nacionales, de 17 de febrero de 2009.
Establece que la Junta de Protección Social distribuirá un porcentaje de la utilidad neta de las loterías, los juegos y otros productos de azar, entre entidades dedicadas a atender y proteger a las personas adultas mayores, incluidas dentro de ellas, hogares, albergues y centros diurnos.

MARCO REFERENCIAL

REGLAMENTOS

Reglamento de construcciones:
Fijar las normas para la planificación, diseño y construcción de edificios, calles, campos deportivos y cualquiera otra obra, en lo relativo a la arquitectura, ingeniería civil, ingeniería eléctrica, etc. Con el objetivo de fomentar asegurar y proteger la salud, economía, comodidad y bienestar común, mediante requisitos que garanticen en los edificios y en otras obras su solidez, estabilidad, seguridad, iluminación y ventilación adecuadas.

DECRETOS

Decreto No. 37165-S (4 de junio de 2012).
Establece la regulación que permite articular y fortaleces los hogares de larga estancia de persona adulta mayor para el desarrollo e implementación de actividades referentes al cuido básico, higiene personal, apoyo en actividades de la vida diaria, alimentación, rehabilitación, recreación, nutrición, estimulación mental, con especial énfasis en aquellas que se encuentran en riesgo social para garantizar una vejez con calidad de vida en este grupo etario.
Decreto No. 36607-MP (13 de mayo de2011).
Declara de interés público la conformación y desarrollo de la Red de Atención Progresiva para el Cuido Integral de las Personas Adultas Mayores en Costa Rica.

MANUALES

Manual de disposiciones técnicas generales sobre seguridad humana y protección contra incendios:
Es una guía que establece los requerimientos básicos para la reducción del riesgo de incendio que debe cumplir toda edificación de modo tal que proporcione a los ocupantes una adecuada y razonable protección en caso de emergencia.

INSTITUCIONES ENCARGADAS DEL ADULTO MAYOR

CONAPAM:
Es el ente rector en materia de envejecimiento y vejez y tiene como propósito, garantizar el mejoramiento de la calidad de vida de las personas adultas mayores, mediante la formulación y ejecución de las políticas públicas integrales que generen la creación de condiciones y oportunidades. Promueve actividades sociales, ferias, exposiciones, charlas; es encargado de revistas para adultos mayores que tratan temas de salud, sociedad, entre otros. Además, fue el promotor de la ley integral para la persona adulta mayor y las reformas a esta, así como otros manuales relacionados al tema.

AGECO:
Es una organización dedicada a promover la calidad de vida de las personas adultas mayores, mediante programas orientados a fomentar la educación, capacitación y promoción deportiva; así como también el respeto y promoción de la población. (AGECO, 2012).
Se encarga de programas educativos, charlas, asesorías familiares, grupos e instituciones en temas de nutrición, salud y cuidados especiales, ofrecen servicio de préstamo de equipos para personas de escasos recursos. Además, promueven actividades de interacción social, clubes y recreación, también se encargan de investigar y divulgar información relacionada la tercera edad.

14. METODOLOGÍA

14.1 DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA

En la presente investigación se trata de determinar las características y necesidades de los usuarios, es de carácter descriptivo donde se analiza un fenómeno y sus componentes, en este caso, las necesidades espaciales de los adultos mayores y el desarrollo arquitectónico de un proyecto para esta población.


Imágen #43

Además, será un estudio de variables cuantitativas, pues se realizan entrevistas y cualitativa por la cantidad de opiniones, experiencias y elementos a rescatar, mediante la observación, levantamiento fotográfico y entrevistas, las cuales no son medibles, pero si caracterizables o descriptivas.

El presente trabajo es considerado una investigación participativa porque en ella se integran la investigación social, de salud y psicología, el trabajo educativo y de acción. "El rol central consiste en lograr que las personas involucradas en el proceso estén conscientes de sus propias habilidades y recursos y brindarles el apoyo necesario para su organización y movilización" (Vargas, 2010, p.192). La contribución de las personas mayores a la dinámica social debería ser un fenómeno ya asumido, dado que tanto la esperanza de vida como el peso relativo que tienen las personas de edad en el conjunto de la población, propician que su representación y participación en la sociedad civil sea el modelo de vejez necesario.


Imágen #44

→ **Diseño de la investigación:**

Esta investigación es no experimental ya que se basa en datos y lugares existentes, evaluando las necesidades de una comunidad en su situación actual y determinar cuál es la relación del cambio en cuanto a necesidades del adulto mayor en la actualidad y como era hace unos años.

→ **Estudio de la investigación:**

El diseño es transversal porque está enfocado en la recolección de datos en un preciso momento y un único tiempo, analizarlos según su incidencia e interrelación. Los diseños transversales se dividen en:


Imágen #45

- **Exploratívos:** Reconocer las necesidades y carencias de la comunidad de San Juan en San Ramón de Alajuela hoy en día por medio de entrevistas a los habitantes de la zona.

- **Descriptivos:** Organizar a los adultos mayores de la comunidad según sus necesidades, habilidades, condición física, nivel educativo y género.

- **Correlacionales-Causales:** Describir las relaciones entre las actividades realizadas en casa, salones comunales u otros lugares similares y un Centro Diurno Integral especializado. Relación causa y efecto entre un lugar y otro en cuanto a infraestructura.

Método de la investigación:

En esta investigación se utiliza el método mixto porque permite una mejor exploración de los datos analizando los dos métodos consiguiendo resultados más eficientes y reales.

Las relaciones interpersonales, la depresión, las organizaciones, la religiosidad, el consumo, las enfermedades, los valores de los jóvenes, la crisis económica global, los procesos astrofísicos, el DNA, la pobreza y, en general, todos los fenómenos y problemas que enfrentan actualmente las ciencias son tan complejos y diversos que el uso de un enfoque único, tanto cuantitativo como cualitativo, es insuficiente para lidiar con esta complejidad. Por ello se requiere de los métodos mixtos (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008; Creswell et al., 2008).

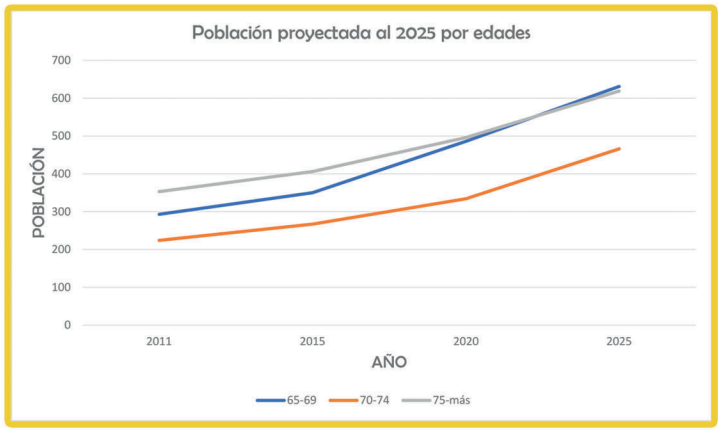


Gráfico #2

Problemática

- Abandono
- Soledad
- Desinterés
- Maltrato
- Más adultos mayores en las calles
- Más enfermedades

Pregunta

¿Que hacer para mitigar los problemas del aumento de esta población en el país?

- Crear lugares pensados para los adultos mayores donde puedan recibir atención especializada para sus necesidades y carencias.

- Dar apoyo por medio de instituciones que colaboren con Centros Diurnos y Hogares de ancianos.

- Crear conciencia a la población en general por medio de charlas.

14.2 MAPA METODOLÓGICO

Tabla #5

OBJETIVO	¿CÓMO?	¿POR QUÉ? ¿PARA QUÉ?
a) Reconocer las necesidades de los adultos mayores en cuanto a salud física, mental, espiritual y social.	- Datos y estadísticas demográficas. - Estudio de enfermedades frecuentes en adultos mayores y discapacidades (por zona y edad). - Entrevistas. - Revisión bibliográfica.	- Determinar características propias de las personas mayores de 60 años, tipos de discapacidades, frecuencia de estas, enfermedades, problemas en el envejecimiento.
b) Estudiar y analizar las características espaciales, climáticas y topográficas del lote propuesto.	- Levantamiento fotográfico del contexto del lugar. - Análisis topográfico. - Análisis climático. - Análisis del contexto.	- Realizar un diagnóstico de las áreas que necesarias para el confort de las personas. - Identificar estrategias climáticas que propicien un ambiente confortable para los adultos mayores. - Garantizar un ambiente adecuado y estable.
d) Desarrollar el anteproyecto arquitectónico del Centro Integral diurno para adultos mayores que permita e incentive el uso terapéutico y a la vez recreacional del tiempo libre.	Utilizando las pautas de diseño establecidas por las leyes, manuales e instituciones permanentes; las conclusiones y recomendaciones obtenidas en cada capítulo acerca de las necesidades espaciales de los adultos mayores de San Ramón.	- Para realizar un diseño que mejore la calidad de vida de los adultos mayores que visiten el Centro Diurno en futuros años y brindar espacios que hagan más atractivo el lugar. - Determinar requerimientos espaciales de los adultos mayores del Centro a estudiar para mejorar su calidad de vida. - Desarrollar un programa arquitectónico de diseño acorde a las necesidades y condiciones físicas de los adultos mayores.

Centro Integral Diurno para Adultos Mayores

Título

Involucrados

- Internos indirectos
- Internos directos
- Externos directos

Tema · Introducción · Índice · Aspectos generales

Objetivo general:

Diseñar una propuesta arquitectónica que permita acoger durante el día a los adultos mayores del cantón de San Ramón y responda a las necesidades del usuario por medio de espacios especialmente pensados para mejorar su calidad de vida, retrasando los procesos del envejecimiento en condiciones saludables y activas.

Objetivos específicos:

- Identificar las necesidades de los adultos mayores en cuanto a salud, mental, espiritual y social.
- Analizar las características espaciales, climáticas y topográficas del lote propuesto.
- Proponer el anteproyecto arquitectónico del Centro Integral diurno para adultos mayores que permita e incentive el uso terapéutico y a la vez recreacional del tiempo libre.

- Antecedentes
- Problemática
- Justificación
- Delimitaciones
  - Social
  - Física
  - Temporal
  - Disciplinaria
- Viabilidad
- Alcances y Limitaciones
- Estado de la cuestión

- Estudio de casos
- Antecedentes históricos
- Ubicación
- Referencias normativas
- Marco referencial

Centro Diurno

- Modalidades de atención
- Envejecimiento activo
- Tipos de envejecimiento

Capítulo 1

Referente teórico

Vejez ● Geriatría ● Gerontología



Imágen #47

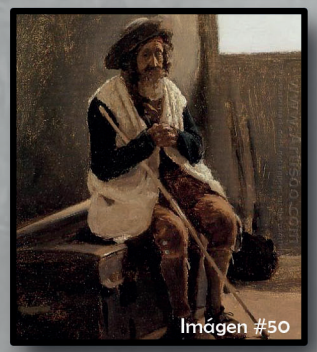
Capítulo 2

Necesidades y Requerimientos

1. GENERALIDADES DEL ADULTO MAYOR

1.1 EL ADULTO MAYOR EN LA HISTORIA

En las sociedades anárquicas y en la alta edad media las sociedades menos civilizadas se apoyan en la ley del más fuerte, por lo que el adulto mayor se vuelve un ser débil y desvalido. El adulto mayor es subvalorado por su fragilidad.


Imágen #50


Imágen #48

En la época de la Monarquía Absoluta del Siglo XVI y el Imperio Romano, los adultos mayores gozaron de mejores condiciones dentro de la estructura legal.

Cuando la mayoría de la sociedad europea se convirtió al cristianismo, el respeto y obediencia a las personas mayores consiguió imponerse. Fue cuestión de tiempo, como ocurrió en otros periodos de la historia, los ancianos pasaron por diferentes fases, desde ser muy apreciados y adorados a ser prácticamente una molestia y en la Edad Media se dieron ambas etapas.

En ciertos países perciben al adulto mayor como seres inertes y sin mucho que aportar a la sociedad, sin embargo, ellos tienen mucho conocimiento y experiencia que se va adquiriendo conforme pasan los años.
Otros países como China consideran a las personas adultas mayores como seres sabios y poseen los niveles más altos de la sociedad.


Imágen #51


Imágen #49

En las sociedades antiguas se dice: “alcanzar edades avanzadas significa un privilegio, una hazaña que no podía lograrse sin la ayuda de los dioses”.

Grecia crea las instituciones de ayuda a los adultos mayores necesitados. Un ejemplo fue la casa de Creso, dedicada por los sardianos a los habitantes de la ciudad que, por su avanzada edad, han adquirido el honor de vivir en armonía en una comunidad de adultos mayores a los que llaman Gerusía.

En el período Helenístico, los ancianos fuertes y codiciosos tuvieron mejores oportunidades que en la Grecia clásica. Era una sociedad menos prejuiciosa y más abierta en cuanto a edad y raza.

1.2 RED NACIONAL DE CUIDO DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN CR

Esta Red representa una obra del Estado que aplica políticas y técnicas de protección social, reforzando la seguridad, dignidad e integridad en la etapa de la vejez, ofreciendo una calidad de vida digna enfocado en las necesidades e intereses de los adultos mayores y sus familiares.

La idea es promover una propuesta integral que ofrezca resolver las necesidades de los adultos mayores a través de servicios y prestaciones, tomando las medidas y urgentes tanto para atender a una población en aumento como las personas adultas mayores, en riesgo social.

Una de las principales metas de la red nacional de cuido es ampliar a más zonas de las atendidas actualmente, por lo menos en un 50%, por medio de sus diferentes métodos.
Según los datos disponibles en el 2012, en Costa Rica se atienden cerca de 5000 adultos mayores por medio de instituciones como, Hogares de Ancianos, Centros Diurnos y Programa de Atención Domiciliar.

El Sector Social del Gobierno define Red como "Un conjunto articulado de organizaciones y recursos públicos, privados y de la sociedad civil, que bajo un marco de valores, principios y reglas comunes, promueven, regulan y brindan servicios de atención integral a los niños, niñas y personas adultas mayores".

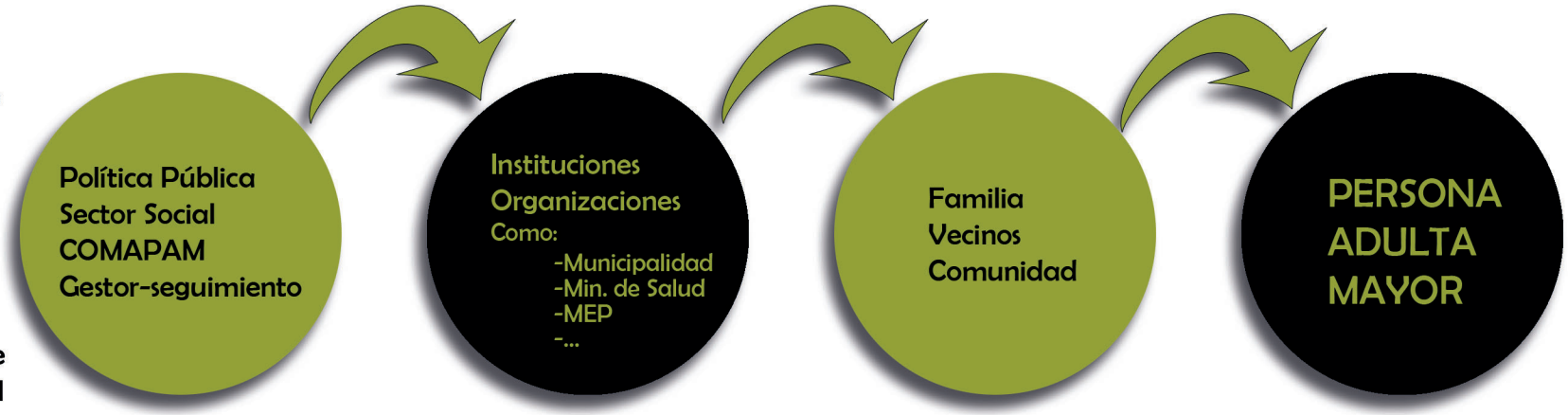
-PROCESO DE REFERENCIA, CONTRA-REFERENCIA Y ATENCIÓN

Total de adultos mayores de 60 años y más en el 2012:

584 047

Esto quiere decir que si solo se atendian al rededor de 5000 adultos mayores, quedaban sin atender:

579 047



CONAPAM
PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA

Imágen #15

MINISTERIO DE SALUD
REPÚBLICA DE COSTA RICA

Imágen #52

Imágen #53

Imágen #54



Imágen #55

“Envejecer es como escalar una gran montaña; mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena”. –Ingmar Bergman

2. LA VEJEZ COMO ETAPA DEL DESARROLLO HUMANO

2.1 PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento es un proceso difícil que implica cambios importantes en el cuerpo y la mente de las personas en su convivencia diaria con su entorno social durante su periodo de vida. El envejecimiento humano se caracteriza por ser heterogéneo, intrínseco e irreversible.

CAMBIOS BIOLÓGICOS

Se comienzan a experimentar cambios en la apariencia, disminuye la fuerza y comienzan a aparecer diferentes padecimientos o enfermedades. Cambios notorios en la vista, la audición y la piel.



Figura #57

CAMBIOS PSICOLÓGICOS

Se notan cambios en las capacidades mentales, pérdida esporádica de la memoria, en las emociones, en el aprendizaje y en su personalidad. Socialmente los adultos mayores se sienten rechazados o juzgados por lo que prefieren aislarse y a consecuencia de eso tienen una vida sedentaria lo cual es muy perjudicial para su salud mental y física.

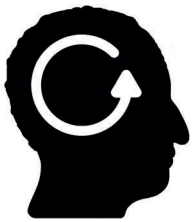


Figura #58

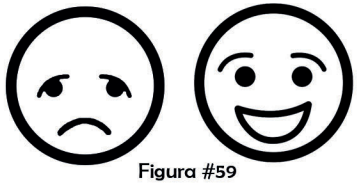


Figura #59



Figura #60

3. ENFERMEDADES ASOCIADAS A LA VEJEZ Y DISCAPACIDADES

3.1 FORMAS DE ENVEJECIMIENTO

Existen dos formas de envejecimiento:

Patológico: Cuando hay cambios notorios en la salud de una persona por algún tipo de padecimiento de alguna enfermedad o discapacidad.

Normal: Son aquellas personas que alcanzan su vida adulta sin ningún tipo de enfermedad o padecimiento, estas personas son más activas, independientes, sociables y tienen más capacidades de aprender y memorizar, adaptándose mejor con su entorno.

3.2 LAS ENFERMEDADES MÁS COMUNES EN LOS ADULTOS MAYORES

ARTRITIS: Es una inflamación en las articulaciones de los huesos que limita los movimientos, las personas que lo padecen dicen que es molesto y doloroso.

SORDERA: Impedimento de usar el sentido del oído por la pérdida total o parcial de la capacidad auditiva.

OSTEOPOROSIS: Pérdida progresiva de la densidad del tejido óseo, esto provoca que los huesos sean extremadamente frágiles. Esta enfermedad es más común en mujeres de avanzada edad.

PRESIÓN ARTERIAL ALTA: Es la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Esto puede causar insuficiencia cardíaca, derrame cerebral, insuficiencia renal, entre otros problemas de salud.

ARTROSIS: Es la alteración destructiva de los cartílagos de las articulaciones.

PARKINSON: Pérdida de coordinación y rigidez muscular. Es una enfermedad crónica y degenerativa del sistema nervioso. Una persona que padezca esta enfermedad siempre esta temblando y se les dificulta hacer muchas tareas comunes del día a día.

DEMENCIA SENIL: Es la disminución de las funciones cognitivas, provocado por desordenes o daño cerebral. Incapacidad para realizar actividades diarias.

ALZHEIMER: Deterioro de las células nerviosas del cerebro. Es una enfermedad mental progresiva que se manifiesta con la pérdida de la memoria, la desorientación y deterioro personal e intelectual.

3.3 DISCAPACIDADES COMUNES



Figura #61



Figura #62



Figura #7

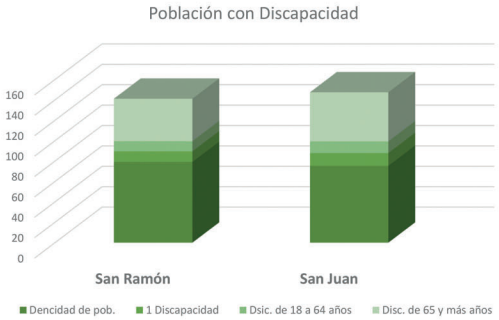


Gráfico #3

4. VISITAS Y ENTREVISTAS

4.1 VISITA AL CENTRO DIURNO DE CIUDAD QUESADA, SAN CARLOS

Las instalaciones de este centro diurno son buenas en general, excepto algunas zonas que necesitan mantenimiento como algunas aulas y la zona verde trasera para darle un buen uso porque actualmente no se le da ningún uso. A este centro asisten aproximadamente 20 adultos mayores 3 o 4 días a la semana por lo general.

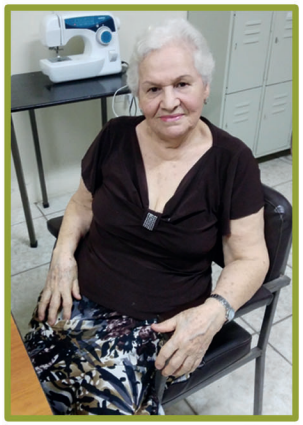


Fotos propias

En estas fotos se puede apreciar el deterioro del cielo razo de un aula y la zona verde descuidada.



4.2 CONCLUSIONES DE LAS ENTREVISTAS A LOS ADULTOS MAYORES QUE ASISTEN A ESTE CENTRO DIURNO





Fotos propias

Doña Felicia Don Jose Angel

- En general los adultos mayores se sienten bien al asistir a este centro diurno porque tienen algo que hacer durante el día y gente con quien compartir y no solo estar metidos en sus casas pasando el rato.
- El lugar tiene las cosas básicas y necesarias para ellos pero nada más.
- Todos coinciden en que el lugar esta bien hubicado y que no les cuesta llegar ahí.
- No tiene piscina.
- No tiene consultorios, ni enfermería, ni fisioterapia.
- Reciben atención psicológica 1 vez por semana.
- No cuenta con servicios de transporte.
- Realizan Zumba 2 veces a la semana.
- Hay una zona verde descuidada y sin uso.
- No hacen actividades al aire libre.
- Alguna vez recibieron un curso de hidroponia y les gusto mucho pero nunca más volvieron.



Foto propia

Salón de juegos

Salón de manualidades



Foto propia



Foto propia

Rampa

Capilla de oración



Foto propia



Foto propia

Comedor

Baños



Foto propia

4.3 CENTRO DIURNO EL TEJAR



Figura #63

Es un Centro de día y un Centro de Estimulación Cognitiva para personas adultas mayores. Servicios de atención para personas adultas mayores: medicina, cuido y asistencia,nutrición, odontología,psicología, terapia física, terapia ocupacional, transporte. Además, brindamos servicios de capacitación para hogares y centros diurnos.



Figura #64

Marcotulio Masis Carmona

Para mi persona. Las actividades del Centro Diurno de Tejar son muy agradables y enriquecedoras porque me permiten compartir con personas muy especiales, e incluyo a todo su personal, el cual está constantemente preocupado por nuestro bienestar. Como una gran familia. Siento que hoy se están luciendo con este café shows en donde me siento muy cómodo.



Figura #65

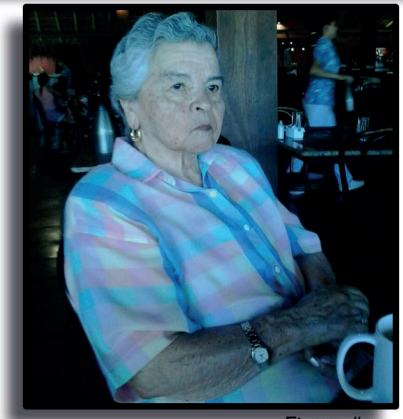


Figura #66

La idea de imaginar un centro de día para adultos mayores en El Guarco nació el pensamiento de sus fundadoras Grettel Hidalgo y Delma Morales inquietas ante la necesidad de atender el envejecimiento de la población del cantón y en el deseo de ofrecer calidad de vida a las personas adultas mayores.

En el año 2003 se inició el proceso de construcción de las instalaciones físicas en Residencial Ana Lucia con la colaboración de la comunidad que organizaba diferentes actividades sociales para generar recursos financieros.

En junio del 2011 el Centro Diurno El Tejar entra abre sus puertas a 23 personas adultas mayores. Hoy, presta sus servicios a más de 150 personas en diferentes programas de atención con el firme propósito de ofrecer un espacio que favorezca la calidad de vida en la edad adulta mayor.



Figura #67

4.4 ALLAZGOS CON ESPECIALISTAS EN EL TEMA

Yorleny Espinoza Garita

Los adultos mayores no son niños y no se les debe tratar como tal, muchos de ellos tienen la capacidad de llegar ahí por su propia cuenta y pueden irse por su propia cuenta, la institución no está obligada a hacerse cargo del adulto mayor.

A nadie se le puede negar la entrada, por eso el edificio debe cumplir con la ley 7600.

Las personas con discapacidad motora si pueden asistir, si la persona lleva a algún acompañante para que lo ayude, pero la institución no está obligada a brindarle a esa persona los servicios que se les ofrece a los adultos mayores como: alimentación, implementos para actividades, servicios médicos, etc.
Si la institución cuenta con personal especializado en el cuido de estas personas con dificultades motoras, se les puede brindar la ayuda necesaria para que puedan disfrutar de las instalaciones del Centro Diurno.

- No deben haber obstáculos que impidan el paso hacia cualquier parte de las instalaciones.
- Todas las paredes deben tener pasamanos.
- Los inodoros deben ser más altos que los normales.
- Los pasillos anchos.
- La batería de baños debe ubicarse estratégicamente para que no les cueste llegar.
- Debe tener rampas si hay escaleras.
- Que cumpla en su totalidad con la ley 7600.

No se separan a los adultos por género, ya que se da en casi todos los casos de Centros Diurnos y Hogares de ancianos que hay más mujeres que hombres (ej: 25 mujeres y 5 hombres) y en algunos casos más hombres que mujeres, por lo que no es necesario separarlos.
En cuanto a su condición dependiendo de esta, si es conveniente tratarlos por aparte ya que podría molestar o interrumpir a los demás adultos mayores que están realizando sus actividades.

En caso de tratar personas con demencia:

- Deberá contar con duchas en caso de que se defequen o se vomiten.
- Debe contar con personal especializado.
- Debe contar con enfermería
- Tiene que tener camas para las siestas.
- Sistemas de seguridad en las puertas.
- Más personal.

La enfermería deberá estar equipada con:
- Nebulizadores.
- Autoclave.
- Armario de medicamentos.
- Cardex.
- Para evacuar flemas.

Algunas actividades que se realizan:
- Manualidades.
- Jardinería.
- Terapia física.
- Computación.
- Educación (ej: reforzar la escritura).

CONAPAM
PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA

Figura #15

5. PROGRAMA DE NECESIDADES

Estas son las necesidades básicas que debería tener cualquier Centro Diurno en el país, con esto ellos ven a estar cuidados, atendidos, entretenidos y relaizando diferentes actividades que les ayuda con la salud y el bienestar general, procurando que su calidad de vida en ese lugar sea excelente.

Programa de Necesidades		
Actividades	**Espacios/Ambiente**	**Objetivo**
Ejercicios	Salón multiusos/ aire libre	Interacción social y actividad física
Baile	Salón multiusos/ aire libre	Interacción social y actividad física
Yoga	Salón multiusos/ aire libre	Interacción social y actividad física
Jardinería	Jardín/ aire libre	Interacción social y recreación
Caminatas	Aceras (Recorrido)	Interacción social y actividad física
Ver televisión	Salón de TV	Entretenimiento
Juegos de mesa	Salón de juegos	Interacción social y entretenimiento
Terapia física	Salón	Salud física
Terapia física	Piscina	Salud física
Nadar	Piscina	Salud física y recreación
Revisiones medicas	Consultorio	Salud general
Terapia Psicológica	Consultorio	Salud mental
Estimulación	Taller	Salud mental y entretenimiento
Manualidades	Taller	Interacción social y entretenimiento
Educación	Aulas	Interacción social y aprendizaje
Computación	Aula	Interacción social y aprendizaje
Leer	Biblioteca	Interacción social y aprendizaje
Orar	Capilla	Momento de reflexión
Comer	Comedor	Interacción social y alimentarse
Preparar comida	Cocina	Cocinar para los ususrios
Almacenar	Bodegas	Guardar objetos sin uso
Descanso	Dormitorios	Descansar
Descanso	Área de Sillones y hamacas	Descansar y relajarse
Relajarse/meditar	Área de meditación	Descansar y relajarse
Necesidades fisiologicas	Bateria de baños	
Ducharse	Duchas	
Limpieza	Lavandería	
Labores administ.	Oficina Administrativa	Velar por que todo este en orden

Cada Centro Diurno exixtente en el país es diferente, hay desde los muy básicos hasta los muy completos. Con esta investigación se pretende buscar y analizar todas las necesidades que los adultos mayores requieran para sentirse conformes y a gusto en el lugar de estancia.

5.1 NECESIDADES FÍSICO ESPACIALES PARA EL ADULTO MAYOR

Los adultos mayores necesitan espacios especializados para desarrollar cada necesidad, entre las que podemos encontrar:

ACTIVIDAD FÍSICA:



Imágen #68

Una piscina para terapias físicas y para aeróbicos acuáticos con una rampa especial para que puedan bajar las sillas de ruedas y con las medidas de seguridad necesarias para el cuidado de los adultos mayores.

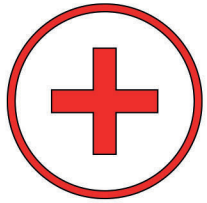


Imágen #69

Un área para hacer actividades físicas como: Yoga, baile, aeróbicos, zumba, pilates, entre otros, con máquinas y elementos especiales para las terapias con pisos antideslizantes y pasamanos en las paredes.

SALUD:

Consultorios médicos totalmente equipados para emergencias menores y con medicamentos necesarios, consultorios psicológicos, nutricionales y un área de enfermería equipada para solventar cualquier accidente menor o malestar.



Imágen #70

Un área de terapias de rehabilitación, terapias de de movilidad con objetos de ayuda y un área de terapias psicológicas motoras con elementos de ayuda.

EDUCACIÓN:



Imágen #71

Aulas didácticas de enseñanza general, de idiomas, lesco, entre otras, equipadas con mesas, sillas y estantes para guardar materiales de trabajo.

Aulas de computación equipadas con computadores, mesas, sillas y todos los elementos de trabajo necesarios.

Una biblioteca con sillones, mesas y estantes con libros de diferentes temas.

DESCANSO:

Espacios de descanso con hamacas, mecedoras y sillones cómodos en un ambiente agradable con una luz tenue para mejor comodidad y relajación.



Imágen #60

Dormitorios para siestas pequeñas con camas cómodas y cerca de los baños.

ALIMENTACIÓN:



Imágen #72

Un espacio para una cocina grande bien equipada con electrodomesticos, muebles y utencilios para cocinar para muchas personas. Puede utilizarse para dar clases o cursos de cocina.

Un comedor general grande con muchas mesas y sillas, algunos campos individuales.

Una bodega de almacenamiento para los alimentos.

HIGIENE:

Baterias de baños distribuidas por todo el edificio que sea de fácil acceso para todas las personas y que cumpla con todas las normas de accesibilidad.

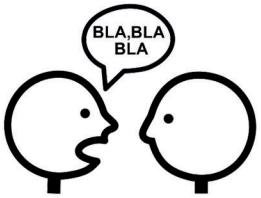
Un espacio de baños para empleados.

Espacios de duchas que cumplan con las normas de accesibilidad.



Imágen #73

ACTIVIDADES SOCIALES:



Imágen #41

Un área de juegos de mesa y manualidades equipado con mesas, sillas y estantes con materiales de apoyo y diferentes tipos de juegos como: bingo, rompecabezas, cartas, etc.

TERAPIAS DE RELAJACIÓN:

Un salón para masajes y musicoterapia equipado con camas especiales para masajes, elementos de apoyo y con música para estimular a las personas en su proceso de relajación.

Un espacio al aire libre donde se practique yoga y meditación.

Un recorrido sensorial para caminar a la par de árboles y plantas así utilizar la naturaleza como terapia.



Imágen #74



Imágen #75



Imágen #76

6. COLOR E ILUMINACIÓN DE LOS ESPACIOS

6.1 ILUMINACÓN ARTIFICIAL:

La iluminación será de buena calidad especialmente en los pasillos y escaleras, mínimo 300 lúmenes.

Los adultos mayores tienden a presentar pérdida de la visión, en algunos casos parcial pero en otros casos total. Es conveniente tener en cuanta el tipo y la intensidad de la iluminación artificial en cada espacio por donde ellos puedan transitar y procurar que no hayan accidentes por falta de buena iluminación.



Imágen #77

Aquí vemos un ejemplo en un pasillo donde antes había muy mala iluminación y podría ser muy peligroso, lo contrario ocurre en la otra imagen donde hay muy buena iluminación lo cual permite una excelente visual sin riesgos.

➤ TONALIDADES:

Cálidos: Son Usados en espacios donde se necesitan bajos niveles de iluminación, como por ejemplo, salones de descanso, salas de espera y dormitorios.

Neutros: Usados en espacios donde es importante tener buena iluminación natural, donde se desarrollan actividades de poca concentración visual general, como por ejemplo, salas de terapias, oficinas y consultorios.

Fríos: Se utilizan en lugares donde se necesita mucha concentración visual, como por ejemplo, salones de terapias manuales, gimnasios, salas de capacitación, aulas didácticas, pasillos, entre otros.

6.2 USO DEL COLOR EN LOS ESPACIOS:

Existen teorías que se basan en los efectos que producen los colores en el ser humano, incluso utilizan los colores como terapias psicológicas. En la arquitectura se utilizan colores para ambientar y dar personalidad a los espacios pero no todos los colores son aptos para decorar especialmente teniendo en cuanta el tipo de proyecto.

Tabla #6

ROJO	AZUL	VERDE	AMARILLO	ANARANJADO	VIOLETA	ROSADO	CAFÉ	BLANCO	NEGRO
EMOCIONES: › Pasión › Calidez › Agresividad › Energía › Peligro	EMOCIONES: › Seriedad › Integridad › Sinceridad › Calma › Profecional	EMOCIONES: › Naturaleza › Ética › Frescura › Crecimiento › Serenidad	EMOCIONES: › Calidez › Positivismo › Alegría › Amabilidad › Luminosidad	EMOCIONES: › Innovación › Modernidad › Juventud › Diversión › Vitalidad	EMOCIONES: › Lujo › Sabiduría › Dignidad › Misterio › Espiritualidad	EMOCIONES: › Diversión › Inocencia › Femenino › Delicadeza › Romántico	EMOCIONES: › Masculino › Rural › Natural › Tierra › Simplicidad	EMOCIONES: › Pureza › Limpio › Sencillez › Nobleza › Suavidad	EMOCIONES: › Poder › Prestigio › Valor › Sofisticado › Elegancia
ESPACIOS: › Comedor › Gimnasio	ESPACIOS: › Baños › Consultorios	ESPACIOS: › Oficinas › Terapias	ESPACIOS: › Comedor › Terapias	ESPACIOS: › Terapias › Gimnasio	ESPACIOS: › Oficinas › Estudio	ESPACIOS: › Dormitorios › Estudio	ESPACIOS: › Salas de estar › Descanso	ESPACIOS: › Baños › Dormitorios › Descanso	ESPACIOS: › Baños › Salas de estar
RECOMENDACIONES: Usar solo para detalles o decoración.	RECOMENDACIONES: Usar en toda la pared como un tono solido, se puede convinar.	RECOMENDACIONES: Usar en toda la pared como un tono solido, se puede convinar.	RECOMENDACIONES: Usar en toda la pared como un tono solido, se puede convinar.	RECOMENDACIONES: Usar solo para detalles o decoración.	RECOMENDACIONES: Usar solo para detalles o decoración.	RECOMENDACIONES: Usar solo para detalles o decoración.	RECOMENDACIONES: Usar solo para detalles o decoración.	RECOMENDACIONES: Usar en cualquier espacio, en todas las paredes y decoraciones.	RECOMENDACIONES: Usar solo para detalles o decoración.

EJEMPLO DE ILUMINACIÓN Y COLORACIÓN DE LOS ESPACIOS



Imágen #78

Pasillos



Imágen #79

Dormitorios



Imágen #80

Sala de estar



Imágen #81

Comedor

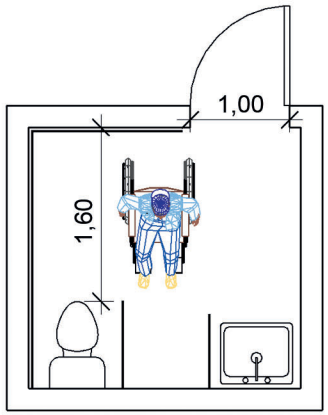


Imágen #82

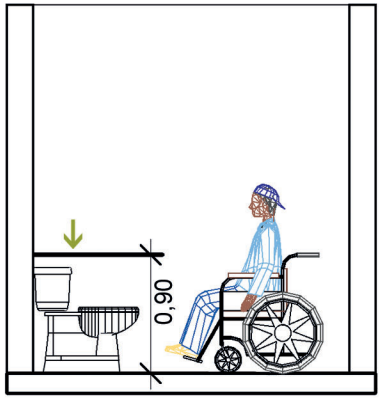
7. ANTROPOMETRÍA Y ESPACIALIDAD

7.1 MEDIDAS MíNIMAS Y MÁXIMAS

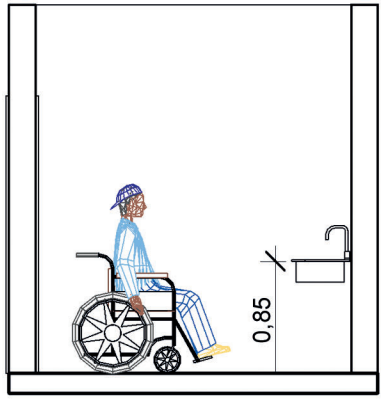
Las dimensiones adecuadas de los espacios son muy importantes debido a que los adultos mayores y las personas con discapacidad necesitan acomodarse mejor al entorno que los rodea por su condición y así poder sentirse integrados y a gusto.



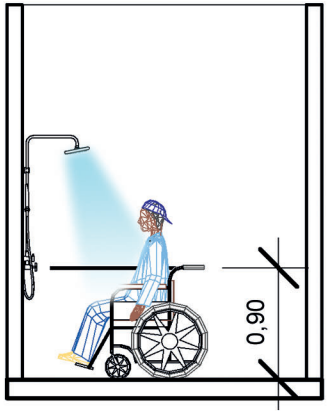
Espacio libre de maniobra en un S:S de 1,50m.

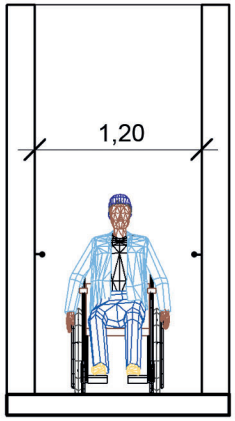


La baranda de apoyo deberá estar a 0,9m de altura.

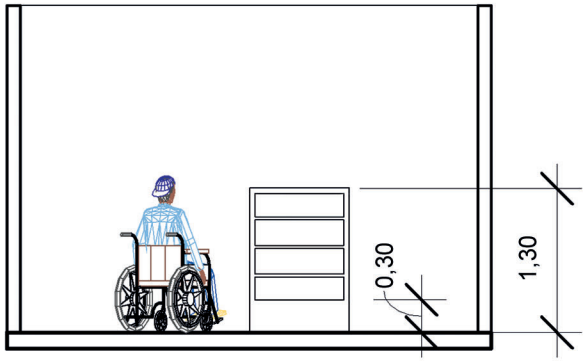


El lavamanos debe estar a 0,85m máximo de altura.

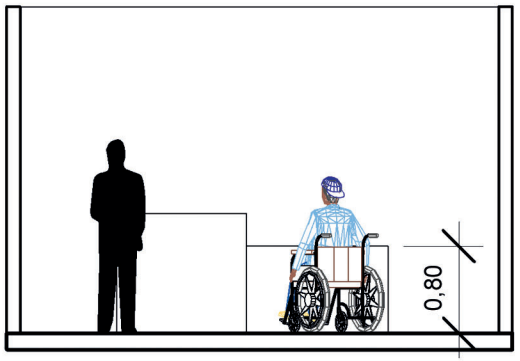




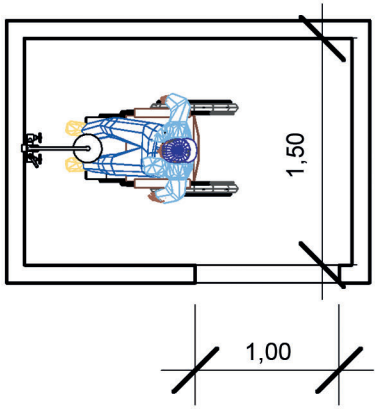
El pasillo debe tener una medida mínima de 1,20m de ancho.



Los estantes deben estar a una altura máxima de 1,3 m y con una base de 0,3m

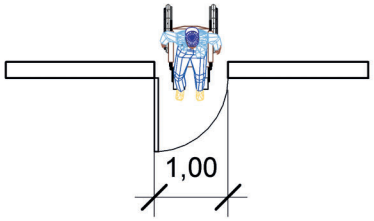


Los mostradores de atención al público deben estar a una altura de 0,80m

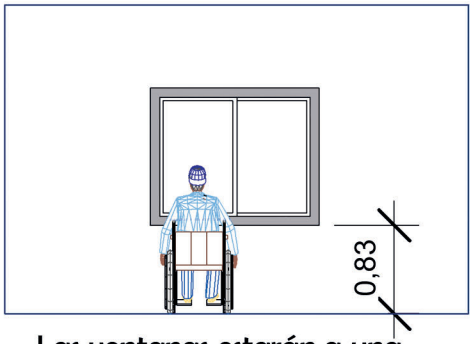


Las duchas deben tener un espacio de maniobra de 1,20 como mínimo, un acceso de 1,00m de ancho y barras de agarre a 0,90m de altura.

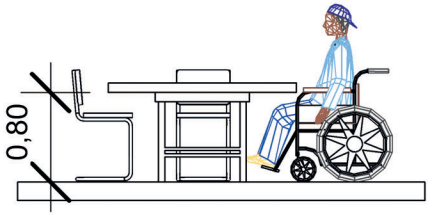
Todas las imágenes son elaboración propia



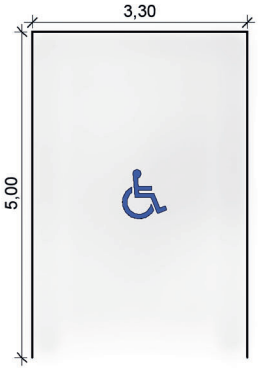
Las puertas deben tener un ancho mínimo de 0,90m.



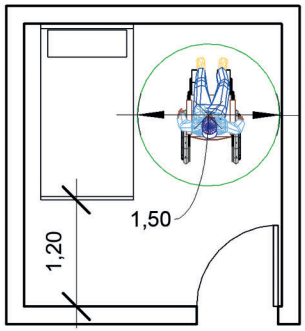
Las ventanas estarán a una altura de 0,83m para tener buena visibilidad hacia afuera.



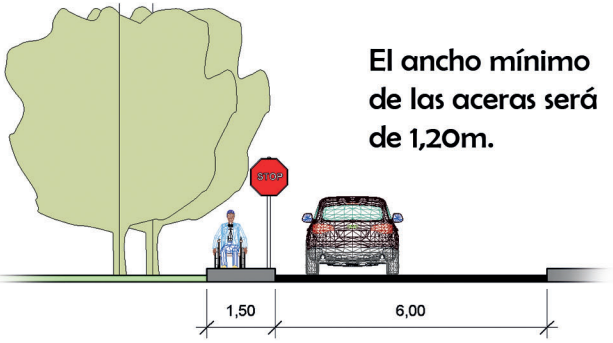
Las mesas tendrán una altura de 0,80m para que la silla de ruedas entre con facilidad.



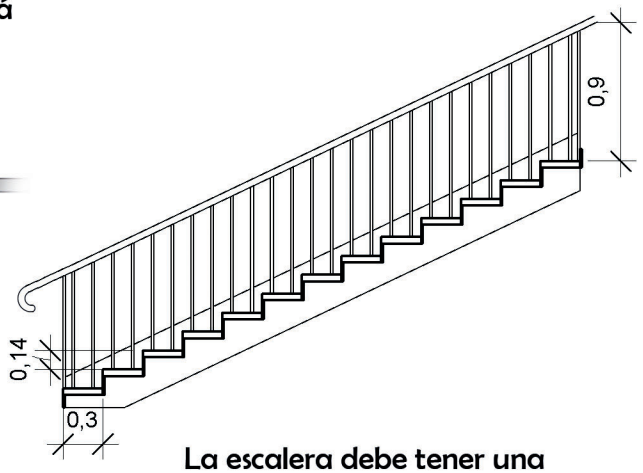
El espacio de estacionamiento para personas con discapacidad debe tener como mínimo: 3,3m de ancho y 5m de largo.



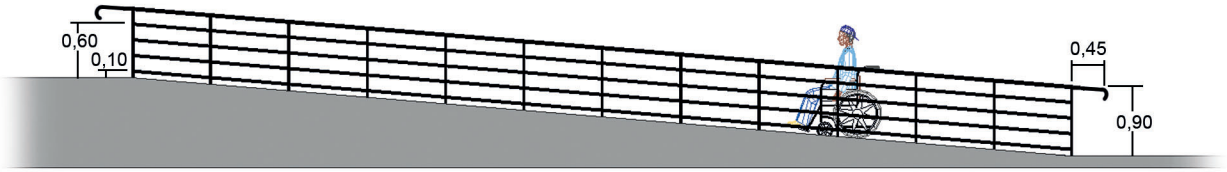
En un dormitorio el radio de giro sera de 1,50m de diametro y un área entre los pies de la cama y la pared de 1,20m.



El ancho mínimo de las aceras será de 1,20m.



La escalera debe tener una huella de 0,3m y una contrahuella de 0,14m máximo.
La baranda debe estar a 0,9m de altura.
El ancho mínimo de la escalera será de 1,2m.



La rampa debe tener una pendiente de 10 o 12% para una altura de menos de 3,00m. Una altura de 0,90m para personas caminando, 0,60m para niños y personas en silla de ruedas, 0,10m de base para protección y una continuación de 0,45m al inicio y al final.

Todas las imágenes son elaboración propia



Imágen #83



Servicio sanitario acondicionado para personas con discapacidades o movilidad reducida

Imágen #84

JARDINES TERAPÉUTICOS



Elaboración propia

Utilizar los jardines y la naturaleza como terapia es una excelente alternativa para estimular a los adultos mayores en un Centro Diurno.

Tener contacto con la naturaleza, caminar, respirar, oler las flores, tocar las texturas, ver el paisaje, todas esas experiencias sensoriales son importantes para la etapa de vida en la que están ya que refuerzan los sentidos y puede ayudar a calmar trastornos psicológicos asociados a la vejez.

Un espacio de meditación, relajación y actividad física completamente al aire libre donde las personas se sientan confortables y plenas.

CARACTERÍSTICAS:

- Diseño accesible
- Superficies suaves
- Manejo de la iluminación
- Protección solar
- Rotulación visible y en braile
- Asientos durante el recorrido
- De fácil mantenimiento
- Espacios adaptados
- Visualmente agradable y placentero
- Variedad de plantas y árboles
- Transicion suave entre espacios
- Materiales amigables con el ambiente
- Uso de diferentes texturas y colores

TIPOS DE JARDINES TERAPÉUTICOS

JARDÍN ZEN ORIENTAL



Imágen #85

JARDÍN TROPICAL



Imágen #86

APORTES

En la antigüedad, algunos países pensaban que los adultos mayores eran inútiles y que no aportaban nada a la sociedad, con el paso del tiempo estos pensamientos fueron cambiando e incluso en países cono China los veneraban.

La **Red Nacional de Cuido** brinda servicios de atención integral a personas adultas mayores, esto con el fin de mejorar su calidad de vida, promover su autonomía y fortalecer sus capacidades, por lo que para esta investigación es fundamental contar con la esta organización.

La creación de un Centro Integral Diurno para adultos mayores en San Juan de San Ramón, es primordial y necesario para ayudar a esta población a mitigar los cambios progresivos que acarrea el proceso de envejecimiento, enfermedades y discapacidades.

Con la visita que se realizó al Centro Diurno de Cuidad Quesada, se puede percibir lo agradecidos y felices que ellos están al contar con una institución que les ayude a solventar sus necesidades y a la vez comparten y se entretienen con personas de su misma edad evitando así el aislamiento y la depresión que muchos presentan.

RECOMENDACIONES

- Darle mantenimiento constante a las instituciones que velan por el bienestar de las personas adultas mayores como: Hogares de ancianos y Centros Diurnos para evitar accidentes y pérdidas de espacios valiosos para el desarrollo de actividades.

- Crear más instituciones de cuido dedicadas a los adultos mayores en riesgo social y de escasos recursos, un ejemplo de eso es San Ramón que solo cuenta con un hogar de ancianos.

- Incorporar la atención medica, terapia física y psicología en los Centros Diurnos ya que actualmente en el país muchos no cuentan con estos servicios fundamentales para resguardar la seguridad general de cada persona, así como brindar consulta y dar capacitaciones.

Capítulo 3

Análisis de sitio

1. ENTORNO MEDIATO

El área del lote propuesto queda en una zona residencial, entre la zona de amortiguamiento y cerca de la zona de renovación Urbana pero queda en el límite de crecimiento propuesto por el Plan Regulador.

2, 485 metros de distancia del parque al lote propuesto

Requisitos del terreno según la zona:

Retiros: Frontal 2mts
Lateral: 2mts
Posterior: 3mts

Alturas: 3 pisos máximo

Cobertura: 70% del área del lote

Parrroquia San Ramón Nonato

Parque central de San Ramón

Según el Plan Regulador Urbano y Rural de San Ramón del año 2004 el Centro Diurno para Adultos Mayores es considerado como "Uso Salud A" en la lista de actividades permitidas en la ciudad de San Ramón.

Figura #89



Imágen #90

ALAJUELA → SAN RAMÓN → SAN JUAN → BAJO TEJAR



Imágen #91

Hogar de ancianos de San Ramón



Imágen #92

Hospital Carlos Luis Valverde V



Imágen #93

Liceo Experimental Bilingue de SR

CARACTERISTICAS DE LA ZONA:

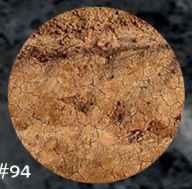
El lote propuesto queda a 2,50 kilómetros del parque de San Ramón, a 1;94 kilómetros del Hospital más cercano. Cerca del lote pasa la quebrada Estero a unos 50mts aproximadamente. Es una zona muy tranquila, en su mayoría es residencial. Cuenta con vistas muy agradables de montañas, árboles y plantas. El acceso al lugar esta en buenas condiciones.

Lugar estratégico por la cercanía con la ciudad pero a su vez esta rodeada por mucha vegetación lo que hace que el sitio sea agradable y tranquilo para estar.

2. ENTORNO INMEDIATO

CARACTERÍSTICAS DEL TERRENO:

La parte Noroeste del terreno es residencial, los demás puntos son zonas forestales.
Esta zona esta en proceso de desarrollo vial, comercial y residencial.



Imágen #94

El tipo de suelo es Latosoles, sus principales usos son: Urbanísticos, café, ornamentales, pasto, forestal, entre otros.

FLORA DEL LUGAR:



Árbol de Cedro

Imágen #95



Árbol de Chonta (Pejibaye)

Imágen #96



Árbol Indio Desnudo

Imágen #97



Roble

Imágen #98



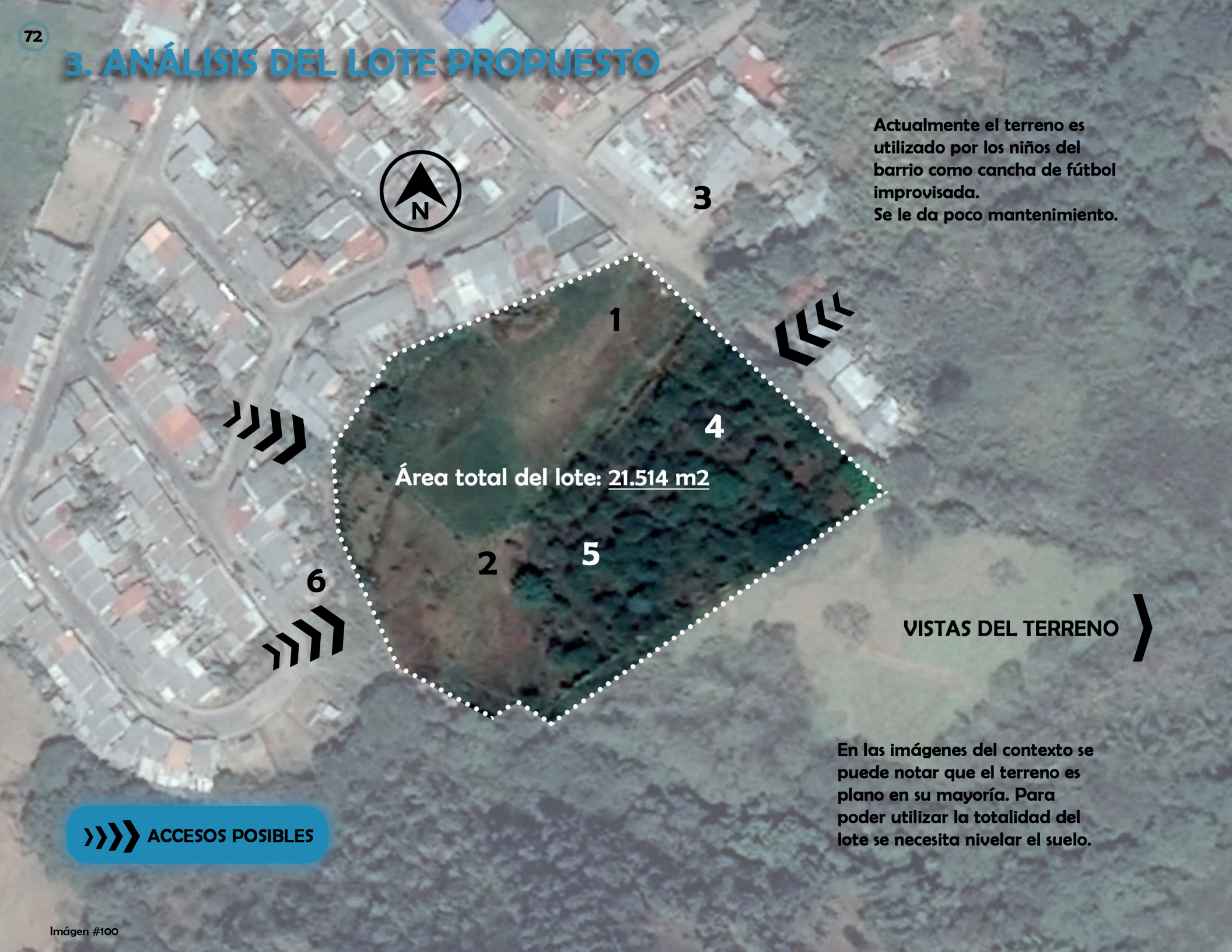
Guanacaste

Imágen #99



Foto propia

3. ANÁLISIS DEL LOTE PROPUESTO



Actualmente el terreno es utilizado por los niños del barrio como cancha de fútbol improvisada.
Se le da poco mantenimiento.

VISTAS DEL TERRENO

En las imágenes del contexto se puede notar que el terreno es plano en su mayoría. Para poder utilizar la totalidad del lote se necesita nivelar el suelo.

ACCESOS POSIBLES

Imágen #100





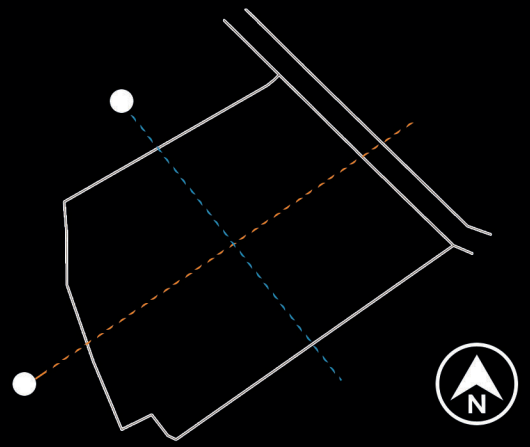








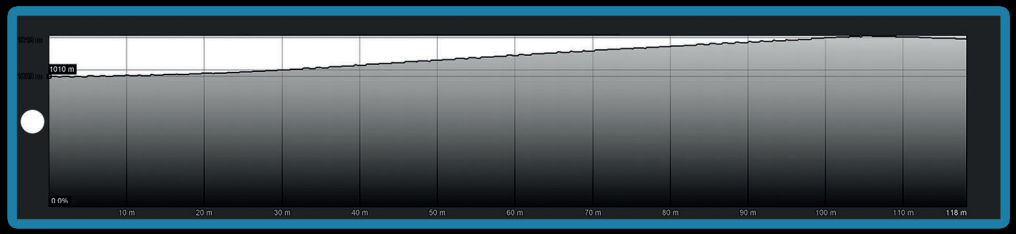
Fotos propias

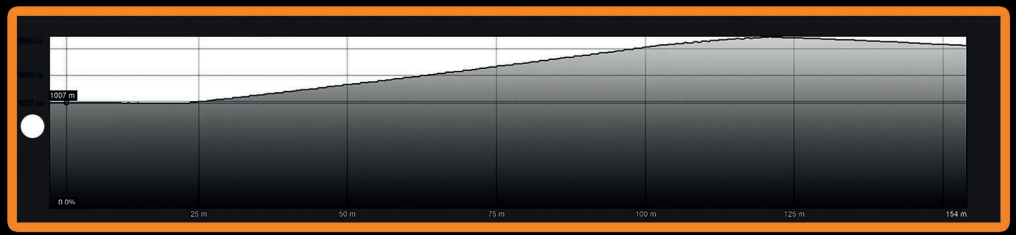


Elaboración propia

El punto máximo de altura del terreno es 1014m.
El punto mínimo del terreno es 1007m.

Estas curvas de nivel en el terreno son aprovechadas para el proyecto en diferentes aspectos tanto en el edificio como en las zonas verdes.





4. ANÁLISIS CLIMÁTICO

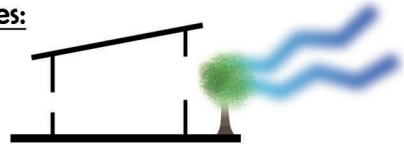
Los meses más calidos son Marzo y Abril.

Recomendaciones:



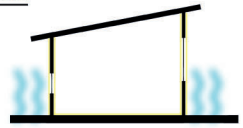
Los meses más frescos son Noviembre, Diciembre y Enero.

Recomendaciones:



Los meses más humedos son Septiembre y Octubre.

Recomendaciones:.

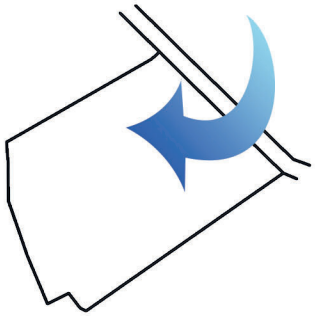


Los meses más lluviosos son Septiembre y Octubre.

Recomendaciones:.



Los vientos predominantes llegan del Noreste.





Imagenes Elaboración propia

PROMEDIOS MENSUALES

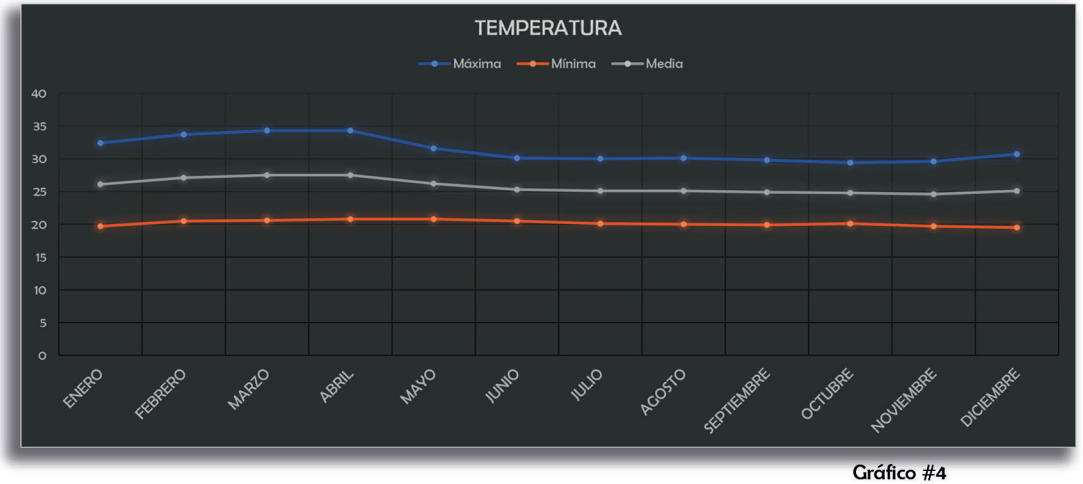


Gráfico #4

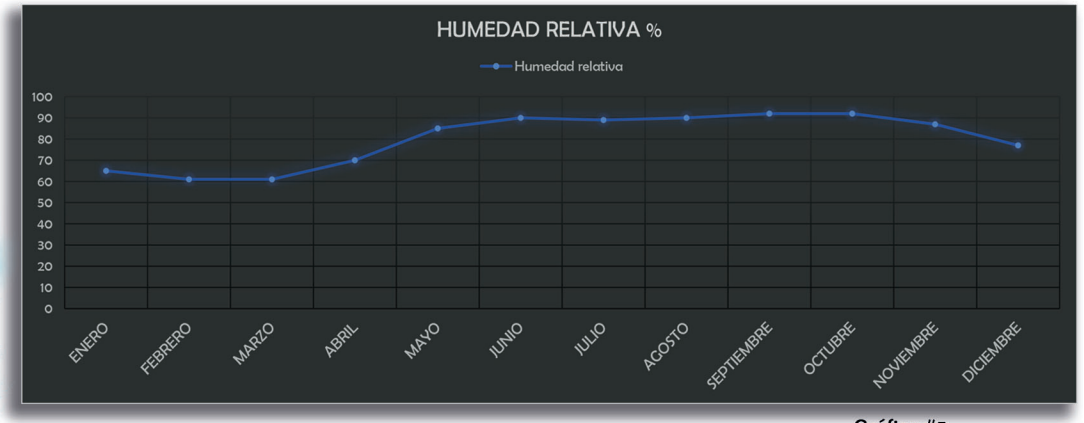


Gráfico #5

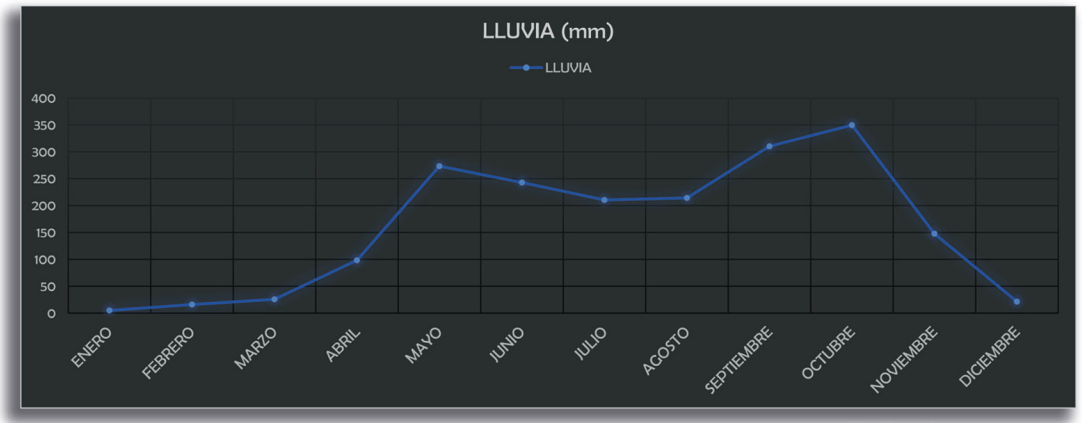
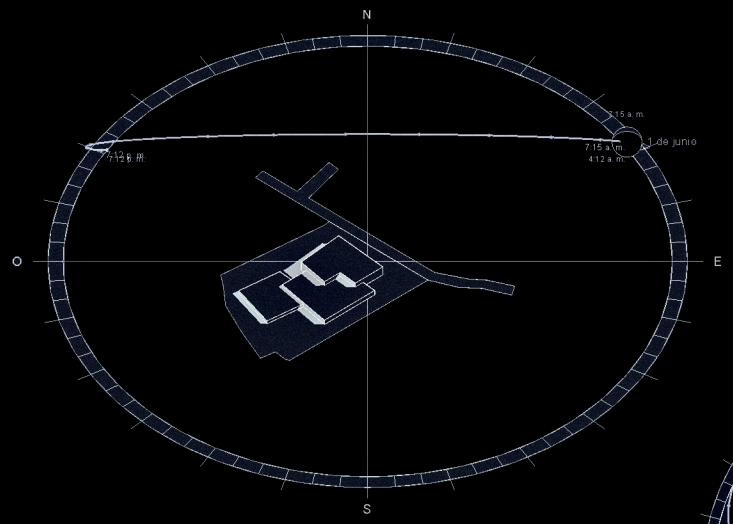


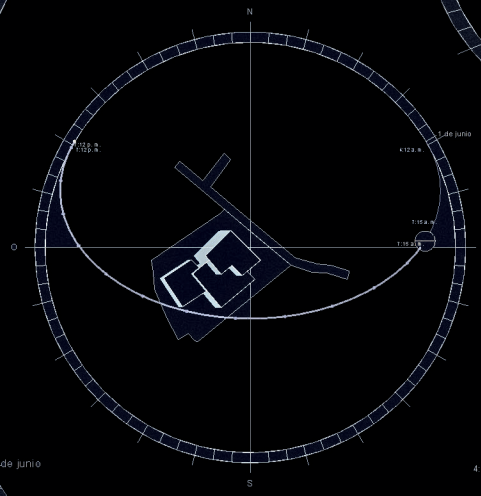
Gráfico #6

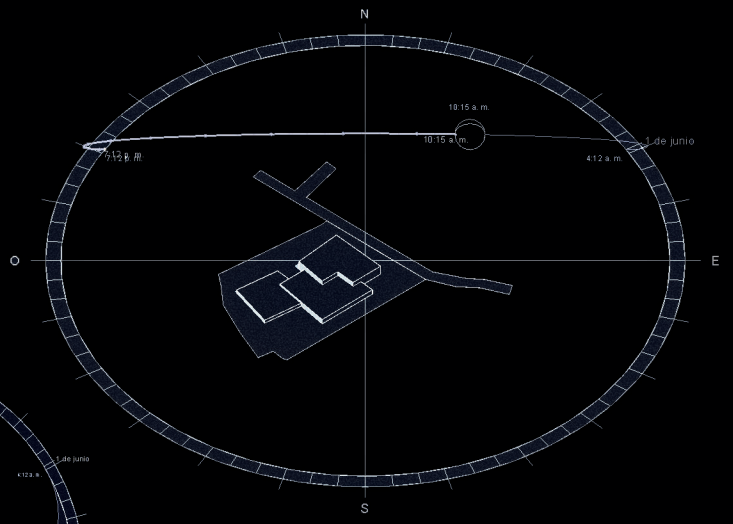
TRAYECTORIA SOLAR EN EL LOTE

La trayectoria solar para el mes de abril en un día

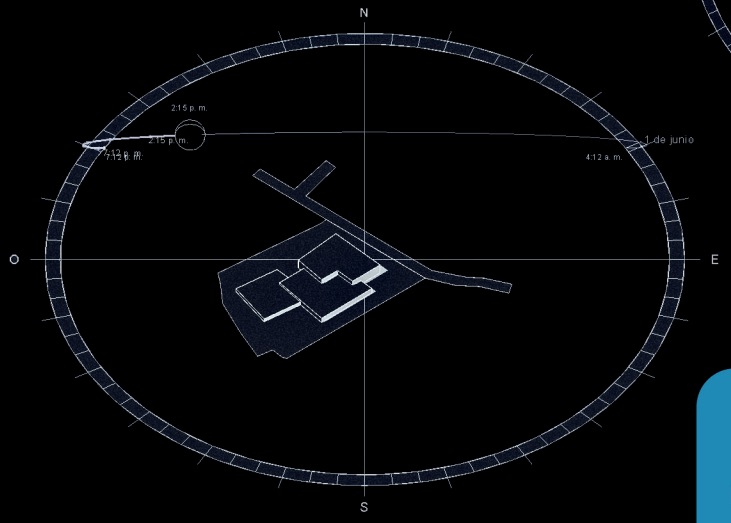


7:15 am



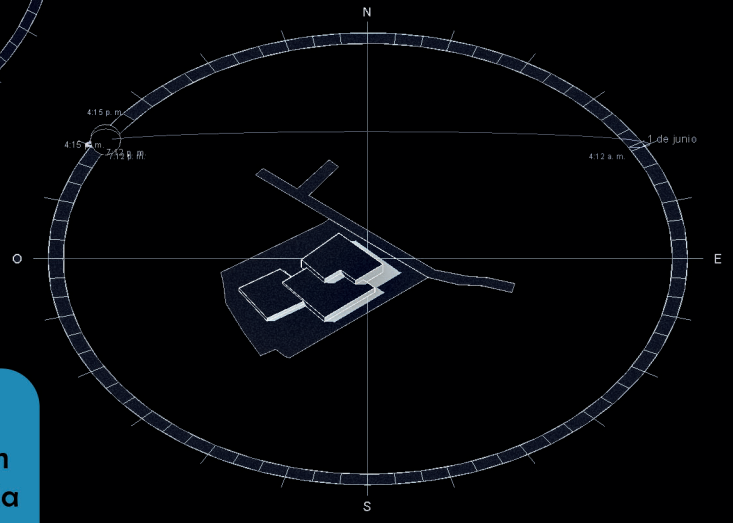


10:15 am



2:15 pm

Los rayos del sol de la mañana se proyectan en la fachada Noreste y en la tarde se proyectan en la fachada Suroeste.



4:15 pm

Gráficos #7

PAISAJE Y TERRITORIO

Este sector de San Ramón es mayormente rural por lo que la gran mayoría del territorio esta conformado por una enorme cantidad de vegetación en sus alrededores.

Los espacios abiertos con precencia de elementos naturales como árboles y quebradas le dan al lugar un ambiente tranquilo y agradable donde se puede apreciar la naturaleza desde todos los ángulos.





Imágen #102

Capítulo 4

Propuesta Arquitectónica

1. IDEA GENERADORA



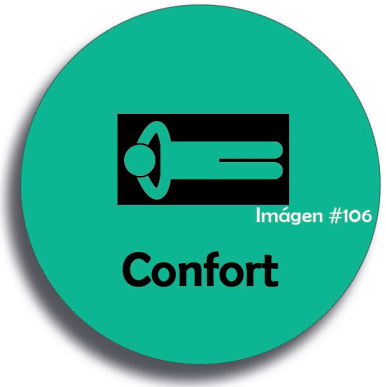
+



+



+



HOMEOSTASIS

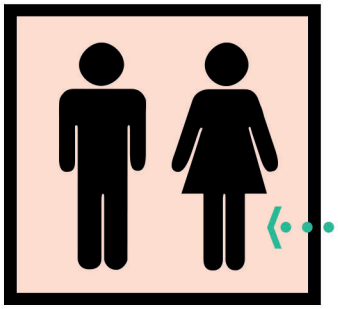
Es la capacidad que tiene el cuerpo de autorregularse para mantenerse en un estado de equilibrio.

Responde a cambios producidos en el medio interno (el metabolismo produce múltiples sustancias) y en el externo (capta y conserva la energía del exterior como el clima o el ambiente social).

Se produce cuando los cambios ambientales superan los niveles de tolerancia, las personas buscan un lugar donde las condiciones sean mejor para soportar el cambio.

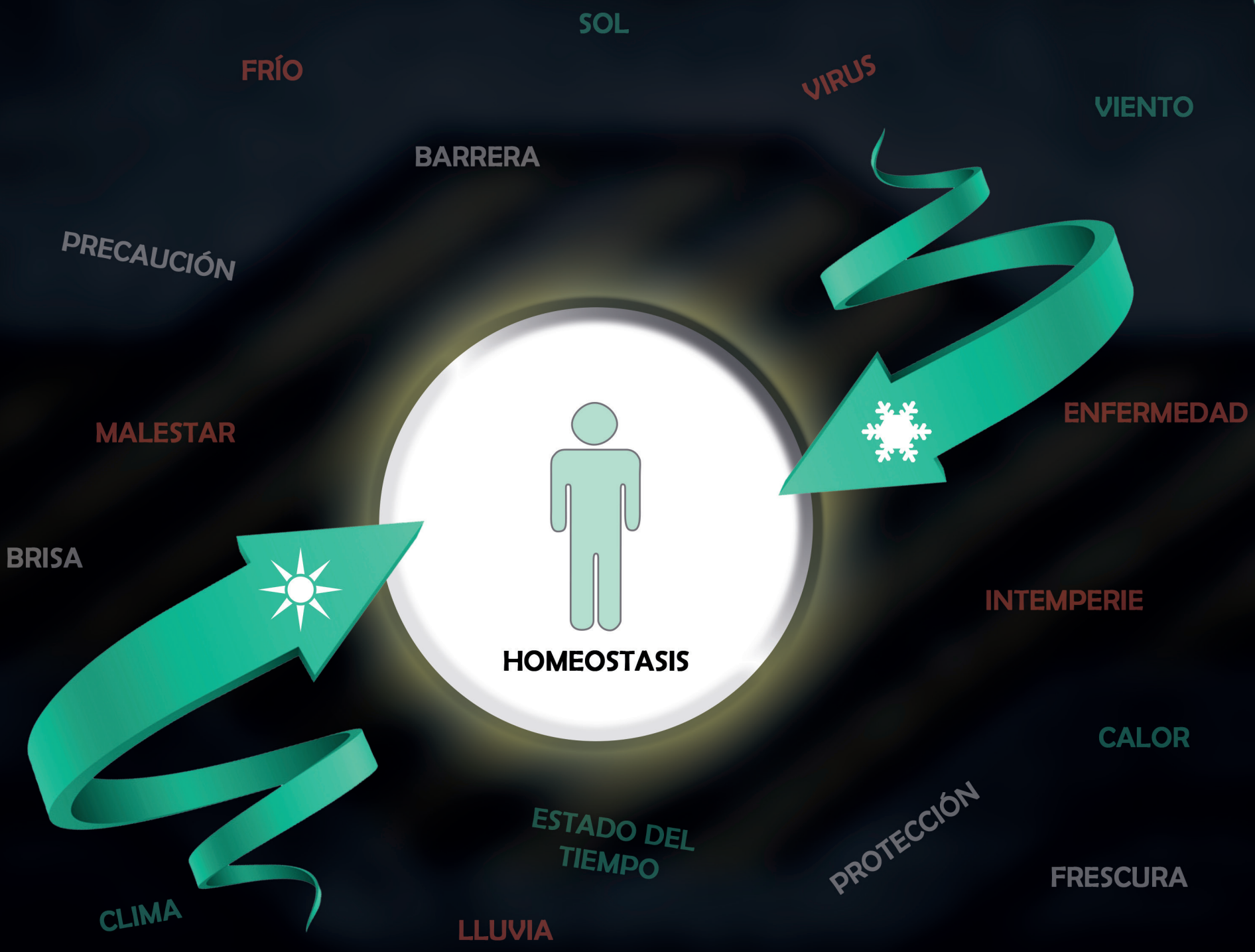
La ropa y la arquitectura funcionan como una nueva capa de piel ayudando a mantener los procesos homeostáticos.

CLIMA:
FRIO O CALOR ⟩



⟨ **PROTECCIÓN:**
CONFORT

Imágen #107



Elaboración propia



“Quien consigue conservar la capacidad de percibir la belleza, no envejecerá nunca” (Franz Kafka).

Imágen #108

2. MATRIZ DE RELACIONES

Tabla #7

	ESPACIOS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Vestibulo/ acceso princ.																					
2	Recepción arriba																					
3	Salón multifuncional																					
4	S.S Visitas																					
5	S.S Salón Cap.																					
6	S.S S.Bingo																					
7	S.S Capilla																					
8	Capilla																					
9	Salón de Capacitaciones																					
10	Cafetería																					
11	Salón de bingo																					
12	Vivero																					
13	Parqueo																					
14	Jardin terapeutico																					
15	Caseta de seguridad																					
16	Taller																					
17	Terapia física grupal																					
18	Biblioteca																					
19	Gimnacio																					
20	Piscina																					
21	Salas de estar																					

NO

MAS O MENOS

SI

Tabla #8

	ESPACIOS	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
22	Cocina																					
23	Comedor																					
24	Aulas																					
25	Computación																					
26	Salón de TV																					
27	Salón de juegos																					
28	S.S Aulas																					
29	Terraza biblioteca																					
30	Terraza bingo																					
31	Terraza comedor																					
32	Consultorio Médico																					
33	Cuarto de revisión																					
34	Consultorio Psicológico																					
35	Terapia física individual																					
36	Trabajo Social																					
37	Bodega Alimentos																					
38	Bodega Higiene																					
39	Bodega Salón de Capacitaciones																					
40	Aseo																					
41	Lavandería																					
42	Oficinas																					

Tabla #9

	ESPACIOS	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62
43	Oficina Administración																				
44	Archivo																				
45	Camerino																				
46	Área de Descanso																				
47	Área de Relajación																				
48	Área de Masajes																				
49	Dormitorios																				
50	Parqueo de ambulancias																				
51	Duchas																				
52	S.S Empleados																				
53	S.S Administración																				
54	S.S Consultorio Med.																				
55	S.S Caseta seguridad																				
56	S.S Dormitorios																				
57	S.S Relajación																				
58	S.S Piscina																				
59	Cuarto de máquinas eléctrico																				
60	Cuarto de máquinas mecánico																				
61	Cuarto de máquinas piscina																				
62	Bodega piscina																				

3. PROGRAMA ARQUITECTÓNICO

Tabla #10

	ESPACIO	ÁREA m2	ACTIVIDAD	MOBILIARIO	REQUERIMIENTOS	USUARIOS	CANT. DE PERSONAS	VENTILACIÓN	ILUMINACIÓN
PUBLICO	**Vestibulo**	135	Ingreso a las instalaciones	Bancas	No obstaculos	Todos	-	Natural	Natural y artificial
	Recepción	259	Información	Mostrador Sillas	Mostrador accesible	Todos	-	Natural	Natural y artificial
	Salón multifuncional	156	Juegos Fiestas Bailes	Estantes Sillas	No obstaculos	Adultos Mayores Instructor Funcionarios Visitas	65	Natural	Natural y artificial
	S.S Visitas	34	Necesidades	Losa sanitaria Lavatorios	Pasamanos Piso antideslizante	Todos	6 / 1 persona por S.S	Natural	Natural y artificial
	S.S Salón Cap.	40	Necesidades	Losa sanitaria Lavatorios	Pasamanos Piso antideslizante	Todos	12 / 1 persona por S.S	Natural	Natural y artificial
	S.S S.Bingo	24	Necesidades	Losa sanitaria Lavatorios	Pasamanos Piso antideslizante	Todos	8 / 1 persona por S.S	Natural	Natural y artificial
	S.S Capilla	26	Necesidades	Losa sanitaria Lavatorios	Pasamanos Piso antideslizante	Todos	8 / 1 persona por S.S	Natural	Natural y artificial
	Capilla	117	Orar	Bancas Altar	Piso antidezlizante	Todos	117	Natural y artificial	Natural y artificial
	Salón de Capacitaciones	264	Dar charlas	Bancas Escenario Podio	Piso antidezlizante Buena acústica	Todos	272	Natural y artificial	Natural y artificial
	Cafetería	43	Vender bebidas y bocadillos	Mostrador Sillas Mesas Cafetera	Mostrador accesible	Todos	20	Natural y artificial	Natural y artificial
	Salón de bingo	155	Jugar bingo	Sillas Mesas Estantes	Buena iluminación	Todos	63	Natural	Natural y artificial
	Vivero	128	Jardinería Hidroponía	Mesas Maseteros	Herramientas de trabajo	Todos	20	Natural	Natural
	Parqueo		Estacionar	-	Lugares para p/c discapacidad	Todos	86	Natural	Natural
	Jardin terapeutico		Caminar	Bancas	Piso antideslizante	Todos	-	Natural	Natural

Tabla #11

SEMI PUBLICO	**Caseta de seguridad**	9	Vigilar	Escritorio Silla	Restricción de acceso	Guarda	1	Natural	Natural y artificial
	Taller	106	Estimulación	Mesas Sillas Estantes	Buena iluminación. Materiales y herramientas	Adultos mayores Psicólogo	55	Natural y artificial	Natural y artificial
	Terapia grupal	32	Masajes terapeuticos	Camillas Estantes Sillas	No obstaculos Implementos de ayuda	Adultos mayores Fisioterapeuta	4	Natural	Natural y artificial
	Biblioteca	108	Lectura	Mesas Sillas Estantes	Buena iluminación	Adultos mayores	40	Natural y artificial	Natural y artificial
	Gimnacio	172	Actividad Física	Bancas Estantes	Piso antideslizante	Adultos Mayores Instructor	60	Natural	Natural y artificial
	Piscina	108	Fisioterapia Nadar	Pasamanos	ley 7600	Adultos mayores Fisioterapeuta	Max. 8	Natural	Natural y artificial
	Salas de estar	411	Esperar Descansar	Bancas	No obstaculos	Adultos Mayores Personal del Centro Diurno	40	Natural	Natural y artificial
	Cocina	148	Preparar los alimentos	Electrodomesticos Mesas de trabajo Fregadero	Restricción de acceso	Cocineros (as) Nutricionistas	10	Natural y artificial	Natural y artificial
	Comedor	202	Comer Socializar	Mesas Sillas	Algunas mesas individuales	Todos	100	Natural	Natural y artificial
	Aulas	76	Clases de Idiomas Lectura, Lezco, etc.	Mesas Sillas Estantes Libros	Buena iluminación. Materiales educativos.	Adultos mayores Profesores	34	Natural	Natural y artificial
	Computación	118	Clases de computación	Computadorsa Mesas Sillas	Escritorios accesibles	Adultos mayores Profesores	24	Natural y artificial	Natural y artificial
	Salón de TV	225	Ver programas de televisión	Sillones Televisor Mesita de TV	Buena iluminación	Todos	82	Natural	Natural y artificial
	Salón de juegos	168	Jugar Pintar Manualidades Otros	Mesas Sillas Estantes	Buena iluminación. Materiales y herramientas. Juegos de mesa	Adultos mayores Supervisor	45	Natural y artificial	Natural y artificial
	S.S Aulas	20	Necesidades	Losa sanitaria Lavatorios	Pasamanos Piso antideslizante	Todos	4 / 1 persona por S.S	Natural	Natural y artificial
	Terraza biblioteca	47	Vista externa	Sillas Mesas	Barandas seguras Piso antideslizante	Todos	12	Natural	Natural
	Terraza bingo	56	Vista externa	Sillas Bancas Mesas	Barandas seguras Piso antideslizante	Todos	16	Natural	Natural
	Terraza comedor	56	Vista externa	Sillas Mesas	Barandas seguras Piso antideslizante	Todos	16	Natural	Natural

Tabla #12

PRIVADO	**Consultorio Médico**	30	Consulta	Escritorio Sillas Estantes	Mantener cerrado bajo llave	Adultos mayores Médico Enfermeros (as)	3	Natural y artificial	Natural y artificial
	Cuarto de revisión	10	Reviciones Curaciones	Camilla Mesa de trabajo	Mantener cerrado bajo llave	Adultos mayores Médico Enfermeros (as)	2	Natural y artificial	Natural y artificial
	Consultorio Psicológico	22	Consulta Terapia	Escritorio Sillas/Sillones Estantes	Restricción de acceso	Adultos mayores Psicólogo	2	Natural y artificial	Natural y artificial
	Terapia individual	19	Masajes terapeuticos	Camillas Estantes Sillas	Implementos de ayuda	Adultos mayores Fisioterapeuta	2	Natural	Natural y artificial
	Trabajo Social	22	Consultas	Escritorio Sillas Estantes	Restricción de acceso	Adultos mayores Trabajador Social	2	Natural	Natural y artificial
	Bodega Alimentos	24	Almacenar Alimentos	Estantes	Restricción de acceso	Personal del Centro Diurno	2	Natural y artificial	Natural y artificial
	Bodega Higiene	26	Almacenar Productos e implementos de limpieza	Estantes	Restricción de acceso	Personal del Centro Diurno	2	Natural y artificial	Natural y artificial
	Bodega Salón de Capacitaciones	48	Almacenar muebles y dispositivos	Estantes Varios	Restricción de acceso	Personal del Centro Diurno	4	Natural y artificial	Natural y artificial
	Aseo	10	Guardar implementos de limpieza y lavar	Estantes Pileta	Restricción de acceso bajo llave	Miselaneos (as)	1	Natural	Natural y artificial
	Lavandería	56	Lavar la ropa	Pileta Mesa de trabajo Lavadoras Secadoras	Restricción de acceso	Miselaneos (as)	8	Natural	Natural y artificial
	Oficinas	52	Desempeño de labores	Escritorio Sillas Estantes	Restricción de acceso	Personal del Centro Diurno	15 / 3 por oficina	Natural y artificial	Natural y artificial
	Oficina Administración	81	Desempeño de labores	Escritorio Sillas Estantes	Restricción de acceso	Administradores Secretarios (as)	8	Natural y artificial	Natural y artificial
	Archivo	9	Almacenar documentos	Archiveros Estantes	Restricción de acceso	Administradores Secretarios (as)	2	Natural y artificial	Natural y artificial
	Camerino	15	Arreglarse Esperar	Sillas Tocador Estantes	Restricción de acceso	Copacitadores	3	Natural y artificial	Natural y artificial
	Área de Descanso	174	Descansar	Sillas Sillones Hamacas	Cuidar la ventilación y el ruido del área	Todos	30	Natural	Natural
	Área de Relajación	169	Relajarse Meditar	Sillones	Herramientas de trabajo. Materiales	Adultos mayores Personal encargado	30	Natural	Natural

Tabla #13

PRIVADO	**Área de Masajes**	100	Relajarse	Cama de masajes Sillones Estantes	Música Herramientas Productos	Adultos mayores Masajista	8	Natural	Natural
	Dormitorios	153	Siestas	Cama Sillon Mesita de noche	Dormitorios accesibles para personas con discapacidad	Médico Enfermero(a) Paciente	10 / 1 persona por Dormitorio	Natural	Natural y artificial
	Parqueo de ambulancias	67	Recoger pacientes	-	Fácil acceso al edificio	Paramédicos Pacientes	3	Natural	Natural y artificial
	Duchas	48	Asearse	Duchas Lokers Bancas	Pasamanos Piso antideslizante	Adultos Mayores Personal del Centro Diurno	16 / 1 persona por Ducha	Natural	Natural y artificial
	S.S Empleados	37	Necesidades	Losa sanitaria Lavatorios	Pasamanos Piso antideslizante	Personal del Centro Diurno	10 / 1 persona por S.S	Natural	Natural y artificial
	S.S Administración	6	Necesidades	Losa sanitaria Lavatorios	Pasamanos Piso antideslizante	Administrador(a) Asistente	1	Natural	Natural y artificial
	S.S Consultorio Med.	10	Necesidades	Losa sanitaria Lavatorios	Pasamanos Piso antideslizante	Médico Enfermero(a) Paciente	1	Natural	Natural y artificial
	S.S Caseta seguridad	2	Necesidades	Losa sanitaria Lavatorios	Pasamanos Piso antideslizante	Guarda	1	Natural	Natural y artificial
	S.S Dormitorios	100	Necesidades	Losa sanitaria Lavatorios	Pasamanos Piso antideslizante	Adultos Mayores	16 / 1 persona por S.S	Natural	Natural y artificial
	S.S Relajación	24	Necesidades	Losa sanitaria Lavatorios	Pasamanos Piso antideslizante	Adultos Mayores Personal del Centro Diurno	6 / 1 persona por S.S	Natural	Natural y artificial
	S.S Piscina	100	Necesidades	Losa sanitaria Lavatorios	Pasamanos Piso antideslizante	Adultos Mayores Personal del Centro Diurno	20 / 1 persona por S.S	Natural	Natural y artificial
	Cuarto de máquinas eléctrico	10	Instalaciones eléctricas	Ductos	Mantener cerrado bajo llave	Personal encargado	2	Natural y artificial	Natural y artificial
	Cuarto de máquinas mecánico	10	Instalaciones mecánicas	Tuberías	Mantener cerrado bajo llave	Personal encargado	2	Natural y artificial	Natural y artificial
	Cuarto de máquinas piscina	20	Instalaciones para la piscina	Ductos	Mantener cerrado bajo llave	Personal encargado	2	Natural y artificial	Natural y artificial
	Bodega piscina	19	Almacenar varios	Varios	Restricción de acceso	Personal encargado	2	Natural y artificial	Natural y artificial
	TOTAL	**4916**							

“Si, por falta de uso, una mente se vuelve torpe en la vejez, la culpa es tan solo de su dueño” (Samuel Johnson).



Imágen #109



Imágen #110

“Lo que eres es infinitamente más importante que lo que tienes” (Philip Bosmans).

4. RELACIÓN ESPACIAL

PRIMER NIVEL

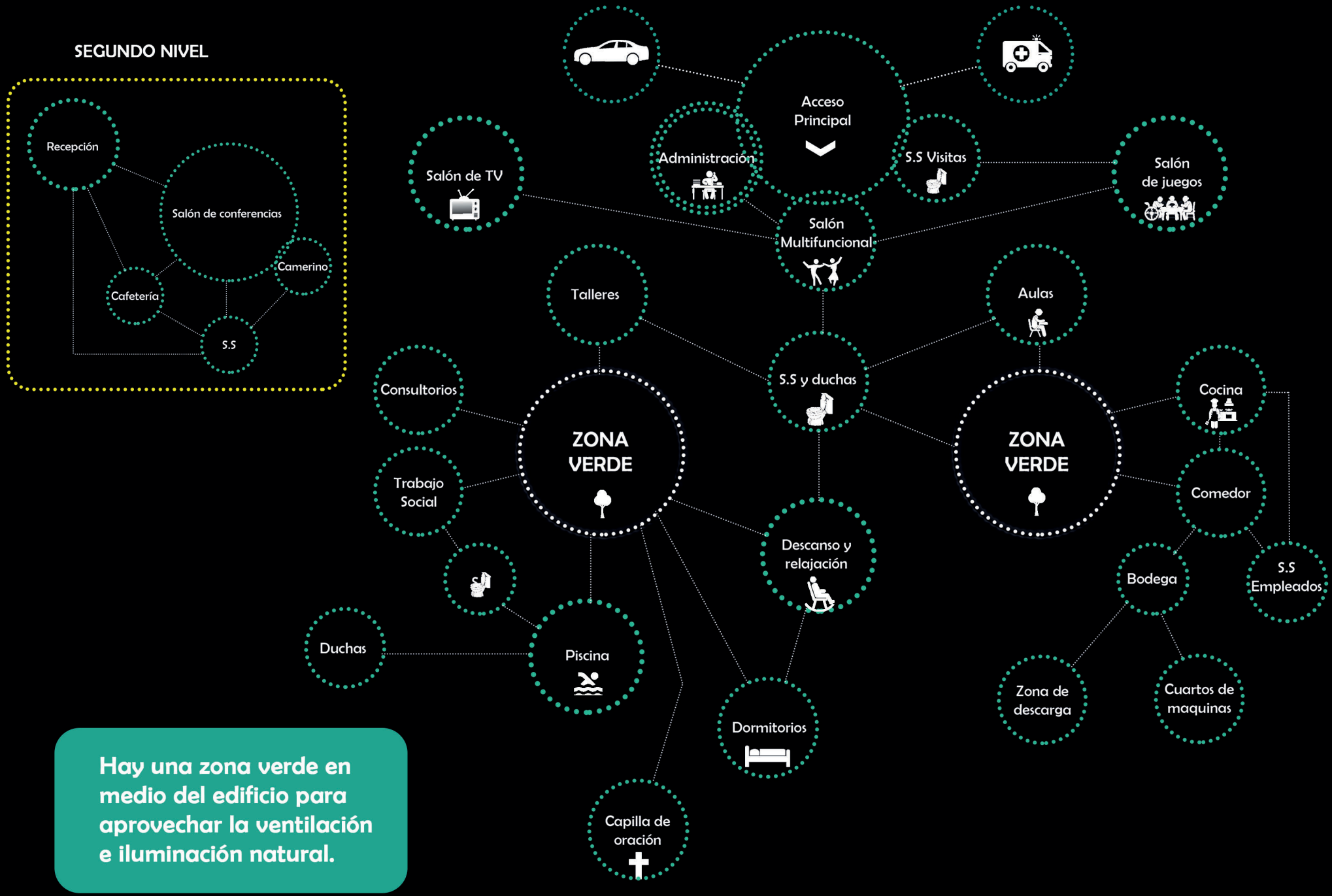
Consultorio Médico

PRIVADO
SEMI PÚBLICO
PÚBLICO

Se plantea un diagrama de relaciones espaciales a partir de la funcionalidad de los espacios, tomando como punto inicial el vestíbulo de acceso principal que es un espacio completamente público.

La distribución de las áreas con respecto a su nivel de privacidad esta fraccionado por todo el edificio porque hay espacios privados que necesitan estar en espacios públicos, por ejemplo, el consultorio médico, es privado pero necesita estar en un lugar accesible y por eso esta en medio de todo el edificio.

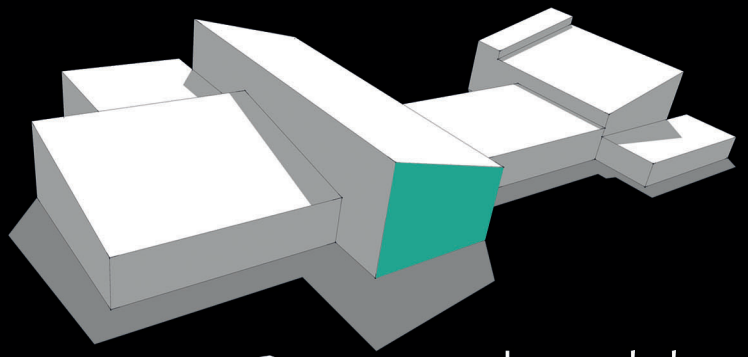




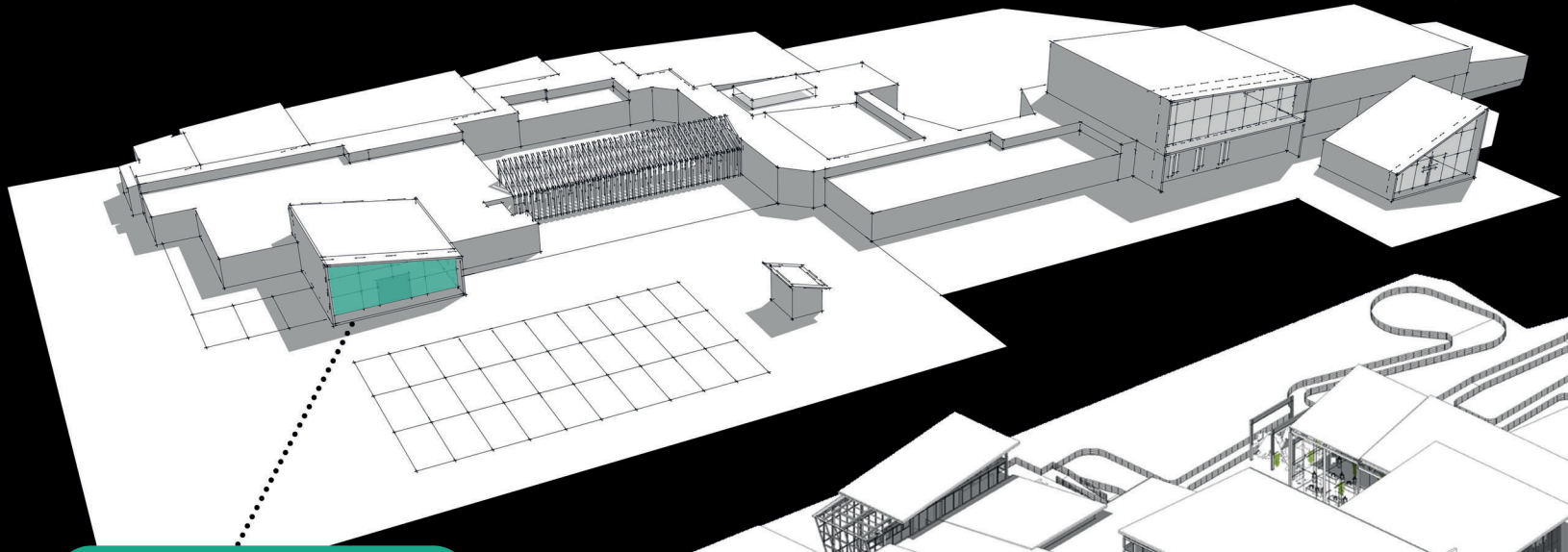
Hay una zona verde en medio del edificio para aprovechar la ventilación e iluminación natural.

5. PROPUESTA VOLUMÉTRICA

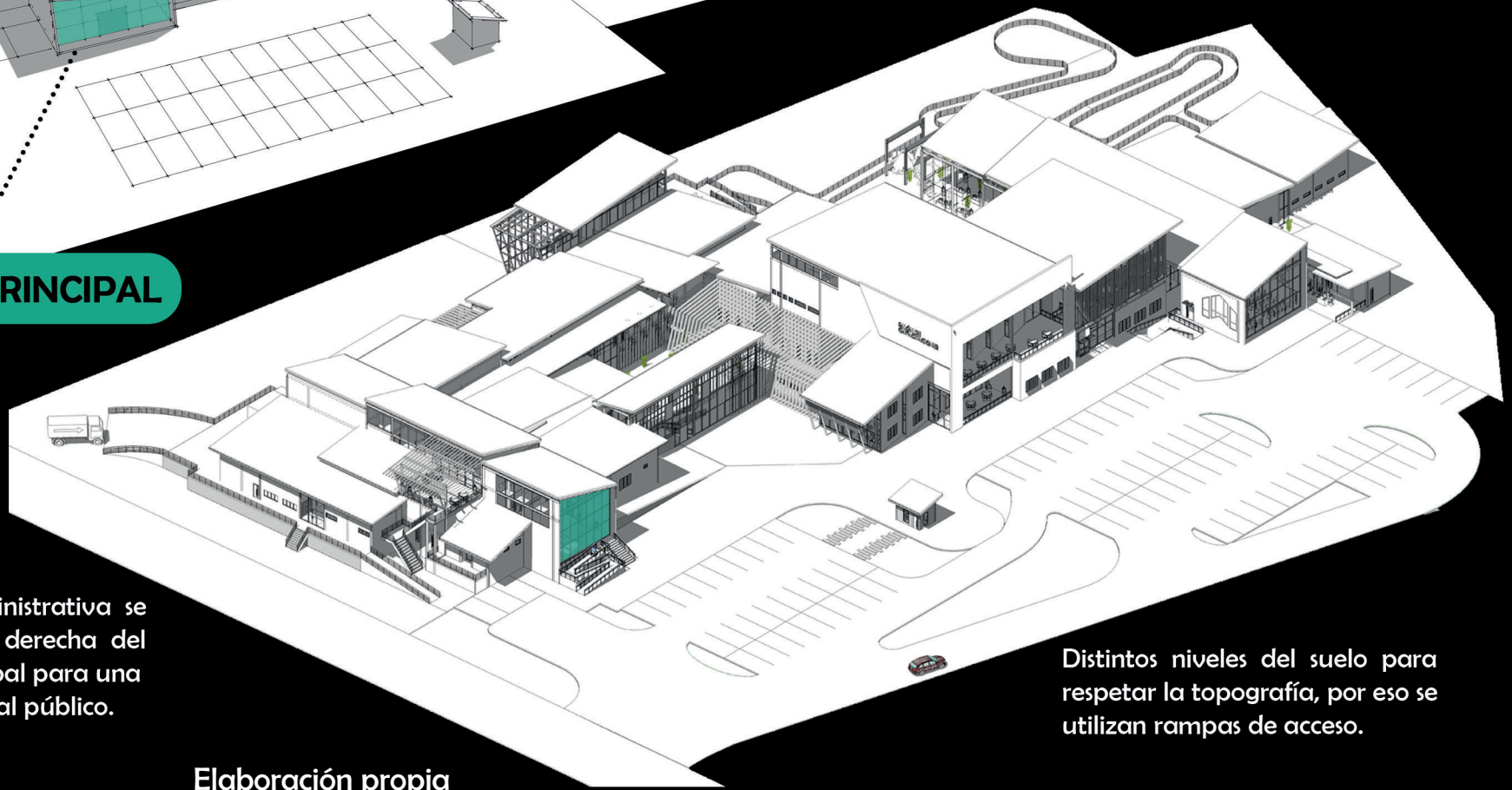
El acceso principal se encuentra muy cerca de la calle y del parqueo para que las personas ingresen fácilmente al edificio.



La zona de descanso se cencuentra en la parte más alejada del edificio .



ACCESO PRINCIPAL

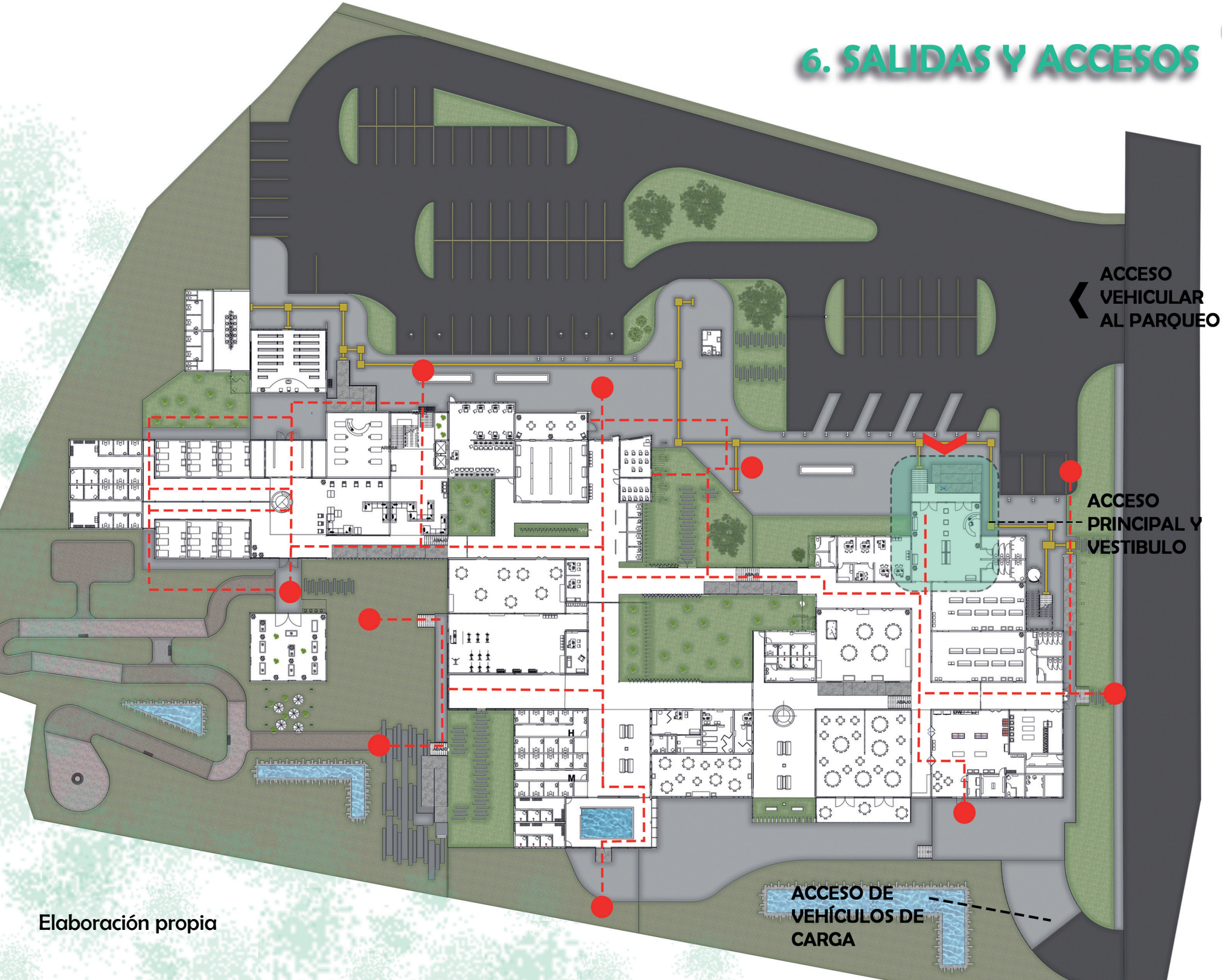


La oficina administrativa se encuentra a la derecha del vestibulo principal para una mejor atención al público.

Distintos niveles del suelo para respetar la topografía, por eso se utilizan rampas de acceso.

Elaboración propia

6. SALIDAS Y ACCESOS



Elaboración propia


™Jamás un hombre es demasiado viejo para recomenzar su vida y no hemos de buscar que lo que fue le impida ser lo que es o lo que será".
–Miguel de Unamuno

Imágen #111



Imágen #111

7. PLAN MAESTRO

Elaboración propia



1. VESTIBULO
2. S.S. VISITAS
3. SALA DE BINGO
4. LAVANDERÍA
5. SALA DE TV
6. COCINA
7. OFICINA ADMIN.
8. SALÓN DE JUEGOS
9. COMEDOR
10. RAMPA Y ESCALERAS
11. S.S Y DUCHAS
12. ÁREA SALUD
13. SALA DE ESTAR
14. PISCINA
15. S.S
16. SALÓN MULTIFUNCIONAL
17. SALÓN DE CONFERENCIAS
18. AULAS
19. ÁREA DESCANSO
20. CAPILLA DE ORACIÓN
21. RELAJACIÓN Y TRANSICIÓN
22. VIVERO
23. S.S CAPILLA
24. DORMITORIOS
25. S.S DORMITORIOS
26. JARDÍN TERAPEUTICO
27. PARQUEO
28. SEGURIDAD
29. PARQUEO AMBULANCIAS
30. ZONA DE DESCARGA

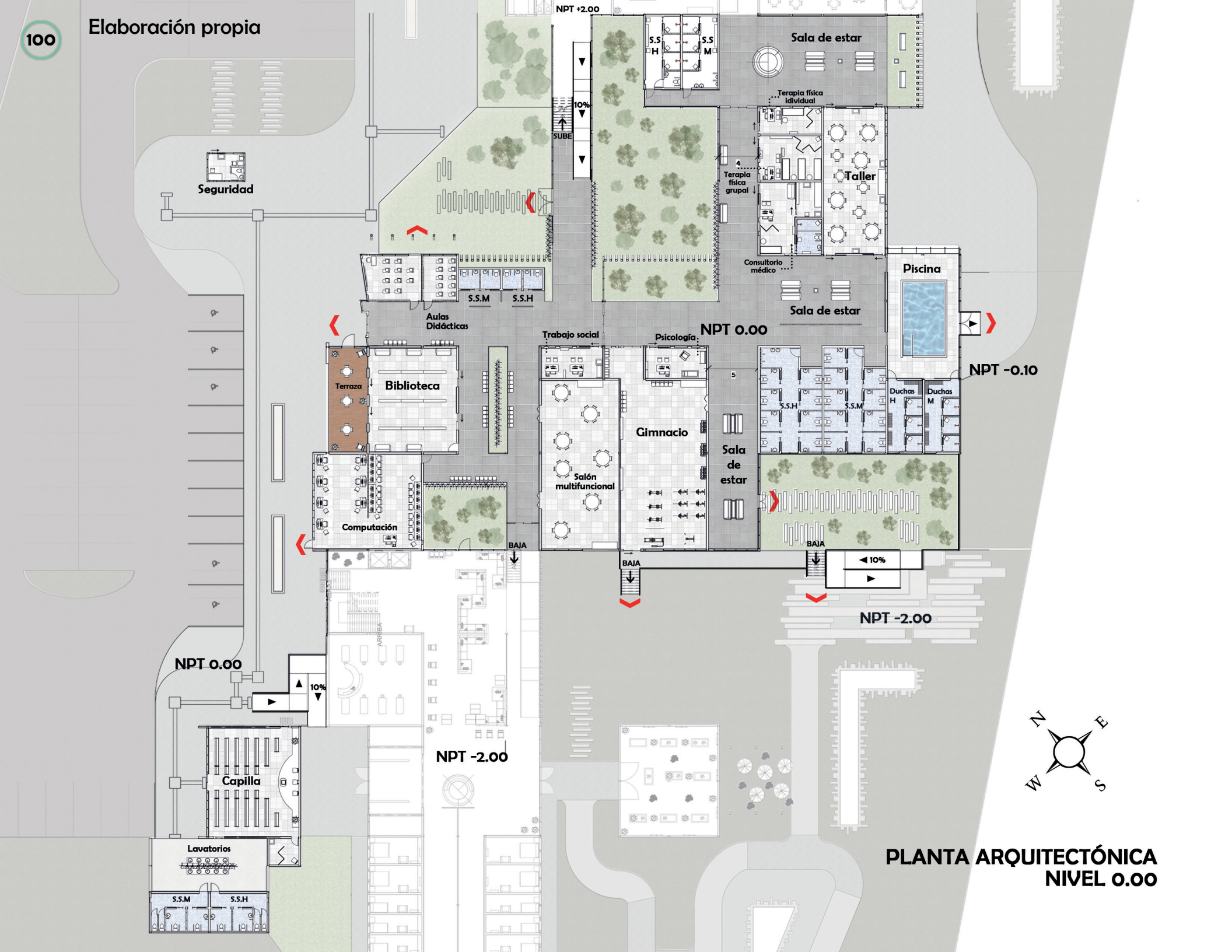
8. PLANTAS ARQUITECTÓNICAS



PLANTA ARQUITECTÓNICA NIVEL +2.00

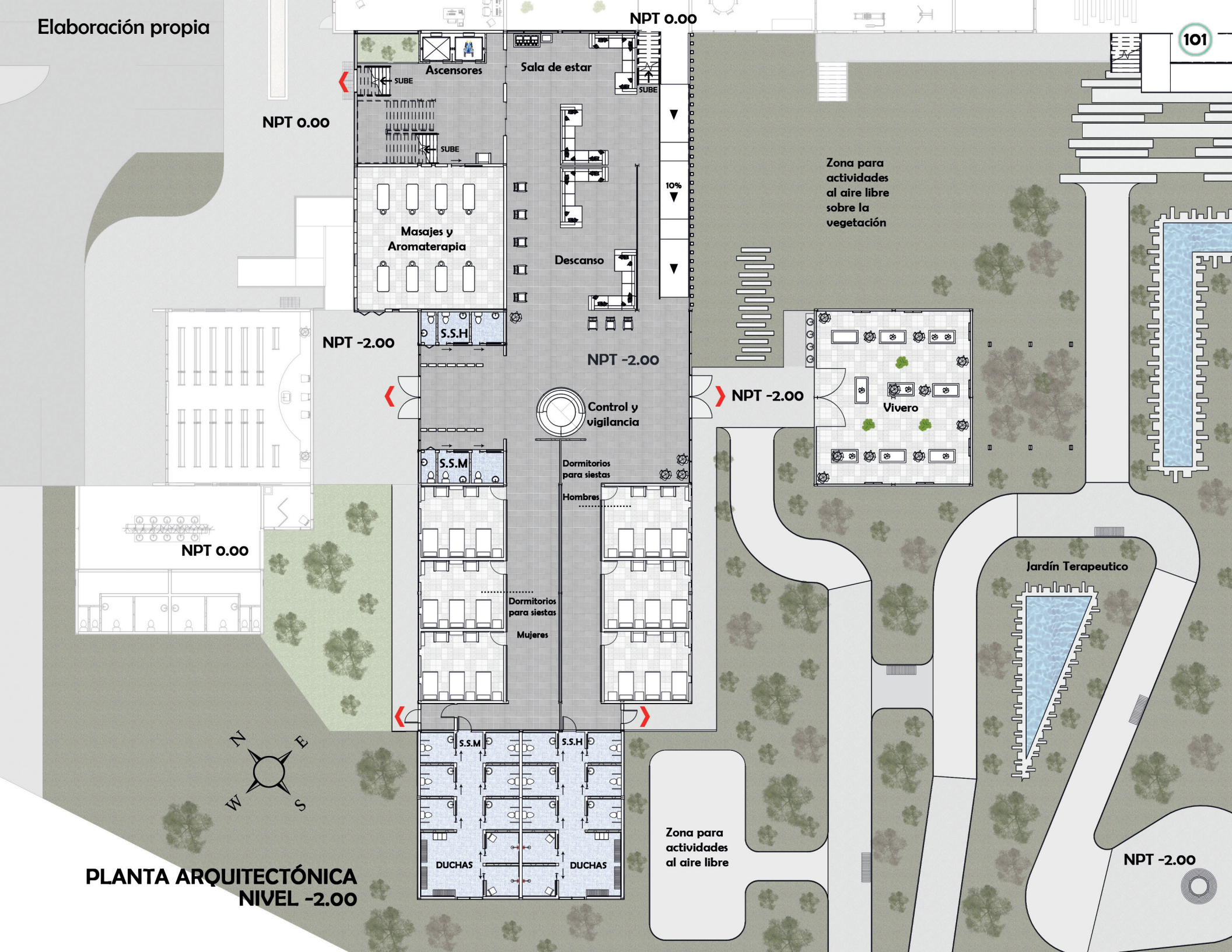
Elaboración propia

Elaboración propia



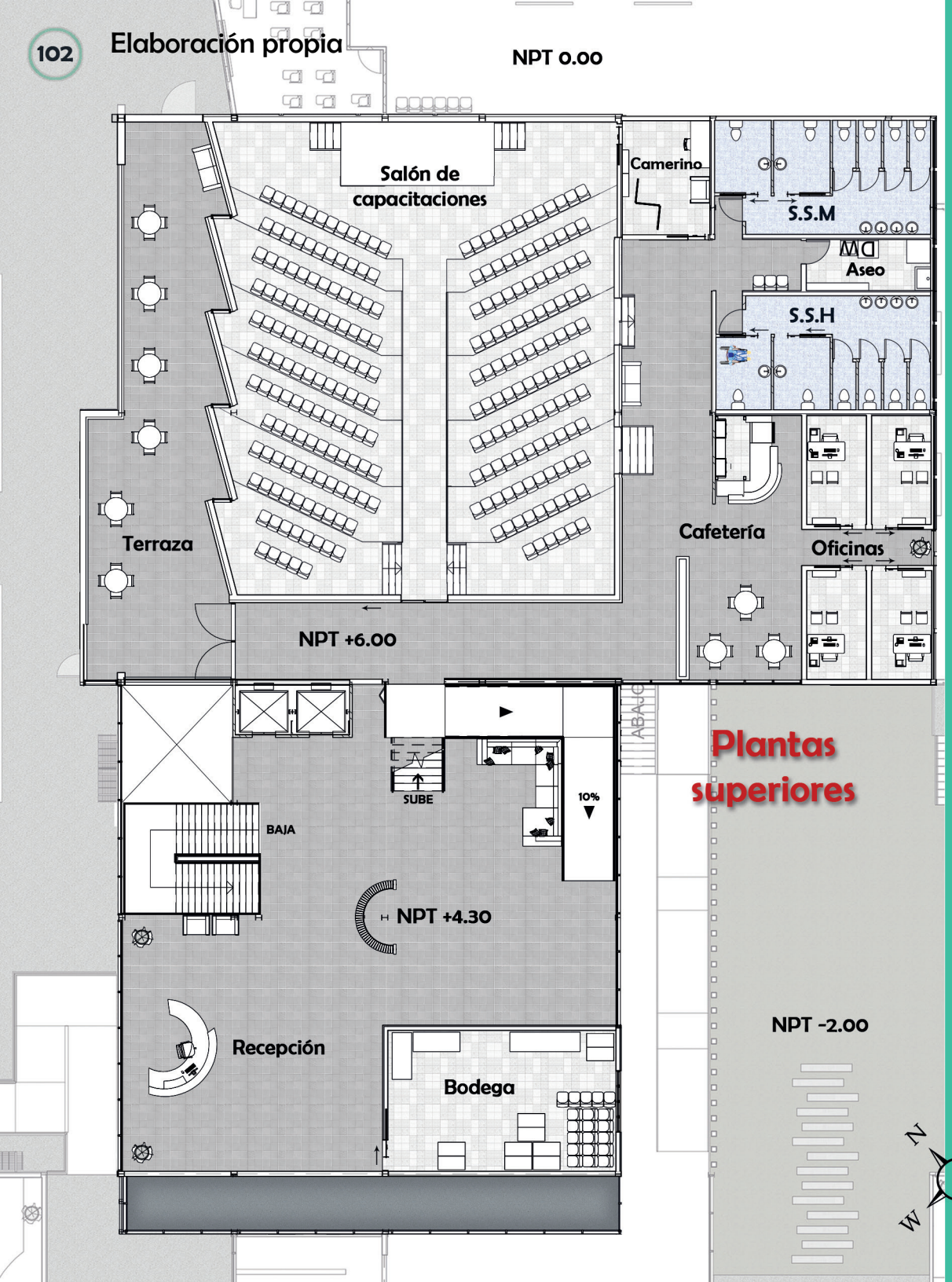
PLANTA ARQUITECTÓNICA NIVEL 0.00

Elaboración propia



PLANTA ARQUITECTÓNICA NIVEL -2.00

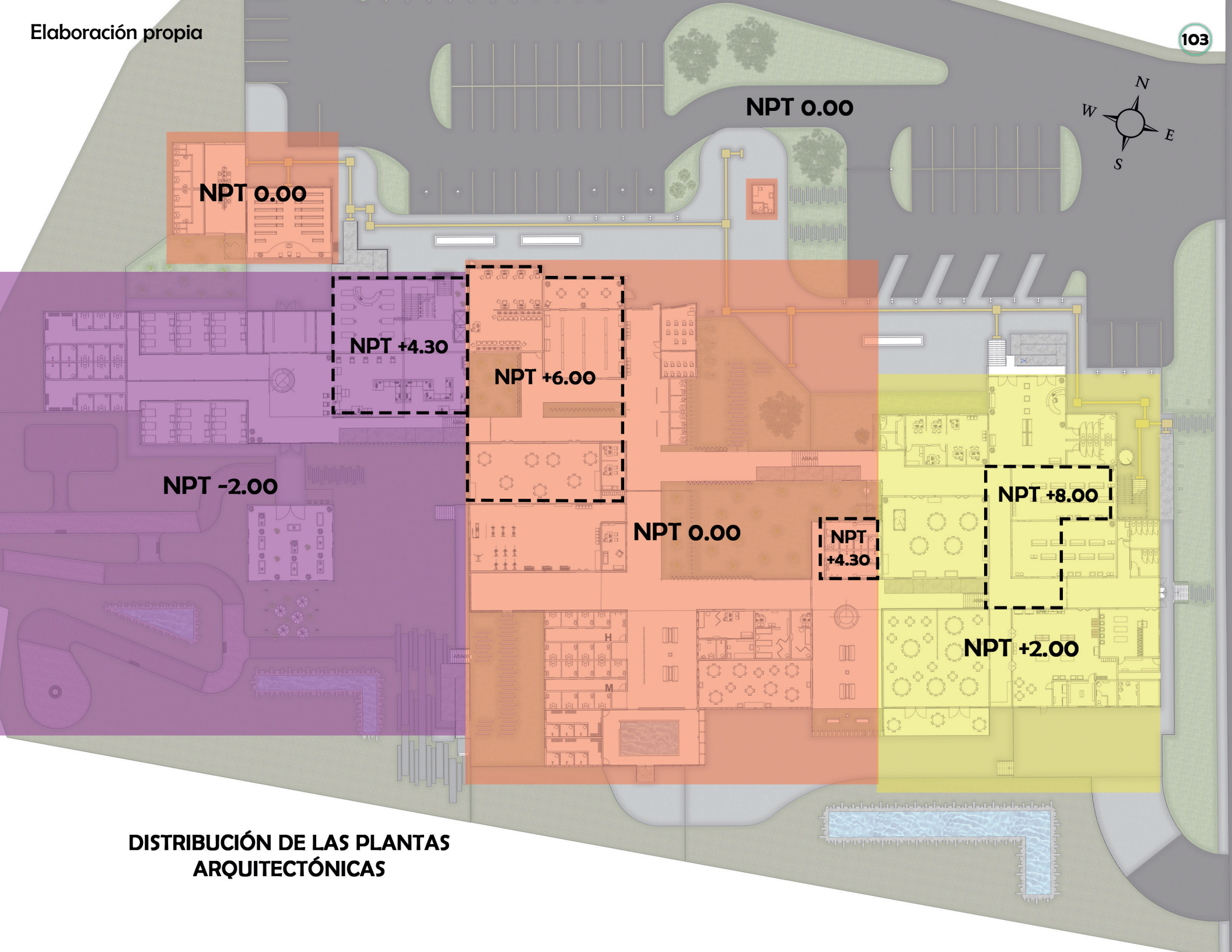
Elaboración propia





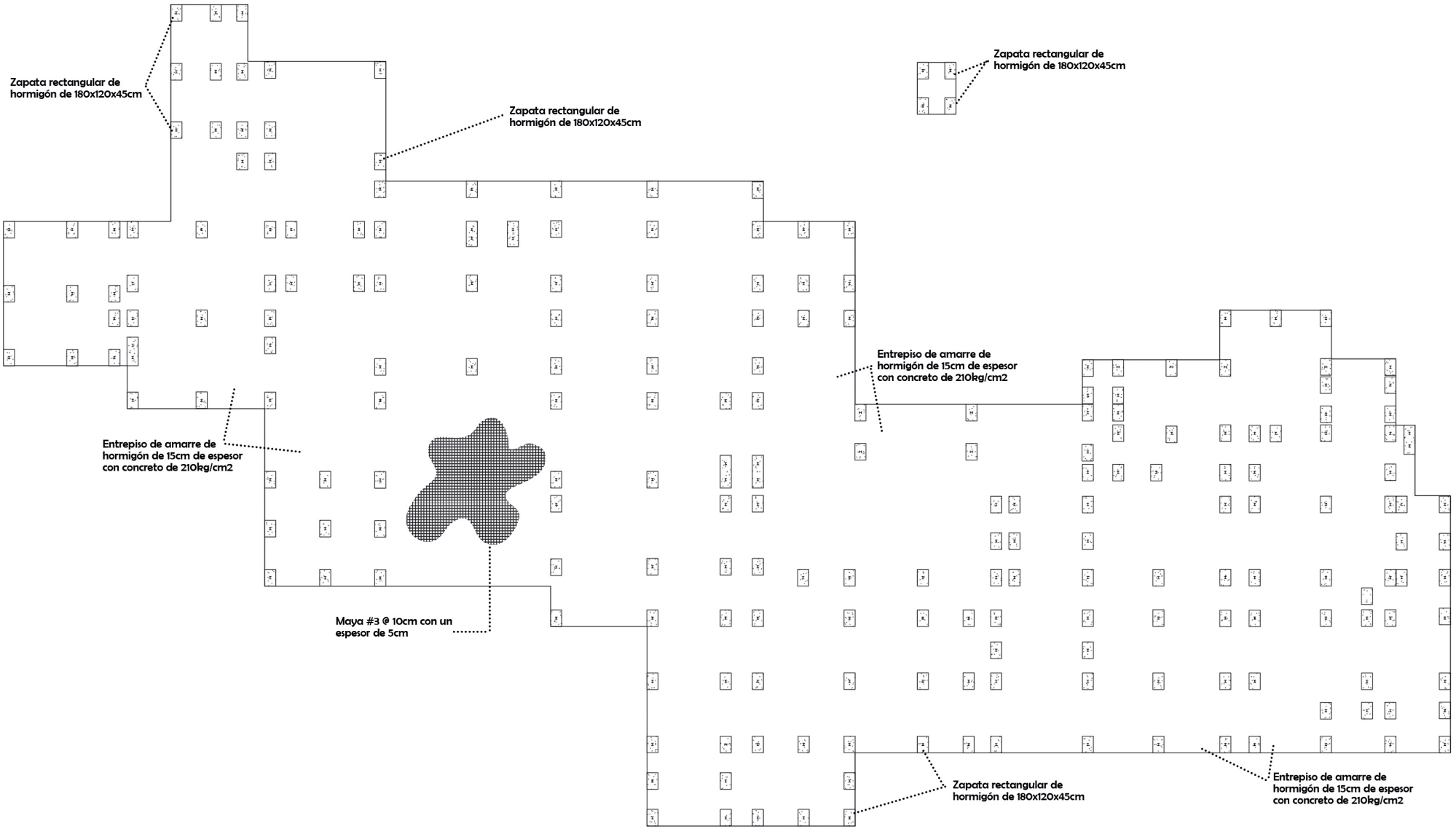


Elaboración propia



DISTRIBUCIÓN DE LAS PLANTAS ARQUITECTÓNICAS

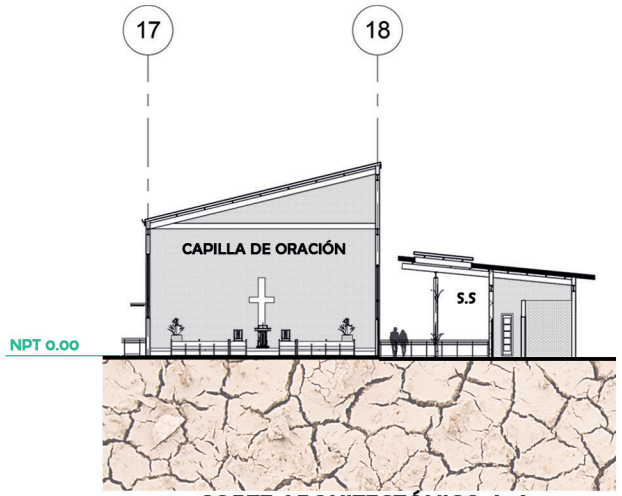
9. PLANTA DE CIMIENTOS



Elaboración propia

Elaboración propia

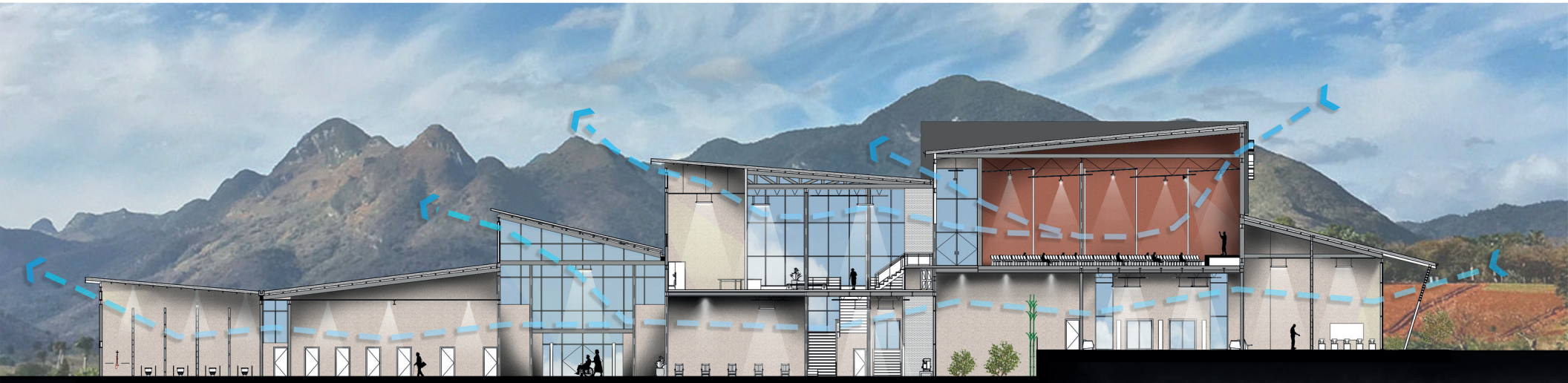
10. CORTES ARQUITECTÓNICOS



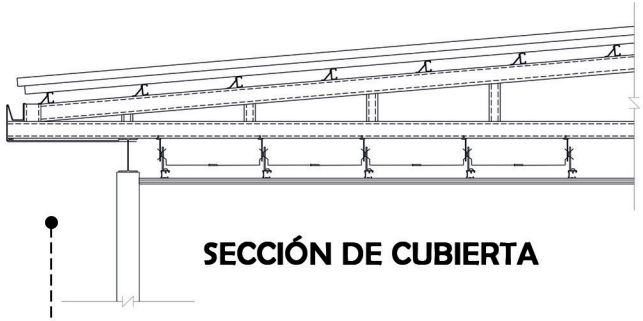
CORTE ARQUITECTÓNICO A-A



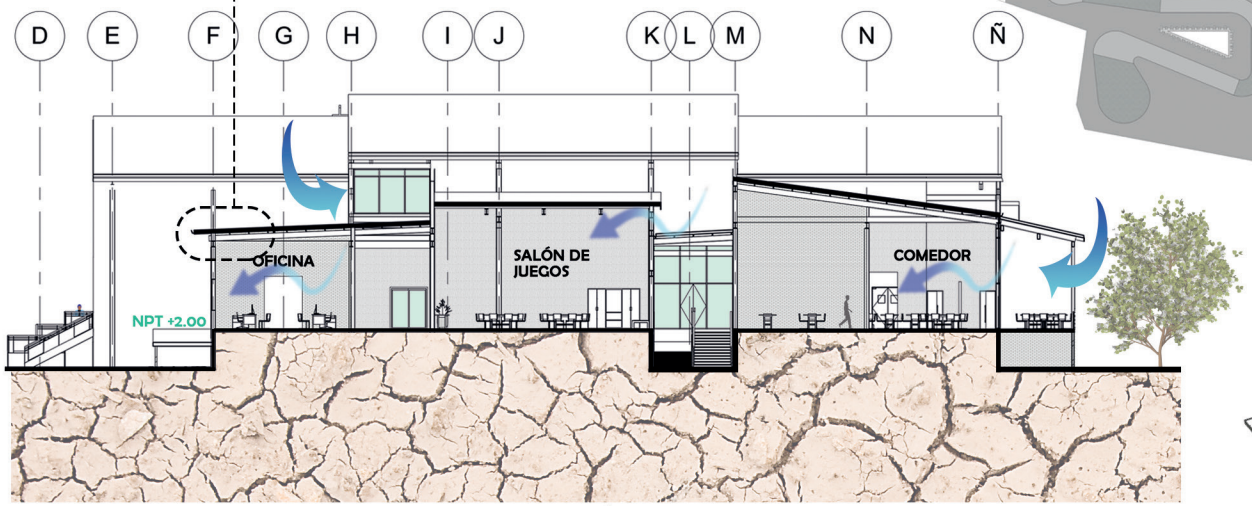
PLANTA ARQUITECTÓNICA CONJUNTO



CORTE ARQUITECTÓNICO B-B



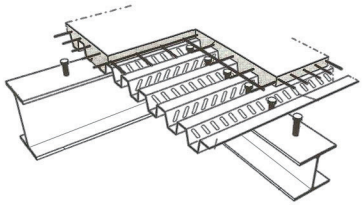
SECCIÓN DE CUBIERTA



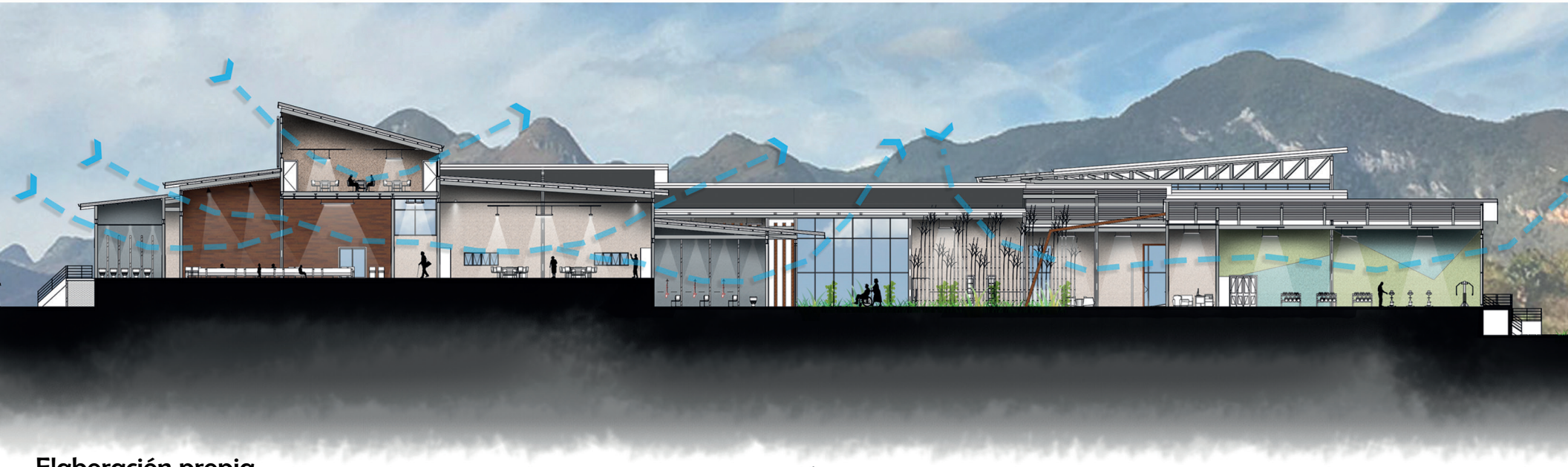
CORTE ARQUITECTÓNICO A-A



PLANTA ARQUITECTÓNICA CONJUNTO



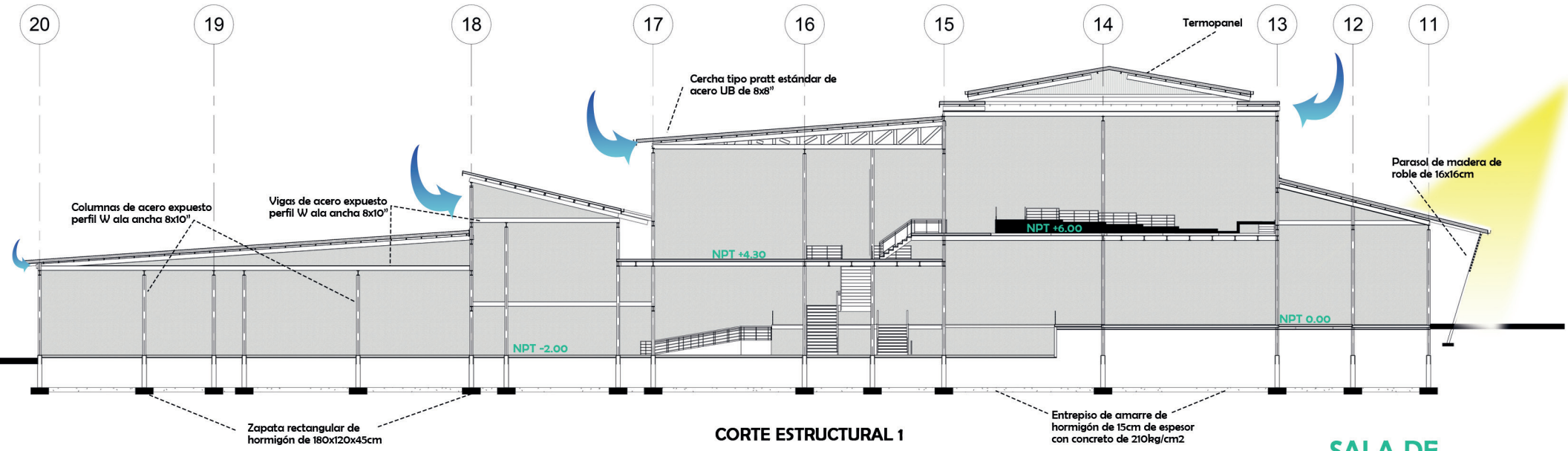
DETALLE DE ENTREPISO



CORTE ARQUITECTÓNICO B-B

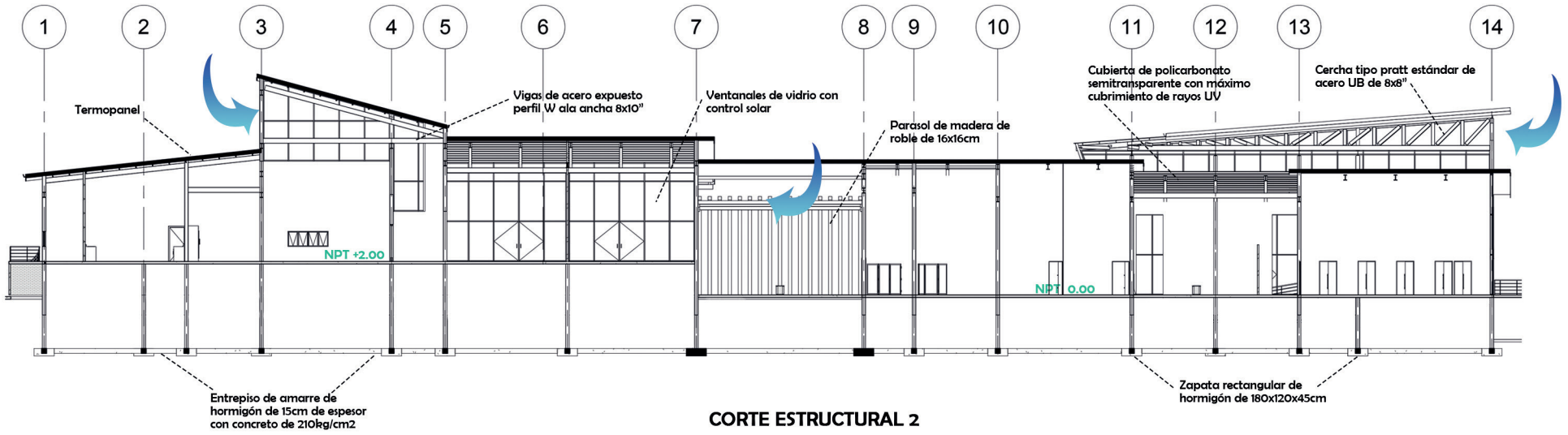
Elaboración propia

11. CORTES ESTRUCTURALES



CORTE ESTRUCTURAL 1

SALA DE BINGO

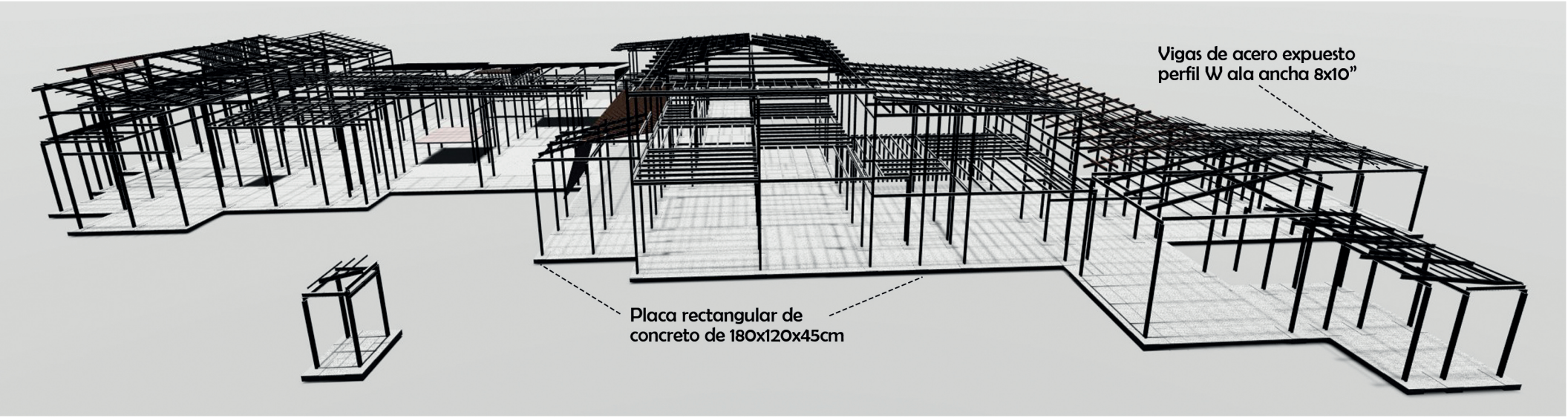


CORTE ESTRUCTURAL 2

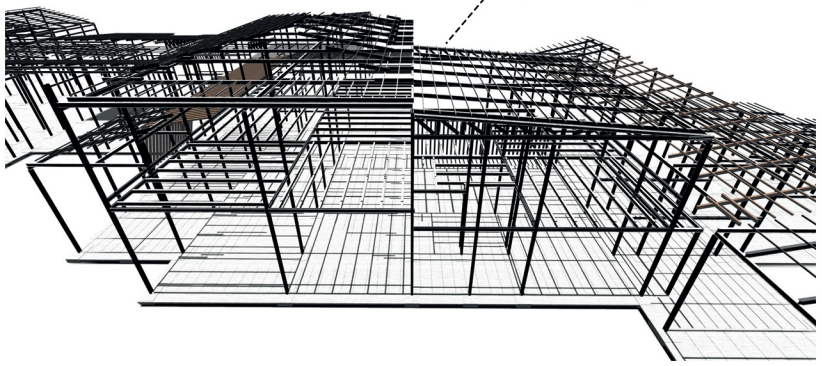
Elaboración propia

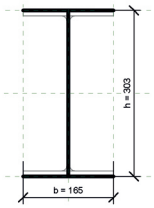
Elaboración propia

12. PROPUESTA ESTRUCTURAL

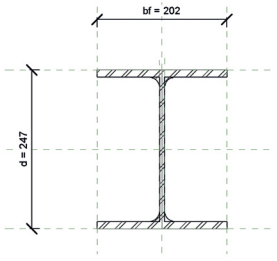




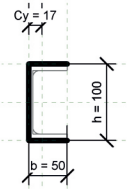




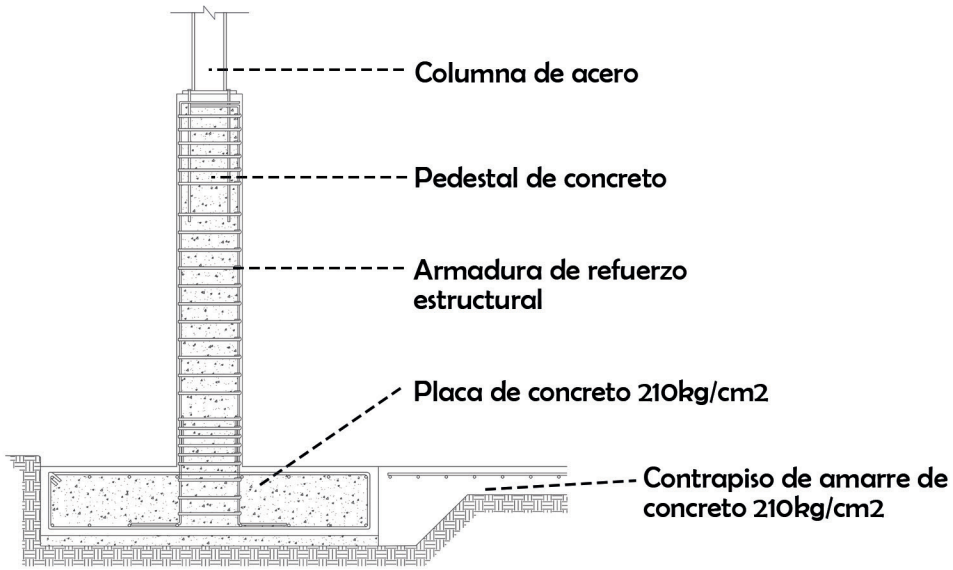
Detalle de vigueta

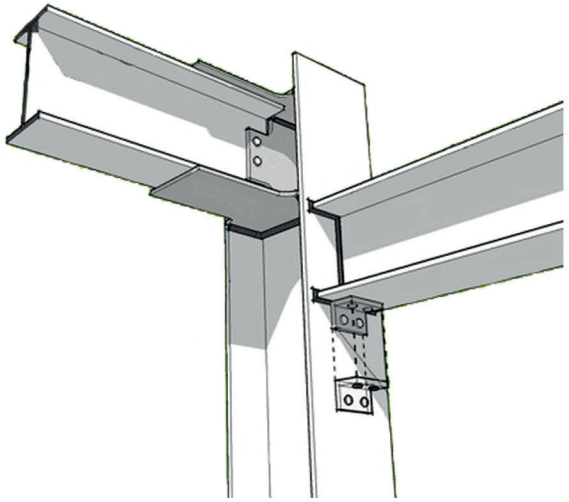


Detalle de columna y viga

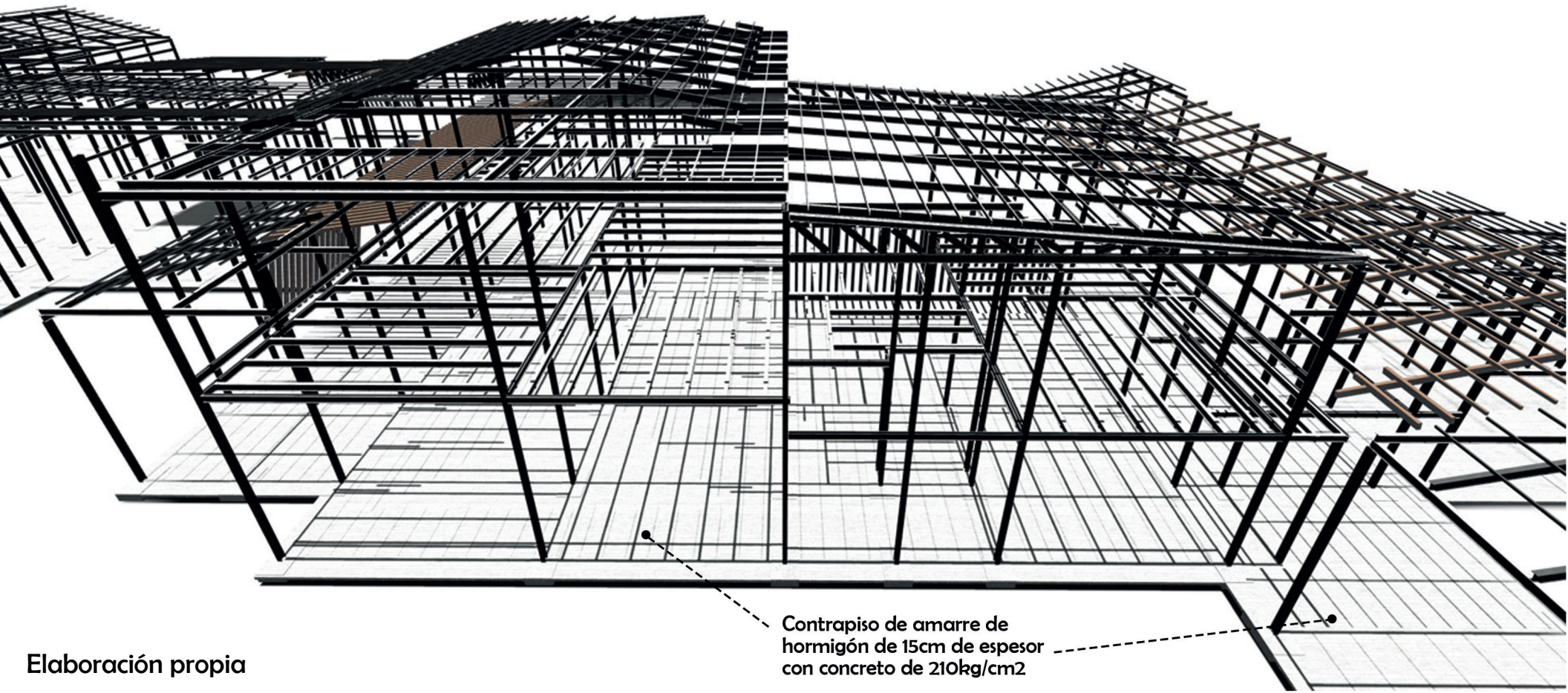


Detalle de clavador





DETALLE DE UNIÓN
VIGA - COLUMNA



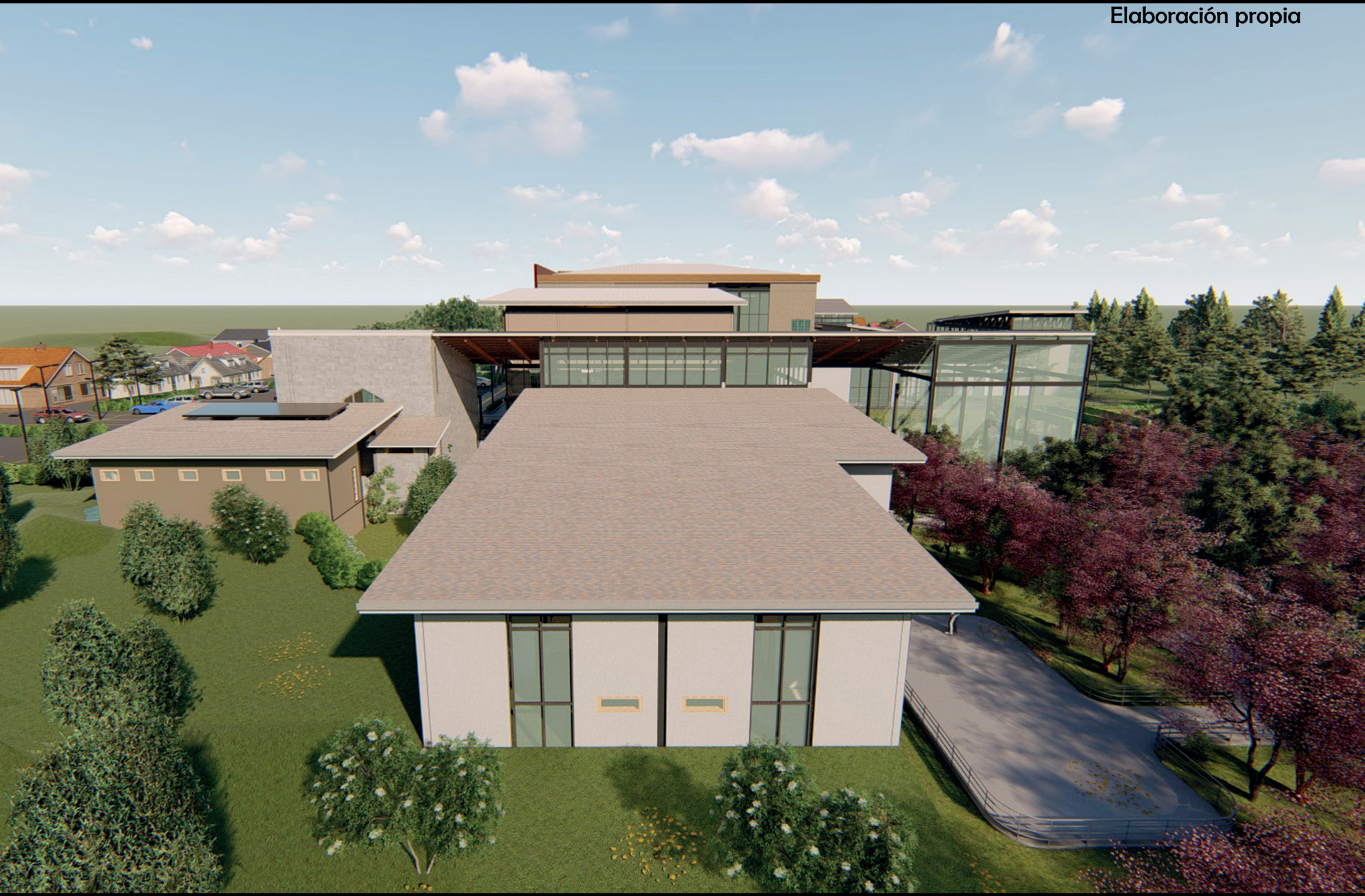
Elaboración propia

FACHADA NOROESTE



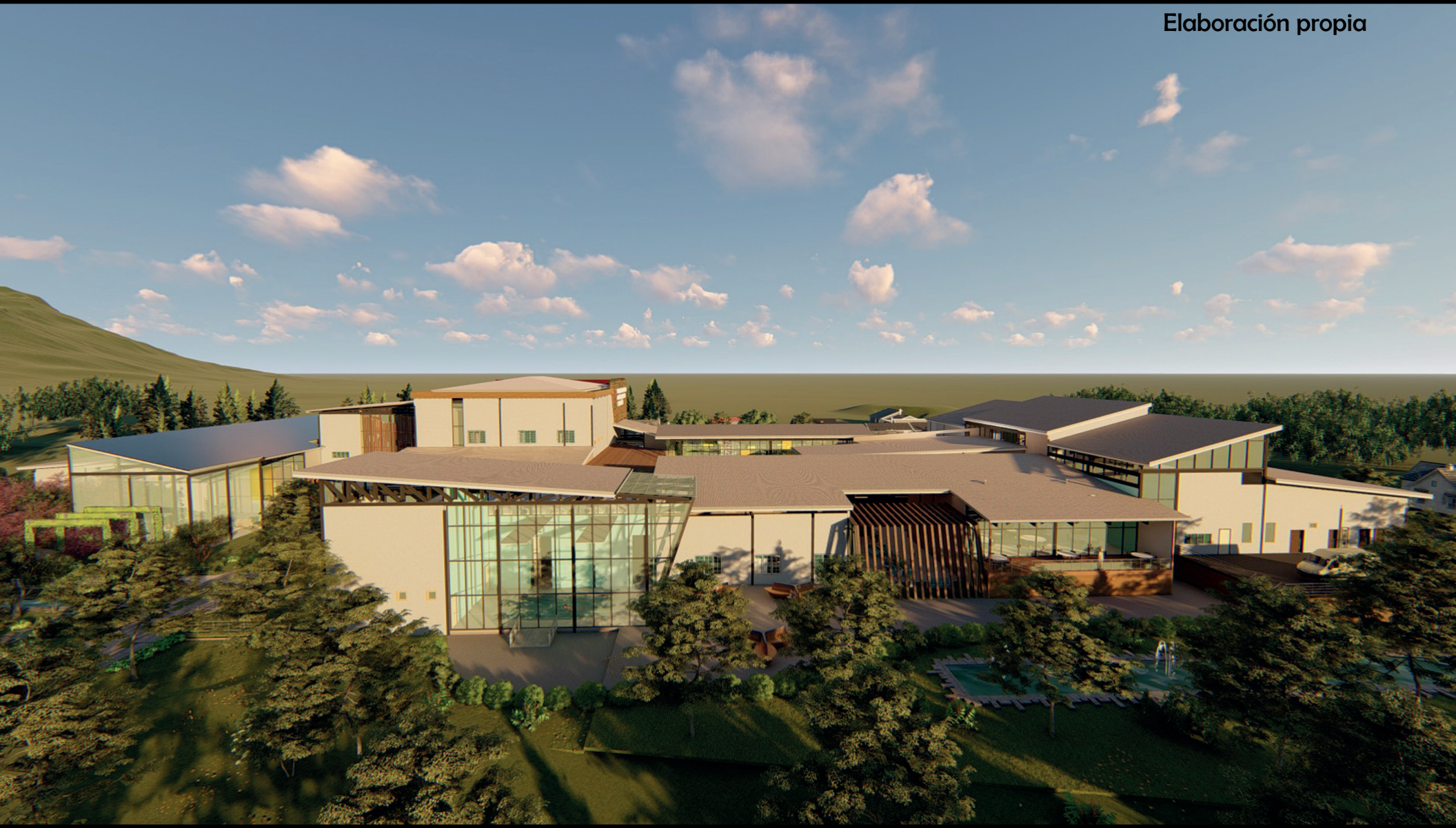
Elaboración propia

FACHADA SUROESTE



Elaboración propia

FACHADA SURESTE



Elaboración propia

FACHADA SUROESTE



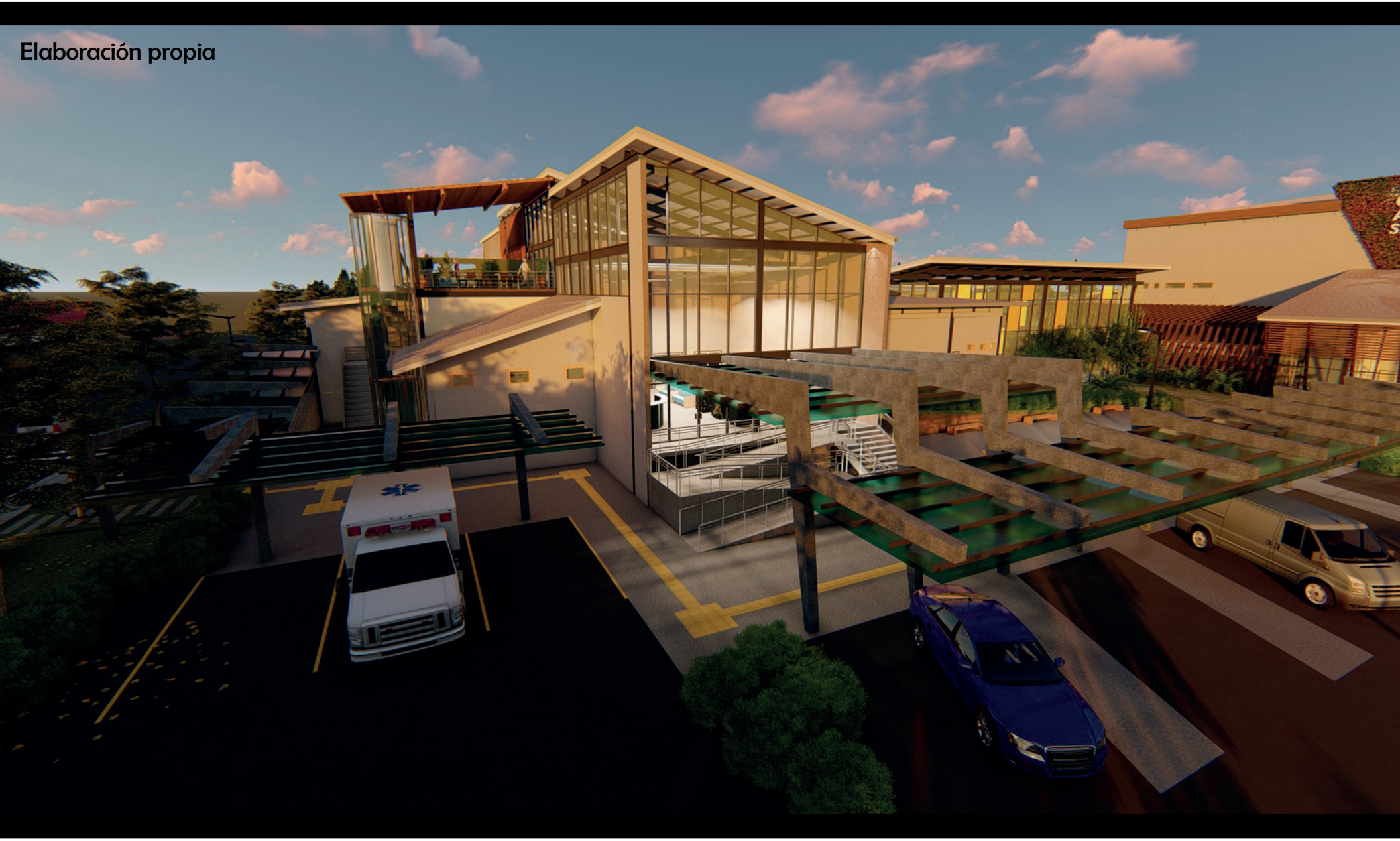
Elaboración propia

VISTAS EXTERNAS

Elaboración propia



VISTAS EXTERNAS



Elaboración propia

VISTAS EXTERNAS

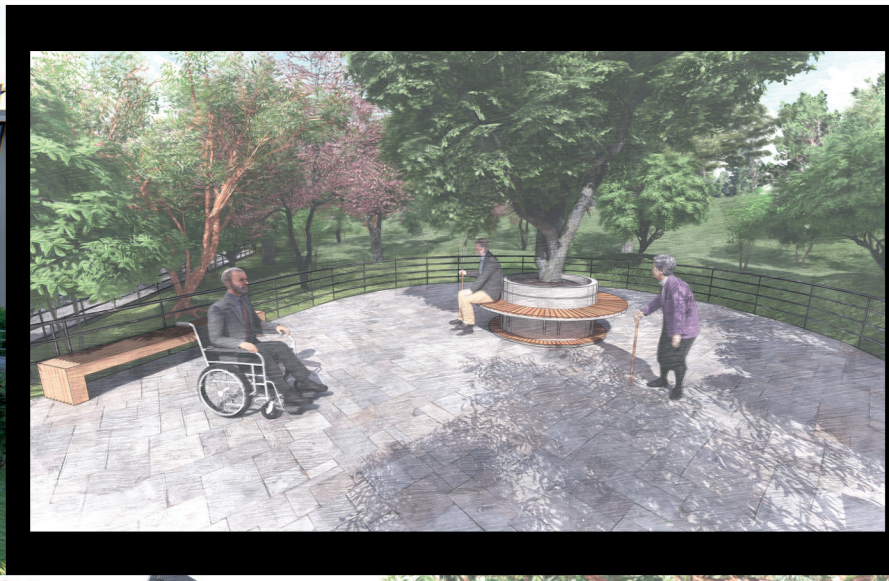


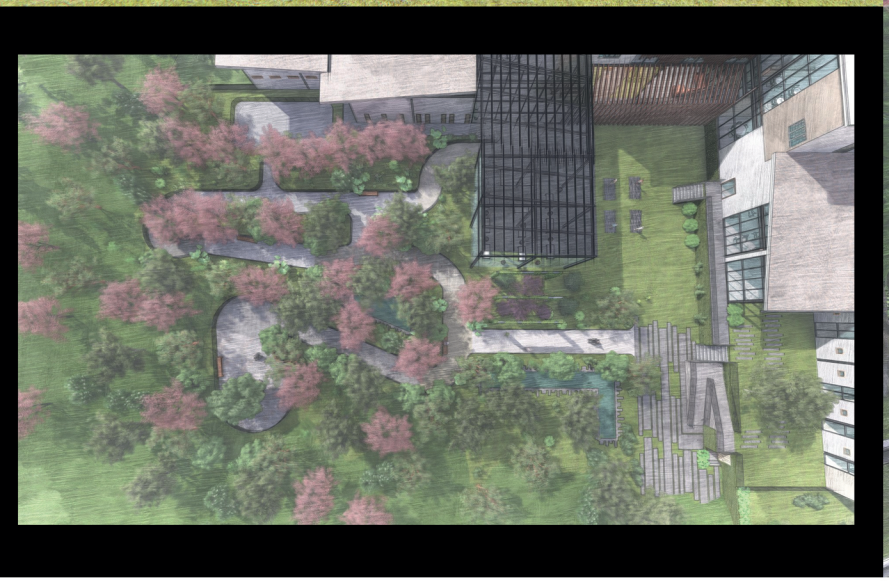
Elaboración propia

Elaboración propia

VISTAS EXTERNAS









JARDÍN TERAPEUTICO

VISTAS INTERNAS

Elaboración propia



BIBLIOTECA

VISTAS INTERNAS



RECEPCIÓN Y SALA DE ESTAR



AULAS DIDACTICAS



VISTAS INTERNAS

PISCINA



OF. ADMINISTRATIVA







COCINA

Elaboración propia

SALÓN DE BINGO

VISTAS INTERNAS

SALÓN DE CAPACITACIONES



PARED VERDE





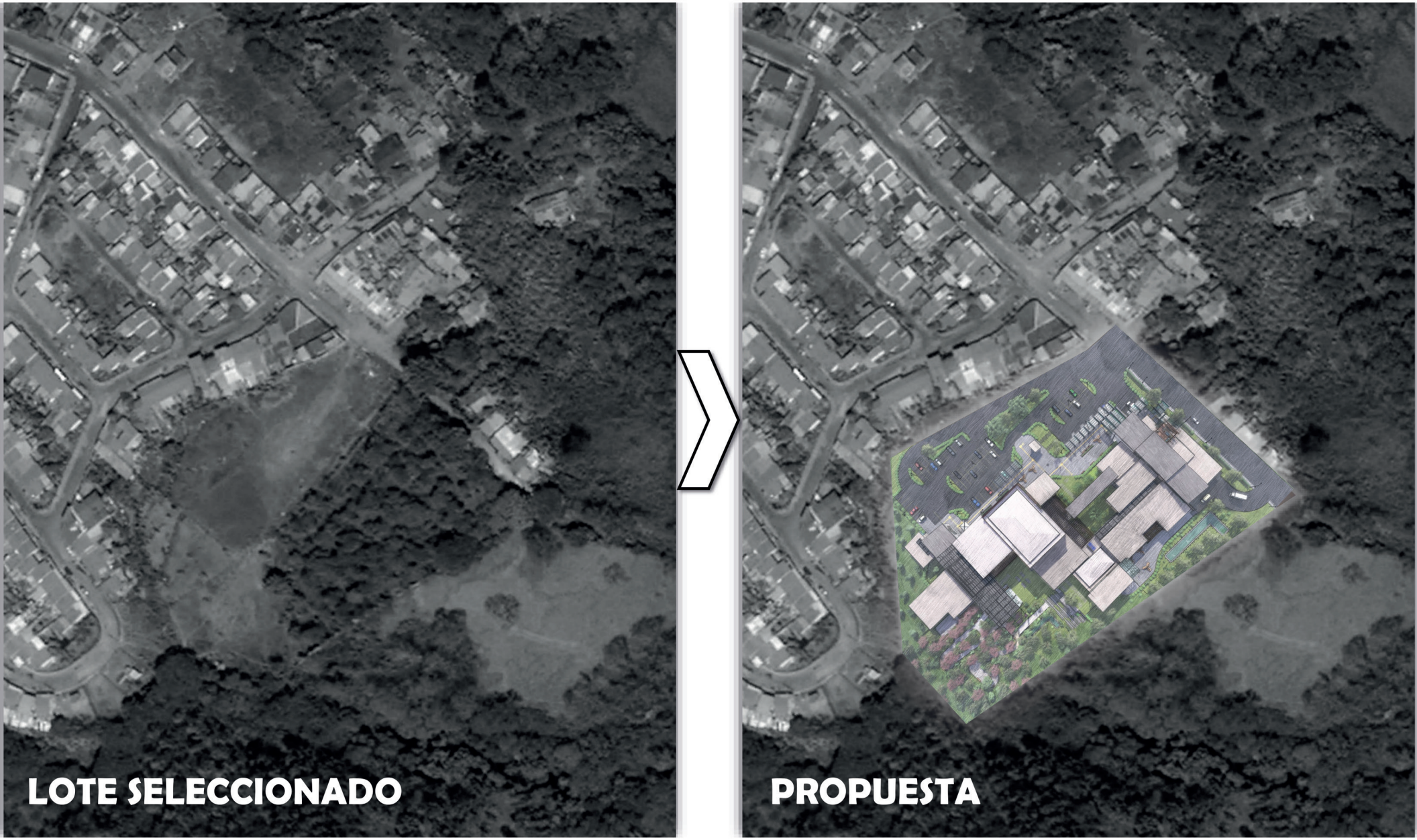


SALA DE ESTAR

Elaboración propia

GIMNACIO

13. CONCLUSIONES



Elaboración propia

GENERALIDADES

Esta investigación y su propuesta nacen a partir de la **necesidad** planteada por el gobierno local de la comunidad de San Ramón para **solventar la carencia de infraestructura** como un primer paso para la materialización del Centro Diurno para adultos mayores. Esto se planteó mediante el **método deductivo**, en el cual se parte de una idea general que mediante la investigación se llega a las diferentes conclusiones.



- A partir de esto, se confirmó, mediante visitas la **carencia de infraestructura**.
- El **crecimiento de esa población etaria** debido al mejoramiento en las condiciones generales del sistema de salud, el mejoramiento de las condiciones sociales y las condiciones inherentes al entorno.
- Las necesidades espaciales (arquitectónicas, físicas, reglamentarias, estructurales y ambientales) optimas para la **consolidación sostenible de la propuesta**.

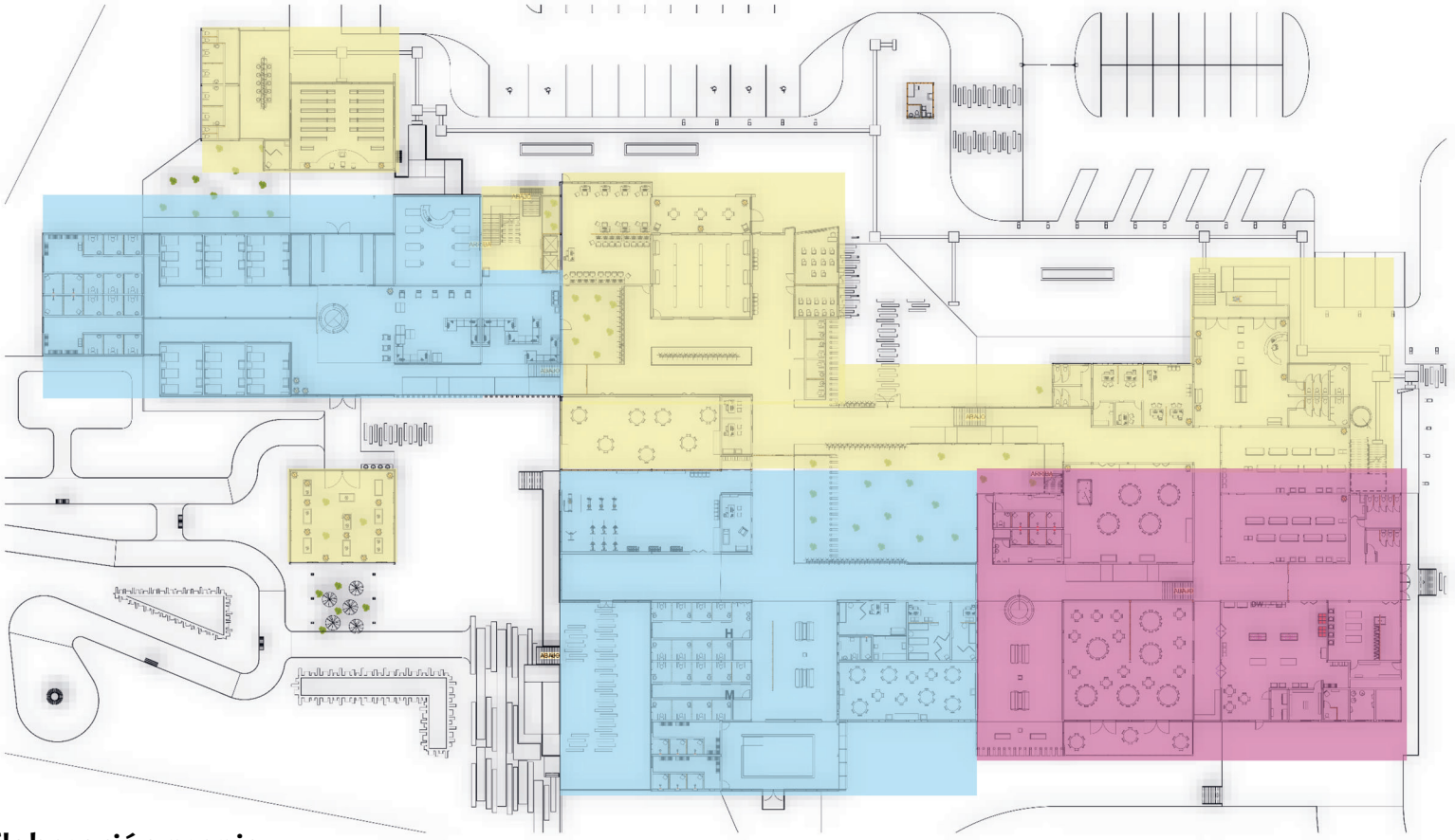


1

La propuesta aquí contenida fuera de ser un ejercicio académico pretende **dar un acercamiento al lector de las condiciones necesarias**, ya sea, ambientales, sociales y requerimientos reglamentarios para el planteamiento de **futuras propuestas** similares basadas en la problemática del cuido de los adultos mayores de su calidad de vida y de las actividades relacionadas con estos dos.

Como pregunta de investigación se plantea de manera dialéctica la **necesidad de identificar los espacios que articulen de manera integral las necesidades de un centro diurno para adultos mayores** lo cual por medio del marco teórico y del desarrollo de la investigación se pudo determinar que:

La agrupación de los espacios necesarios son: Privados, semiprivados y públicos. Los cuales se deben articular por medio de espacios **homeostáticos**, entendiendo por esto que son espacios que se auto regulan y se equilibran de acuerdo con su uso.



Elaboración propia

2

De acuerdo a la investigación se pudo determinar que las **necesidades espaciales** vinculadas con la arquitectura que generan un mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor son las siguientes:

ACTIVIDAD	ESPACIO	REQUERIMIENTOS
Física	Gimnasio	Piso antideslizante. Ventilación natural.
Salud	Consultorios	Adaptado a todas las necesidades. Acceso restringido.
Educación	Aulas, biblioteca	Muebles accesibles y asientos
Descanso	Dormitorios, salas de estar	Adaptado a todas las necesidades. Área privada.
Alimentación	Cocina, comedor	Adaptado a todas las necesidades. Acceso restringido.
Higiene	Servicios sanitarios, duchas	Adaptado a las necesidades según Ley 7600
Actividades sociales	Salón de juegos, salón de bingo, salón multiuso, salón de TV.	Muebles accesibles
Terapias	Piscina, Talleres	Adaptado a todas las necesidades.

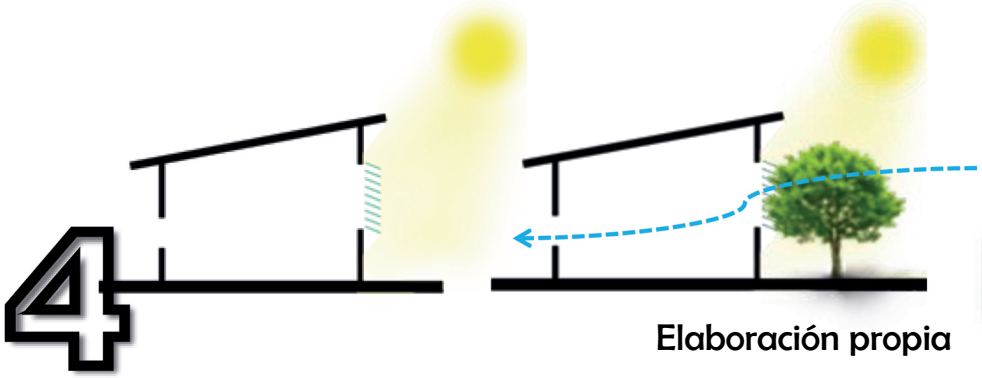
De acuerdo con el **análisis espacial realizado por medio de visitas en campo** a información recabada por el instituto meteorológico, al instituto geográfico, a la municipalidad de San Ramón y de la investigación con algunos especialistas se pudo determinar que las condiciones físico-naturales son las siguientes:

Max 35° } Cubiertas externas para protección solar.
Uso de la vegetación para refrescar.
Uso de parasoles.

Min 19° } Aislamiento térmico de paredes y cubiertas.

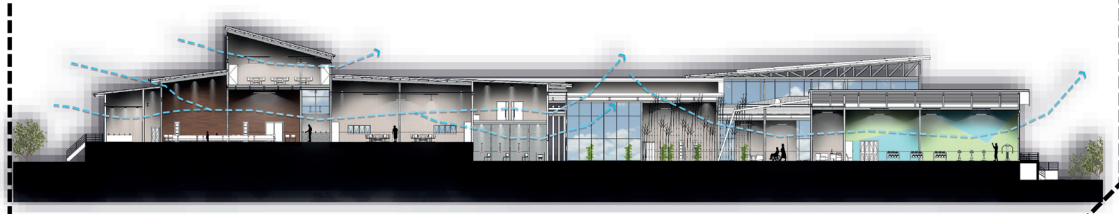
Lluv 350mm
Hum 92% } Cubiertas.
Sistema de canalización de aguas pluviales.

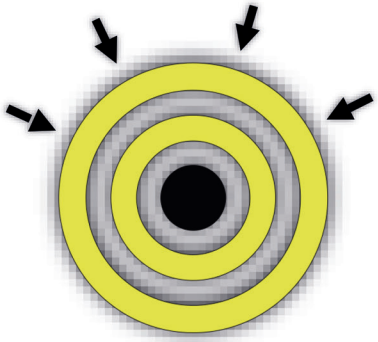
Las siguientes consideraciones nos lleva a involucrar en la propuesta diferentes **métodos pasivos** para mantener temperaturas de confort entre 22 y 24°.



Elaboración propia

- La topografía del lugar posee poca pendiente.
- La ciudad de San Ramón tiene suelos volcano-sedimentarios con características blandas.

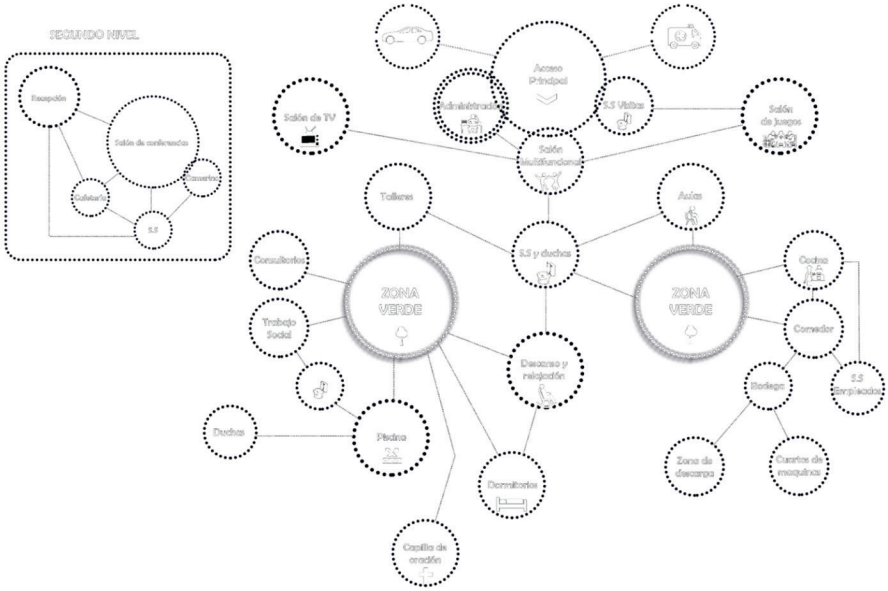




HOMEOSTASIS

Elaboración propia

La **base conceptual** se fundamenta en el principio de autorregulación del cuerpo para mantenerse en equilibrio, adaptado a la concepción espacial del requerimiento arquitectónico, logrando de esta manera un espacio fluido y continuo, relacionado e interdependientes entre los diferentes espacios logrando distribuir las necesidades espaciales, los requerimientos técnicos y la concepción proyectual en una propuesta robusta, contenedora, dinámica y contextualizada al entorno.



Esto se puede evidenciar en:



- El requerimiento técnico para el cumplimiento de la ley 7600



- Requerimiento técnico de bomberos



- Requerimiento reglamento de construcciones



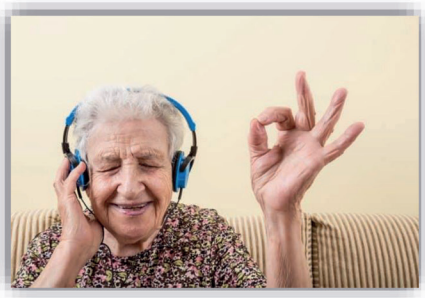
- Las necesidades específicas del usuario (terapias, comer, socializar, etc).

5

La investigación determinó el requerimiento de diferentes espacios específicos para el **desarrollo de actividades**, para esto se determinó un área específica de **terapias** la cual contiene:



Hidroterapia



Musicoterapia



Masajes con aromaterapia



Psicoterapia:



Jardín Terapéutico

De acuerdo con las entrevistas se pudo determinar las **necesidades de contacto social** del adulto mayor y la interrelación social en diferentes actividades por lo que se planteó la necesidad de crear espacios como:



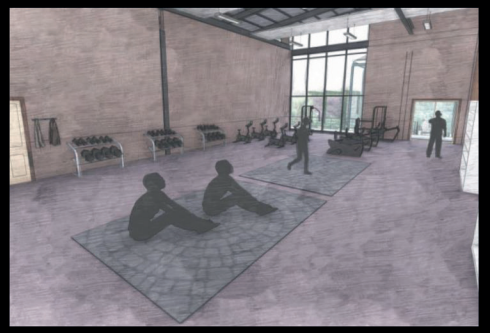
Área de juegos



Capilla



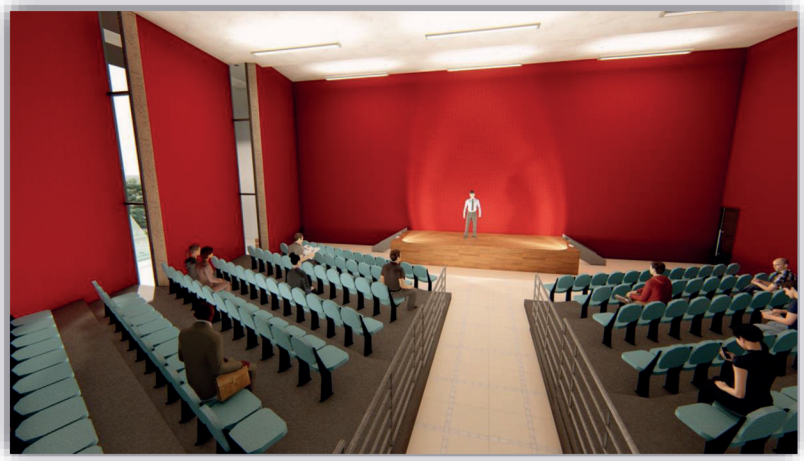
Salas de estar



Gimnasio

Elaboración propia

De las entrevistas se desprende que parte de los **problemas** que entorpecen el funcionamiento de este tipo de institución es la **sostenibilidad económica**, ya que muchos de los casos se debe incurrir en gastos que a veces no son cubiertos por los usuarios, para solventar esta necesidad se tomaron en cuanta áreas que pudieran generar recursos frescos que ayuden a cubrir estos costos para eso se propone:



Salón de capacitaciones



Capilla



Aulas

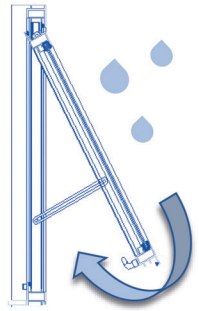


Salón de bingo

Elaboración propia

7

Se tomaron en cuanta los siguientes **sistemas pasivos** para el control climático



Ventana abatible

Ventilación cruzada

Espacio abierto para refrescar los espacios internos

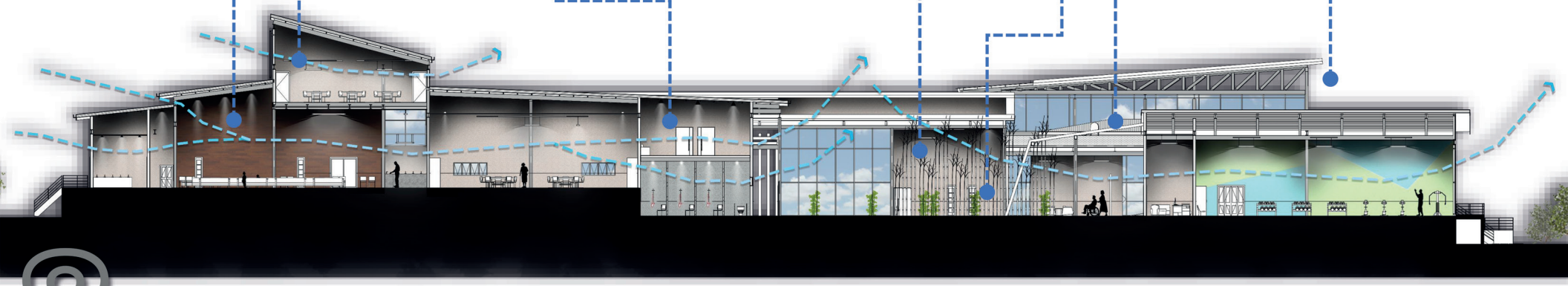
Estructura seriada para protección solar

Doble altura para favorecer la ventilación

Ventilación e iluminación natural en todos los espacios

La vegetación ayuda a refrescar el ambiente interno

Las aberturas en la parte de arriba ayudan a expulsar el aire caliente acumulado



Elaboración propia

PROPUESTA DE ARBORIZACIÓN

La intención de la propuesta es generar sombra y atractivo visual.

De acuerdo a la consulta al Ingeniero forestal Cristopher Sandoval Sandoval se determinó que las especies recomendadas son:



Vainillo
(Tecoma stans)



Jícaro
(Crescentia cujete)



Cortez amarillo
(Handroanthus ochraceus)



Júpiter
(Lagerstroemia speciosa)



Chamaedoreas



Orquídeas



Heliconias



Calatea

Se tomaron en cuenta las siguientes variables:

Biofísicas:
-Altitud de San Ramón
-Precipitación promedio anual
-Suelos (propiedades físicas)

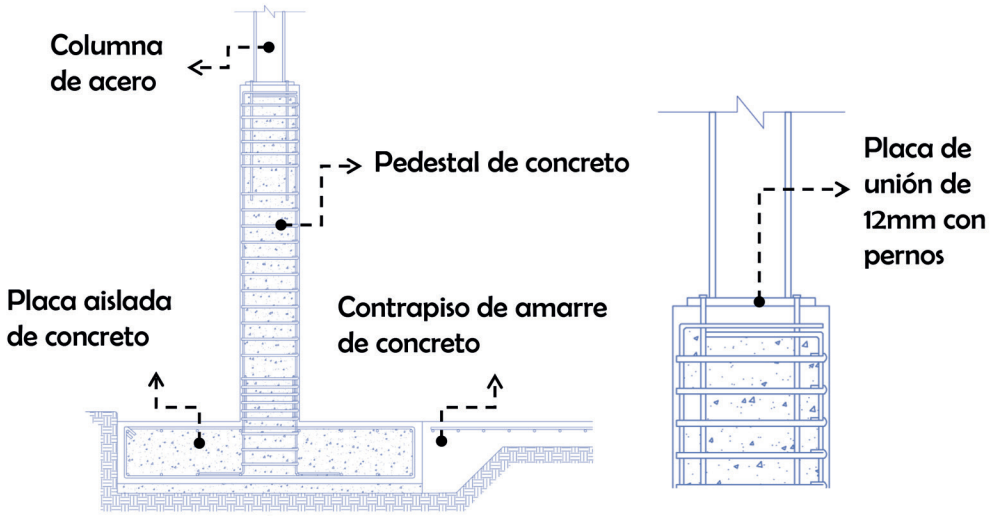
Económicas:
-Disponibilidad real de especies en viveros cercanos al punto del proyecto
-Demanda de mantenimiento
-Costos de instalación

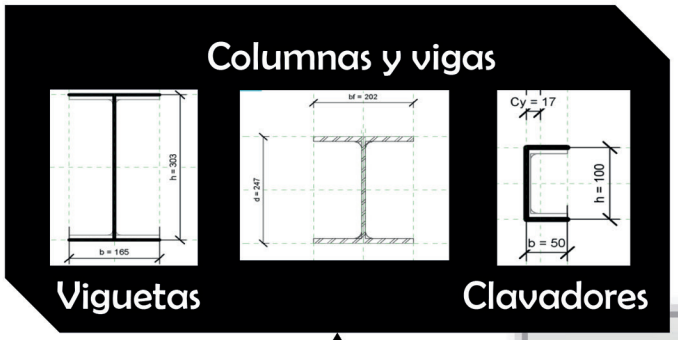
Biológicas:
-Adaptabilidad de especies tropicales a la zona geográfica
-Fenología de las especies
-Comportamiento de las especies (temperamento)

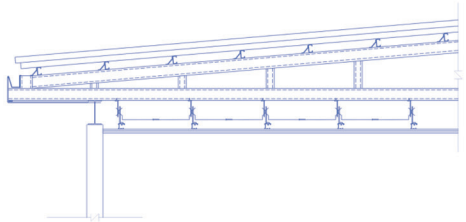
PROPUESTA ESTRUCTURAL

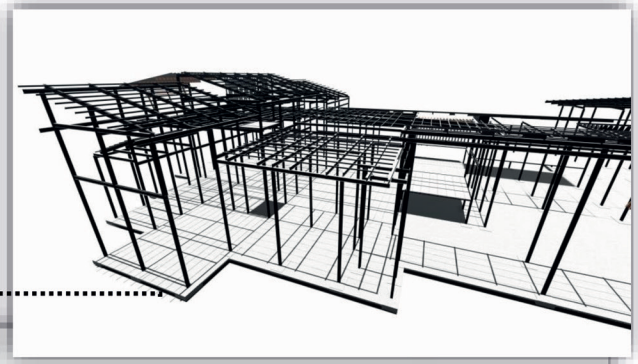
Las mayor parte de la estructura del edificio es de acero, también se encuentran algunos elementos de madera y concreto.

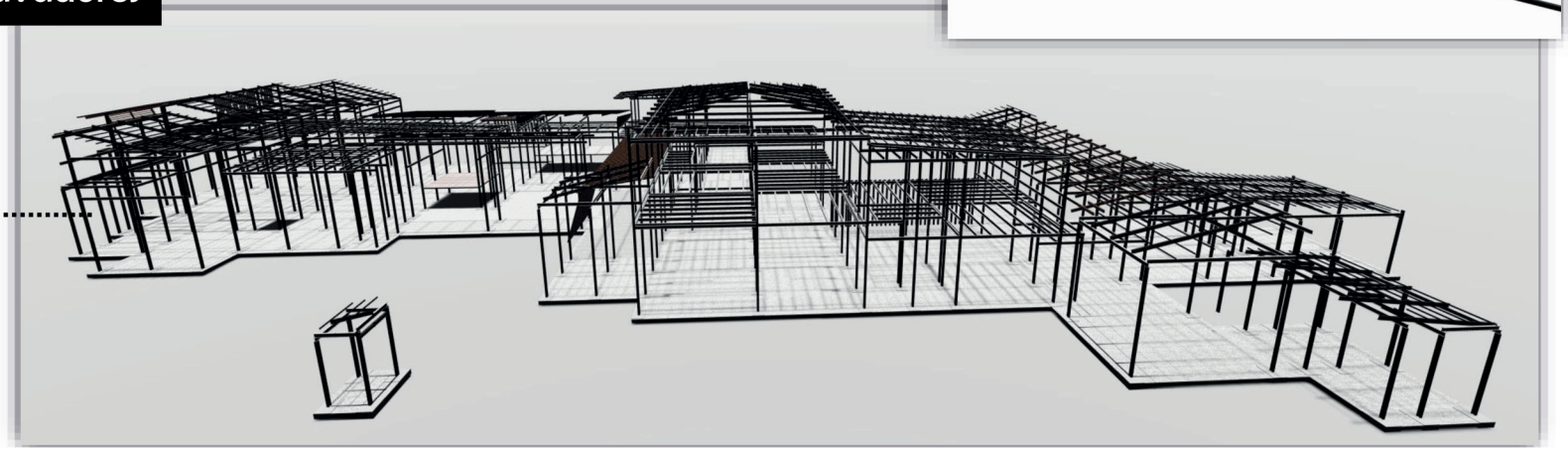
- Las columnas, las vigas y las viguetas son de acero.
- Los clavadores son de acero canal de ala paralela.
- El contrapiso de amarre es de concreto de 210kg/cm2.
- La placa de cimentación es de concreto de 210kg/cm2.











10

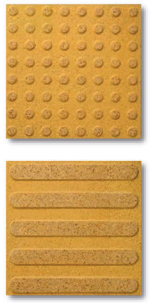
Elaboración propia

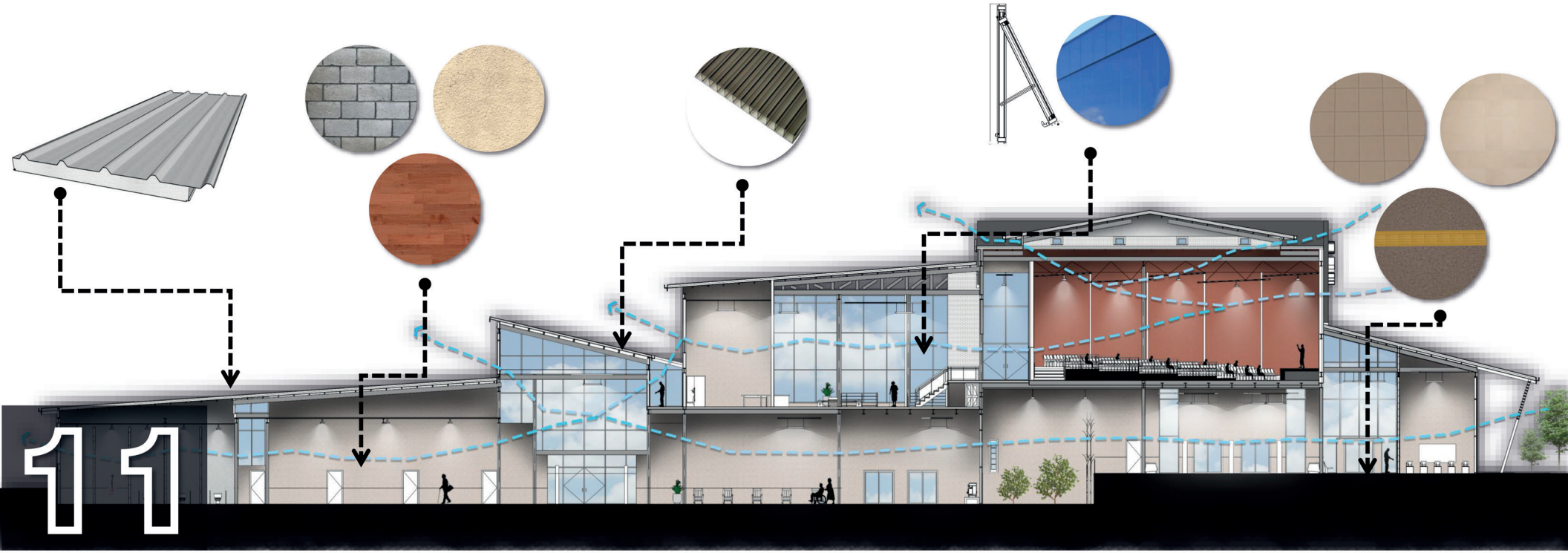
PROPUESTA DE MATERIALES



En consecuencia de lo anteriormente descrito se puede determinar que los principales **características técnicas** contenidas en la propuesta son:

- Paredes de mampostería de concreto.
- Paredes livianas de madera con resistencia al fuego y aislamiento acústico.
- Los pisos son de vinilo antideslizante con curva séptica.
- El entrepiso es de Metaldeck
- Lámina de vidrio de control solar con absorción de energía solar del 47%
- Lámina de policarbonato bronce con absorción de energía solar del 23%
- Termopanel para las cubierta.
- La acera del recorrido del jardín es de concreto pulido antideslizante
- Textura podo-táctil para personas no videntes.





Elaboración propia

COSTO Y GESTIÓN:

Se establece la proyección de costos de acuerdo a la siguiente matriz gestionada por las siguientes instituciones.

- CONAPAM
- AGECO
- JPS
- Municipalidad de San Ramón
- C.C.S.S

Vigilancia	9 m2
Parqueo	4 714 m2
Zonas verdes	5618 m2
Salud	123 m2
Piscina	108 m2
Educación	349 m2
Áreas generales	4260 m2

La intención es que sea un esfuerzo colectivo de las diferentes instituciones involucradas, la cual se logre consolidar por etapas debido a su alto costo.



Elaboración propia

Area por m2	m2		$600	$700	$800	$1.000	$1.250	
Salud	123				$98.400,00			
Vigilancia	9		$5.400,00					
Áreas Generales	4260				$3.408.000,00			
Educación	349				$279.200,00			
Zonas Verdes	5618		$3.370.800,00					
Piscina	108						$135.000,00	
Parqueo	4714		$2.828.400,00					
Total	**15181**		$6.204.600,00		$3.785.600,00	$0,00	$135.000,00	**$10.125.200,00**

TOTAL: 15 181 m2

$10.125.200,00

TABLA DE NÚMERO DE PIEZAS SANITARIAS EN COMERCIOS Y OFICINAS

Elaboración propia

ÁREA TOTAL:
15 181 m2

Total de Servicios sanitarios para hombres: 40

Total de Servicios sanitarios para mujeres: 50

N° personas	Área local	Baño de hombres			Baño de mujeres	
		Inodoro	Lavatorio	Mingitorio	Inodoro	Lavatorio
0-15	0-300	1	1	0	1	1
16-25	301-500	2	1	1	3	1
26-40	501-800	2	2	1	3	2
41-55	801-1100	3	3	2	4	3
>56	>1101	1 cada 20 hombres o 400m2			1 cada 15 mujeres o 300m2	

Código de Instalaciones Hidráulicas y Sanitarias en Edificaciones

15 181 – 1 101 = 14 080



H: 14 080 / 400 = 35

M: 14 080 / 300 = 49



Capacidad total: 1216 personas

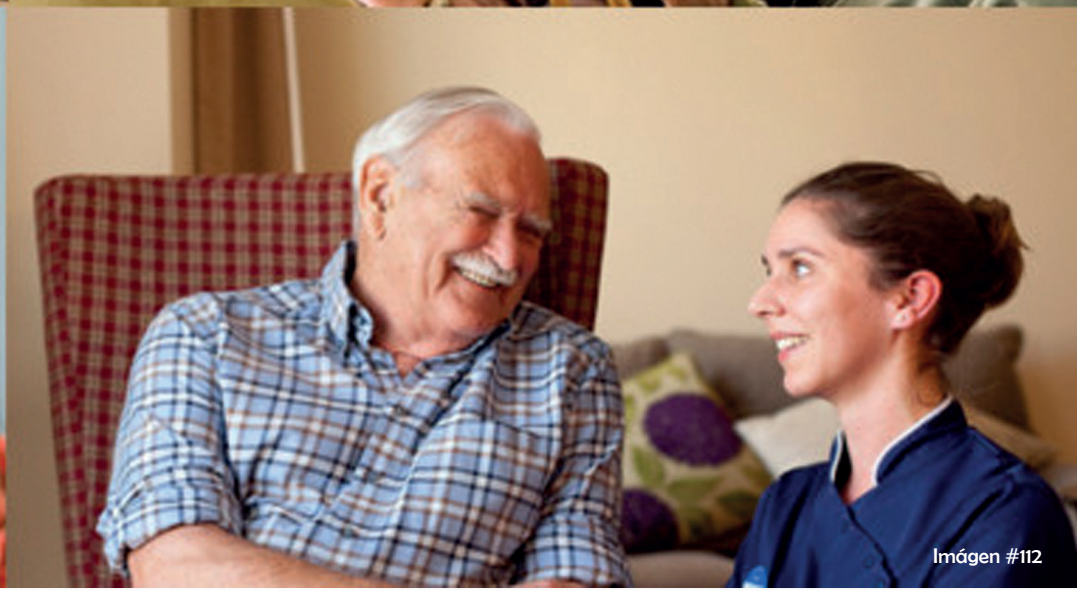
De todo lo anterior descrito se puede deducir que la presente investigación y su respectiva propuesta se presenta como una **alternativa para solventar la necesidad de infraestructura que posee la comunidad de San Ramón**, tomando en cuenta no solo las necesidades espaciales sino también a los involucrados, los requerimientos técnicos, el entorno, la gestión, la sostenibilidad económica, los usuarios y los funcionarios sin generar un estrés en el contexto. Además la intención es poder solventar de una manera adecuada las necesidades espaciales por medio de una propuesta viable que cumpla a demás con el requisito académico dentro de un marco de idealidad.



13

Elaboración propia



Imágen #112

PROYECTO FINAL DE GRADUACIÓN:

CENTRO INTEGRAL DIURNO PARA ADULTOS MAYORES SAN RAMÓN DE ALAJUELA

Lorena Araya Morales

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abascal, Rodriguez. (2015). Guía de protección jurídica de personas mayores, diacapacitados y personas en situaciones especiales. Recuperado de https://books.google.co.cr

Brenes, A. y Brenes, D. (2011). Propuesta de hábitat urbano-arquitectónica para la población de adultos mayores: Cantón central de Cartago. Proyecto de graduación. Instituto Tecnológico de Costa Rica: San José, Costa Rica.

CONAPAM, Presidencia República de Costa Rica. (2012). Red de atención progresiva para el cuido integral de las personas adultas mayores en Costa Rica. Recuperado de https://www.conapam.go.cr/mantenimiento/Red_Cuido.pdf

Gómez, C. (2005). Centro para la expresión y promoción de las capacidades y talentos del adulto mayor. Proyecto de graduación. Universidad de Costa Rica: San José, Costa Rica.

González, A. (2009). Centro de Asistencia Social para el Adulto Mayor Santa Catarina Mita, Jutiapa. Guatemala: Universidad de San Carlos de Guatemala. Tomado de http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/02/02_2452.pdf

González, I. (2010). Guía práctica de accesibilidad para todos. CCSS. Tomado de portal.ccss.sa.cr/portal/page/portal/Portal/Publicaciones. INEC.(2011). Sistema de consultas. Tomado de http://www.inec.go.cr/Web/ Home/GeneradorPagina.aspx

Hernández, C. (2007). Un Vitruvio ecológico. Principios y práctica del proyecto arquitectónico sostenible. Barcelona: Gustavo Gili.

Instituto Nacional de Vivienda y Urbanismo. (1983). Reglamento de construcciones. Tomado de http://www.tramitesconstruccion.go.cr/docs/ reglamento%20construcciones.pdf

INEC.(2011). Sistema de consultas. Tomado de http://www.inec.go.cr/Web/ Home/GeneradorPagina.aspx

Instituto Nacional de Vivienda y Urbanismo. (1983). Reglamento de construcciones. Tomado de http://www.tramitesconstruccion.go.cr/docs/ reglamento%20construcciones.pdf

Miramar. M. (01, feb, 2017). Ser anciano en la edad media. Sobrehistoria.com. Recuperado de https://sobrehistoria.com/ser-anciano-en-la-edad-media/

Poder Ejecutivo de la República de Costa Rica. (2005). Manual de Normas para la Habilitación de Establecimientos que Brindan Atención en Centros para Personas con Discapacidad. Tomado de http:// www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_norma. spx?param1=NRM&nValor1=1&nValor2=56131&nValor3=61509&strTipM=FN

Poder Ejecutivo de la República de Costa Rica. (2005). Manual de Normas para la Habilitación de Establecimientos que Brindan Atención en Terapia Física. Tomado de http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_norma.px?param1=NRM&nValor1=1&nValor2=54735&nValor3=59969&strTipM=FN

Presidencia República de Costa Rica. Red nacional de cuido. Tomado de http://www.presidencia.go.cr/index.php/99-casa/591-red-nacional-de-cuido

Trejo, M. C. (2001). El viejo en la historia. SciELO. Acta bioeth. v.7 n.1. doi: 10.4067/S1726-569X2001000100008

Centro Geriátrico Donaustadt Vienna / Delugan Meissl Associated Architects. (2016). Tomado de https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/782853/centro-geriatrico-donaustadt-vienna-delugan-meissl-associated-architects/56aea875e58ecee7e100054f-geriatric-centre-donaustadt-vienna-delugan-meissl-associated-architects-photo

Centro Geriátrico Donaustadt Vienna / Delugan Meissl Associated Architects. (2016). Tomado de https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/782853/centro-geriatrico-donaustadt-vienna-delugan-meissl-associated-architects/56aea81be58ecee7e100054c-geriatric-centre-donaustadt-vienna-delugan-meissl-associated-architects-photo

Casa de reposo y enfermería/ Dietger Wissounig Architekten. (2014). Tomado de https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/776621/casa-de-reposo-dietger-wissounig-architekten/56283e5de58ecee6f0000364-nursing-and-retirement-home-dietger-wissounig-architekten-photo

Vivienda para Mayores Concoret / Nomade Architects. (2013). Tomado de https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02-316341/vivienda-para-mayores-concoret-nomade-architects/529ba199e8e44ec16e0001f8-concoret-housing-for-the-elderly-nomade-architects-photo

Asilo de Ancianos / Gärtner+Neururer. (2008). Tomado de https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02-302308/asilo-de-ancianos-gartner-neururer/52573dd8e8e44eff02000829-nursing-home-gartner-neururer-photo

Ministerio de salud Costa Rica. Bienestar para todos. (2016). Tomado de https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php?start=6

Ministerio de salud Costa Rica. Bienestar para todos. (2016). Tomado de https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php?start=6

Topografía Nacional. 1902. Revista de Costa Rica siglo XIX. San José, Costa Rica.



PROYECTO FINAL DE GRADUACIÓN

CENTRO INTEGRAL DIURNO PARA ADULTOS MAYORES EN SAN RAMÓN DE ALAJUELA

Lorena Araya Morales