



F.1

F.2

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA

CENTRO INTEGRAL PARA ADULTOS MAYORES EN DESAMPARADOS

F.3



F.4

Autor:
Wilber Urroz Guido

Lector:
Arq. Pablo Mora Fallas

Tutor:
Arq. Roberto Rivera Salazar

Director:
Arq. Edwin González Hernández

DEDICATORIA

A Dios, primeramente, sin su apoyo incondicional nada hubiese sido posible, a Dios debo todo lo que he logrado, alcanzado y también todo lo que alcanzaré, siempre mi agradecimiento está dirigido a Dios.

A mi familia que siempre ha estado conmigo, a mi madre Milena Guido, mujer valiente y esforzada que siempre ha estado pendiente de mi avance en la vida, a mis hermanos Enia, Meylin y Luis Urroz Guido que siempre me han tendido su mano para colaborarme en lo que necesite, a mi esposa Lizbeth Araya e hija Isabella Urroz que son mi impulso para seguir día a día y me impulsan a seguir adelante.

A mi papá Luis Manuel Urroz Vivas que en paz descansa, en vida siempre me apoyó en gran manera y por él es que nació el interés de estudiar esta carrera, siempre con el afán de ser como mi papá y seguir sus pasos.

A mis profesores, compañeros de universidad y amigos.

“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”

Filipenses 4:13
RVR1960

AGRADECIMIENTO

Le agradezco primeramente a Dios por darme la gran oportunidad de poder llevar a cabo esta tesis dándome la fortaleza, convicción y determinación necesaria para concluir esta parte importante de mi vida, sin su resguardo no hubiera podido hacer nada, siempre las gracias infinitas a Dios.

Agradezco a mi familia y su incondicional apoyo, los cuales me brindaron el impulso de siempre seguir avanzando y las metas, a mi madre, mis hermanas, mi hermano, mi esposa, mi hija y muy especialmente a mi padre que en paz descansa, de él obtuve el interés de estudiar Arquitectura y siempre me apoyó muy especialmente y quiso que triunfara en este sueño que es de todos.

A mis profesores que me enseñaron con paciencia y esmero, muy especial al Arq. Roberto Rivera (tutor), Arq. Pablo Mora (lector) y Arq. Edwin González (director de carrera) siempre me brindaron su valioso apoyo.

A mis compañeros de universidad que me brindaron su ayuda, muchas enseñanzas y muchos momentos inolvidables.

“Porque yo Jehová soy tu Dios, quien te sostiene de tu mano derecha, y te dice: No temas, yo te ayudo”

Isaías 41:13
RVR1960

DECLARACIÓN JURADA

CARCARTA DEL TUTOR

DECLARACIÓN JURADA

CARTA DEL TUTOR

San José, 8 de agosto del 2022

Yo Wilber Manuel Urroz Guido, mayor de edad, portador de la cédula de identidad número 155817444417 egresado de la carrera de Arquitectura de la Universidad Hispanoamericana, hago constar por medio de éste acto y debidamente apercibido y entendido de las penas y consecuencias con las que se castiga en el Código Penal el delito de perjurio, ante quienes se constituyen en el Tribunal Examinador de mi trabajo de tesis para optar por el título de Licenciatura en Arquitectura, juro solemnemente que mi trabajo de investigación titulado: Centro integral para adultos mayores en Desamparados, 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; artículo 70. Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos 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 advertido que la Universidad se reserva el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público.

En fe de lo anterior, firmo en la ciudad de San José, a los 7 días del mes de agosto del año dos mil veintidós.

WILBER
MANUEL
URROZ GUIDO
(FIRMA)

Digitally signed
by WILBER
MANUEL URROZ
GUIDO (FIRMA)
Date: 2022.08.07
19:44:15 -06'00'

Firma del estudiante
Cédula: 155817444417

Escuela de Arquitectura
Universidad Hispanoamericana

Estimado señor:

El estudiante Wilber Urroz Guido, cédula de identidad número 155817444417, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado **Centro Integral para adultos mayores en Desamparados**, el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura. 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 DESARROLLO Y PRESENTACIÓN DEL TEMA: MEDIACIÓN Y TRATAMIENTO DE LA INFORMACIÓN EN DOCUMENTO ICONOGRÁFICA Y DIAGRAMÁTICA	20%	17
b)	CUMPLIMIENTO ENTREGA AVANCES	10%	8
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%	24
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%	85

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

Atentamente,

ROBERTO
RIVERA SALAZAR
(FIRMA)

Firmado digitalmente por
ROBERTO RIVERA
SALAZAR (FIRMA)
Fecha: 2022.08.07
19:14:57 -06'00'

Roberto Rivera Salazar
1-1031-0456
CFIA A-15253

CARTA DEL LECTOR

San José, 2 de setiembre de 2022

Señores
Escuela de Arquitectura
Universidad Hispanoamericana

Estimados señores:

El estudiante **Wilber Urroz Guido**, cédula de identidad número 155817444417, me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación el trabajo de investigación denominado: "**Centro Integral para adultos mayores en Desamparados**".

En mi calidad de lector, he verificado que se han realizado las correcciones en concordancia con lo solicitado durante el proceso.

En virtud de lo anterior, doy por aprobado el documento, autorizando la presentación de este.

Atentamente,

PABLO
ANTONIO
MORA FALLAS
(FIRMA)
Fecha: 2022.09.02
15:14:15 -06'00'

Firmado digitalmente
por PABLO ANTONIO
MORA FALLAS
(FIRMA)
Fecha: 2022.09.02
15:14:15 -06'00'

Arq. Pablo A. Mora Fallas
Cédula identidad 1-1009-0181
Carné Colegio Profesional A-17803

UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION

San José, 9 de enero de 2023

Señores:
Universidad Hispanoamericana
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito Wilber Urroz Guido con número de identificación 155817444417 autor del trabajo de graduación titulado "**Centro integral para adultos mayores en Desamparados**" presentado y aprobado en el año 2023 como requisito para optar al título de Licenciatura en Arquitectura; SI autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que, con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N° 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

WILBER
MANUEL
URROZ
GUIDO
(FIRMA)
Fecha: 2023.01.09 155817444417
10:54:44 -06'00'

Firmado digitalmente por
WILBER MANUEL
URROZ GUIDO
(FIRMA)
Fecha: 2023.01.09 155817444417
10:54:44 -06'00'

Firma y Documento de Identidad

TABLA DE CONTENIDO

CAPÍTULO 1

ASPECTOS GENERALES DEL PROBLEMA

CARTAS DE APROBACIÓN.....	2
INTRODUCCIÓN.....	6
1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA.....	8
1.2 PREGUNTA DEL PROBLEMA.....	13
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	14
1.4 DELIMITACIÓN.....	16
1.4.1 DELIMITACIÓN SOCIAL.....	16
1.4.2 DELIMITACIÓN FÍSICA.....	16
1.4.3 DELIMITACIÓN DISCIPLINARIA.....	16
1.5 VIABILIDAD.....	17
1.6 OBJETIVOS.....	18
1.6.1 OBJETIVOS GENERALES.....	18
1.6.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
1.7 TEORÍAS RELACIONADAS/PERSPECTIVA.....	19
1.8 CASOS DE ESTUDIO.....	21
1.8.1 NIVEL NACIONAL.....	21
1.8.2 NIVEL INTERNACIONAL.....	25
1.9 ANTECEDENTES HISTÓRICOS.....	35
1.10 MARCO CONCEPTUAL.....	38
1.11 REGLAMENTACIÓN.....	42
1.12 METODOLOGÍA.....	50
1.12.1 DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA.....	51
1.12.2 MAPA METODOLÓGICO.....	52

CAPÍTULO 2

ANÁLISIS DEL USUARIO

2.1 PERFIL DEL USUARIO.....	55
2.2 REQUERIMIENTOS DE SERVICIO.....	60

CAPÍTULO 3

ANÁLISIS URBANO

3.1 ANÁLISIS DE TERRENOS POSIBLES.....	76
3.2 ANÁLISIS CLIMÁTICO DEL TERRENO	93

CAPÍTULO 4

PROPUESTA ARQUITECTÓNICA

4.1 CONCEPTUALIZACIÓN.....	100
4.2 PROGRAMA ARQUITECTÓNICO.....	103
PRESUPUESTO.....	106
4.3 ZONIFICACIÓN.....	107
4.4 ANTEPROYECTO ARQUITECTÓNICO.....	108
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	155
REFERENCIAS DE FIGURAS.....	156

Introducción

Diseñar un Centro Integral para personas mayores plantea un reto de diseño que va más allá de la superación de las barreras arquitectónicas a nivel físico y la adecuación de los espacios para la prestación de servicios adaptada a los adultos mayores en Desamparados.

El reto de brindar un servicio específico que responda a sus necesidades básicas, plantea un reto personal, encontrando nuevas formas de mejorar su calidad de vida en el Centro Integral, potenciando así el crecimiento personal, la interacción social y el aumento de la capacidad de nuestros adultos mayores en un lugar accesible y amigable donde reciban asistencia de acuerdo a sus necesidades específicas y al mismo tiempo puedan mantener la privacidad, la intimidad y el autocontrol.

Por lo tanto se estudiará diferentes enfoques con los criterios necesarios desde el punto de vista del usuario en estudio, el proyecto busca edificar un entorno apto que permita el correcto desarrollo y la buena estadía de los adultos mayores tanto los residentes como los visitantes.



ASPECTOS GENERALES DEL PROBLEMA

1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Se presentan varias problemáticas a nivel

**Social,
Cultural y
Familiar.**

Los cuales se tienen que tratar a la brevedad posible, para garantizar una buena calidad de vida a los adultos mayores en el cantón de Desamparados y alrededores



F.9

En el sector de Desamparados se da un crecimiento exponencial de personas adultas mayores en escasos recursos, los cuales no se pueden valer por sí mismos.



F.10



F.11

“El arte de envejecer, es el arte de conservar alguna esperanza”. (André Maurois)

¿Que causa el problema?

Esta población se ve afectado por la falta de espacios de cuidado, recreación y de servicios, para enfrentar los cuidados de los adultos mayores según el grado de dependencia. **CONAPAM (2015)**

¿Cuáles son las consecuencias?

Los adultos mayores con escasos recursos económicos, son obligados a vivir en las calles de la comunidad, mendigando por alimentos y espacios donde descansar, esto hace que la demanda existente de viviendas para el adulto mayor supere a la oferta existente.

Las estadísticas muestran que las edades más comunes de adultos mayores en las calles son de 75, 88 o 90 años. **CONAPAM (2015)**



F.12

1.1

ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Social, Cultural y Familiar.

Problemas de entorno que afectan a los adultos mayores en distintos centros de atención integral, mismos que forman parte de su vida diaria.



F.9

El aumento creciente de la longevidad es uno de los rasgos más característicos de la sociedad actual, pero la ganancia en años de vida se ha ensombrecido por el repunte de los índices de dependencia funcional en la que se encuentra una cantidad importante de adultos mayores.

En base a muchas deficiencias de Centros Integrales al rededor del mundo, se ha tomado aspectos de mucha importancia que se requerirán en el actual proyecto:

1. Atención médica de rutina
2. Supervisión las 24 horas
3. Atención de enfermería
4. Visitas al médico
5. Asistencia con las actividades cotidianas
6. Terapia física, ocupacional
7. Recorridos por el entorno



F.12

1.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

1 - Centro Integral para el Adulto Mayor (Chile)

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los cambios que se presentan pueden agruparse en físicos y mentales. En los físicos se manifiesta por una creciente disminución de las capacidades sensoriales y motrices y de la fuerza física.

-Disminución en el sistema respiratoria.

-Disminución de la actividad motora.

-Disminución de los sentidos.

-Alteración del equilibrio.



F.13



F.14

Consecuencias del acelerado ritmo de envejecimiento

Ha traído consigo es el incremento en la demanda de hogares de ancianos de larga estadía y en la institucionalización no necesaria de esta población. Si bien el ideal para el adulto mayor es permanecer con los suyos, la falta de alternativas de cuidados motiva las principales causas por las cuales ingresan Adultos Mayores a Hogares. Estas son:

- La dificultad de las familias para cuidarlos
- Razones de salud del propio adulto mayor
- Soledad

Ruiz Rudolph, (2016)

En análisis del Centro Integral para el adulto mayor en Chile, se puede determinar que la problemática se da por las condiciones físicas de los centros actuales, ya que no cumplen con las condiciones necesarias para albergar ayudar a la demanda requerida por el entorno.

2 - CENTRO DE ATENCIÓN RESIDENCIAL SOSTENIBLE PARA ADULTOS MAYORES EN MOLINA ESPAÑA ”

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El Problema de la Infraestructura de vivienda para Adultos Mayores se resume en que la proyección del crecimiento de la demanda de espacios residenciales especializados no podrá ser cubierta con la oferta actual que ya es insuficiente en términos de cantidad, no posee un diseño específico y carece de los servicios necesarios para cubrir las necesidades de la Población Adulta Mayor. [Caruso y Pasco, \(2017\)](#)

La falta de mantenimiento y de reconstrucción de los espacios enfocados a los adultos mayores se ve afectado en el aspecto de seguridad, apariencia y adaptación a la cantidad de usuarios que requieren albergar, por lo tanto se requiere de más centros para atención.



F.15

3 - CENTRO INTEGRAL PARA EL ADULTO MAYOR EN QUITO ECUADOR

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El envejecimiento, tanto de las personas como de la población en su conjunto, es un proceso generalizado en todo el mundo, aunque presenta distintos ritmos de avance según las características de cada sociedad. Este proceso se acelerará en las próximas décadas, imponiendo el desafío y la obligación de desarrollar nuevas estrategias para la atención de necesidades básicas como salud, trabajo, servicios, protección social y convivencia intergeneracional. [Echeverría Calderón, \(2017\)](#)

En muchos casos el envejecimiento no solo se da en los adultos mayores, también se presenta en la sociedad, la cual no se adapta a las nuevas necesidades de esta población e impide la buena estadía de en los centros de cuidado. El ámbito más envejecido de la sociedad es apoyo que le dan a sus adultos mayores.



F.16

1 - RELACIONES ENTRE EL SENTIDO DE LA VIDA, LA ACTIVIDAD FÍSICA, LA RED DE APOYO SOCIAL, HEREDIA

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La calidad de vida puede verse influida por factores tales como el incremento en la esperanza de vida, un crecimiento rápido en la población adulta mayor, el proceso de jubilación, el avance tecnológico, la pérdida de seres queridos y el arraigo a diferentes costumbres y tradiciones de todo tipo. *Rodríguez Méndez, (2016)*

El aspecto social es esencial con el comportamiento de los adultos mayores, el diario vivir se vuelve un aspecto positivo o negativo según las condiciones sociales.



F.17

2 - EL LIDERAZGO DEL ADULTO MAYOR POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Debido a la realidad física decadente que trae consigo el envejecimiento en los seres humanos, el movimiento físico se perfila como una de las mejores alternativas para una mejor calidad de vida. El papel que tiene la actividad física en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas mayores ha sido ampliamente mostrado en diversas investigaciones.

Murillo Campas, (2011)



F.18

En este análisis sale a resaltar el deterioro por parte de los adultos mayores que no tienen una actividad física adecuada, generando problemas en su salud muy drásticos. El aporte de las actividades son primordiales para el buen envejecimiento y la tranquilidad mental.

1.2 PREGUNTA DEL PROBLEMA

¿Cómo por medio de un centro integral en Desamparados los adultos mayores pueden desempeñar sus habilidades en múltiples temas?

“Los que entran en la edad adulta mal equipados con las habilidades y plagados de dudas sobre sí mismos encuentran muchos aspectos de su vida adulta estresante y deprimente.” Según Dr Clever Nieto

“La tenacidad es la capacidad de no abandonar los objetivos que nos hemos marcado, a pesar de las barreras que puedan aparecer en su ejecución” Según Dr Clever Nieto

Habilidades
para envejecer



F.19

Para tener un envejecimiento exitoso se requiere una baja incidencia de enfermedad o discapacidad, una buena capacidad funcional física y cognitiva y sobre todo, mantener actividades sociales y relaciones interpersonales.



F.20

1.3 JUSTIFICACIÓN

En la zona de Desamparados se requiere de un centro integral, porque en ese cantón no existe un área destinada para actividades de recreación y esparcimiento enfocado a los adultos mayores.

Es necesario de un espacio destinado estrictamente a las actividades que podrían desempeñar estos ciudadanos, en un entorno acogedor, acorde a las diferentes condiciones de salud de las personas en mención.

F.21

• De Conveniencia

Determinará la cantidad de adultos mayores de Desamparados que necesitan de un espacio recreativo y acorde a sus necesidades. Sirve para satisfacer y determinar las condiciones actuales de nuestros ciudadanos de oro y brindarles una solución apropiada.

• Relevancia Social

La población beneficiada son los adultos mayores, se pueden ver beneficiados con espacios de atención para sus necesidades físicas, sociales, psicológicas y psíquicas. Serán beneficiados por un espacio amplio de atracción acorde a sus necesidades para recreación y mantener una vida sanamente activa.

• Implicaciones Prácticas

Los problemas psicológicos y psíquicos que viven los adultos mayores serán reducidos o eliminados, al contar con la interacción de otros adultos mayores.



F.22



F.23

En el cantón de Desamparados solo existen 4 hogares donde brindan la estadía para los ancianos, pero ninguno de los mencionados cuenta con un espacio para actividades de recreación donde se desempeñen los residentes.

Tabla 1

Lista de instituciones para el adulto mayor en Desamparados

ACTUALIZADO 2014 ÁREA: ADULTO MAYOR					
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	MODALIDAD	PROVINCIA	CANTÓN	DISTRITO	OTRAS SEÑAS
Asoc. Hogar de Ancianos Ofelia Carvajal de Naranjo	Hogar	San José	Desamparados	Desamparados	200 mts Sur y 200 mts Oeste del Cementerio de Desamparados, Apdo. 170- 2400 Desamparados, E-mail hogarancianosofeliacarvajal@gmail.com
Asoc. De Atención de Integral del Anciano de San Juan de Dios	Centro Diurno	San José	Desamparados	S.J. de Dios	Del Templo Católico 300 m Sur y 100 m Oeste, cdsocorrochacon@hotmail.com
Asoc. Albergue de Ancianos San Miguel	Hogar	San José	Desamparados	San Miguel	Costado sureste de la Escuela La Capri T
Asoc. Cívica Pilar	Centro Diurno	San José	Desamparados	Desamparados	Diagonal a la Escuela República de Panamá, San José, Apdo. 109-2450 Sn Antonio Desamp., E-mail pilargamboa1@hotmail.com

Nota: Datos tomados del Instituto mixto de ayuda social (2014)



F.24

F.27

Hogar de ancianos
Ofelia Carvajal de Naranjo

Asociación cívica
Pilar Gamboa



F.25

F.26

Asociación de atención integral
del anciano de San Juan de Dios

Asociación, albergue
de ancianos San Miguel

1.4 DELIMITACIONES

Va dirigido a la población de adultos mayores en Desamparados y alrededores



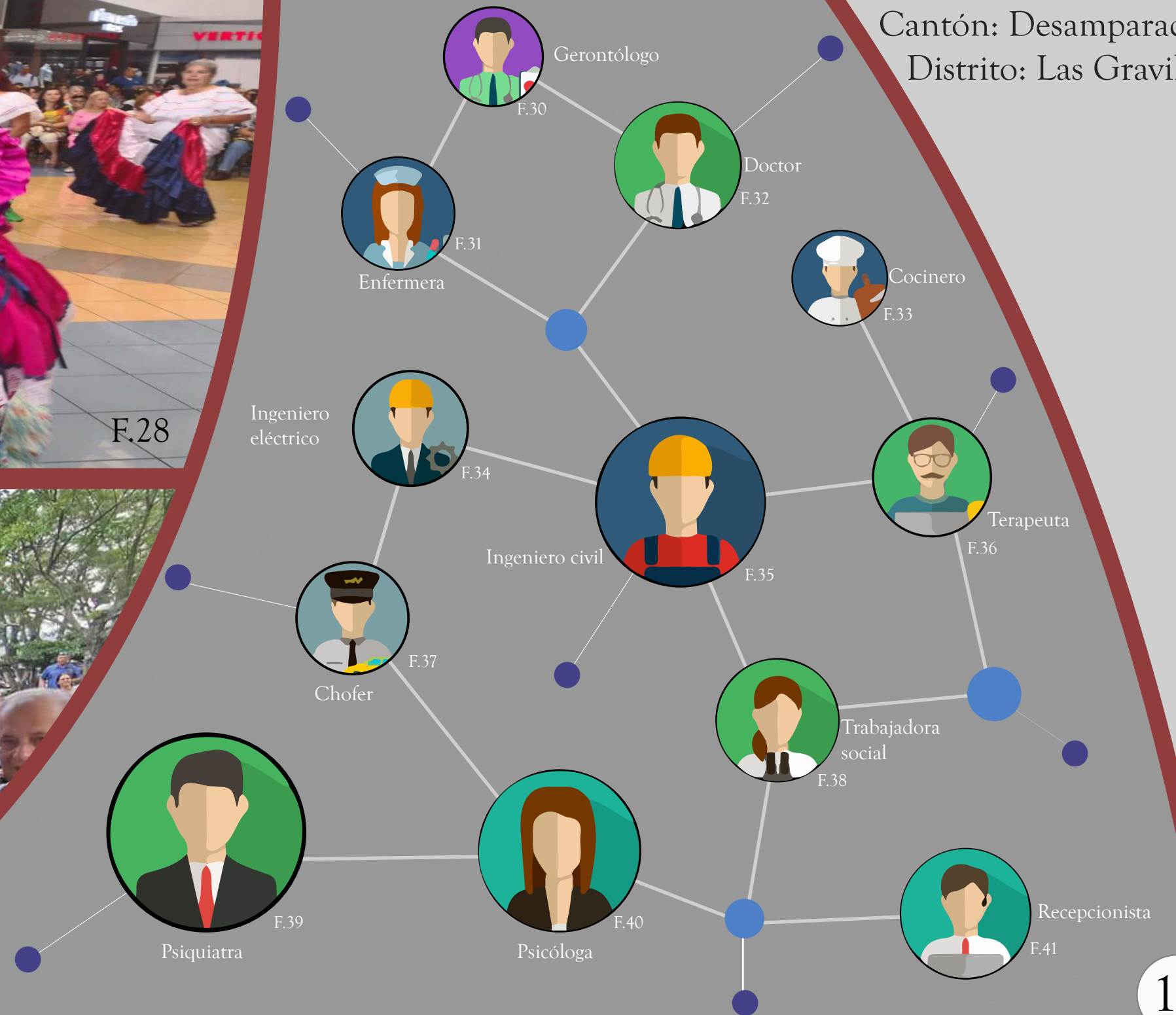
F.28



F.29

Delimitación Disciplinaria

Dirigido al área de la arquitectura en colaboración de :



Delimitación Física

Costa Rica

Provincia: San José

Cantón: Desamparados

Distrito: Las Gravilias

1.5 VIABILIDAD



F.42

Velará por el bienestar de los adultos mayores del cantón, incentivar la iniciativa del centro integral será un gran avance para el cantón.

MUNICIPALIDAD DE
DESAMPARADOS

CAJA COSTARRICENSE DEL
SEGURO SOCIAL

Brindar atención médica a los adultos mayores residentes y vicitantes del Centro Integral, facilitando el traslado y centrandose en el grupo establecido.



F.45



F.43

Promociones y visitas para la salvaguardar la salud y la integridad de los adultos mayores.

ASOCIACIÓN GERONTOLÓGICA
COSTARRICENSE

FUNDACION CRUSA

Apoyo del proyecto enmarcado en su enfoque estratégico, con el cual beneficiará a el Centro Integral para adultos mayores.



F.46



F.44

Cuenta con La Red de Atención Progresiva para el Cuido Integral de las Personas Adultas Mayores, es la estructura social enfocada al cuidado de los adultos.

CONSEJO NACIONAL DE LA
PERSONA ADULTA MAYOR

ASOCIACIÓN ALBERGUE Y
REHABILITACIÓN

Brindar colaboración enfocada a la persona adulta mayor Alcohólica e Indigente, proporcionaría ayuda al Centro Integral.



Albergue de Rehabilitación
AL ALCOHOLICO ADULTO MAYOR INDIGENTE
SINCE 1986

F.47

1.6 OBJETIVOS

OBJETIVO



F.48

Desarrollar una nueva infraestructura destinada a la atención integral de los adultos mayores, solventando los requerimientos físicos de los usuarios,

esto como respuesta a las necesidades de servicios inclusivos y didácticos de dicha población en Desamparados.

GENERAL

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. **Identificar** las necesidades de los usuarios de Desamparados en cuanto a los servicios de atención integral, para generar una solución apropiada al entorno

2. **Analizar** el sitio a nivel físico espacial climático

3. **Diseñar** el anteproyecto arquitectónico del Centro Integral para adultos mayores en Desamparados para brindar espacios acordes a las múltiples necesidades

F.49

1.7 TEORÍAS RELACIONADAS / PERSPECTIVA TEÓRICA

TEORÍA RELACIONADA

1

LA FRAGILIDAD DEL ADULTO MAYOR

“La fragilidad es la disminución del rendimiento de los múltiples sistemas fisiológicos, que conducen al final a un agotamiento de la reserva funcional del adulto mayor con riesgos de discapacidad y dependencia”. Según Ferrucci, (2004),

Para combatir la fragilidad de los adultos mayores que menciona Ferrucci son indispensables las actividades sociales. Según Betik y Hepple (2008):

Para que el adulto mayor mantenga una funcionalidad a fin de poder desarrollar sus actividades sociales, de orden cognitivo y educativas, requiere mantener una valoración positiva por lo menos en el cumplimiento de sus actividades instrumentales de la vida diaria (AIVD). (p. 5)

El adulto mayor requiere de actividades constantes que promuevan sus actividades sociales, fortaleciendo sus capacidades en múltiples funciones las cuales generarán múltiples beneficios tanto psicológicas como físicas y evitando que sus cuerpos se vean deplorado por el paso del tiempo, que inevitablemente se presenta con rapidez en todas las personas.

TEORÍA RELACIONADA

2

RITMO DEL ENVEJECIMIENTO

EL envejecimiento normal habría que contemplar otra variable importante que es el ritmo de envejecimiento. Hay personas que a los 60 años físicamente están como si tuvieran 40 y viceversa. La variabilidad del ritmo de envejecimiento aumenta con la edad, marcando gran diferencia los ritmos de envejecimiento de un sujeto a otro, y a su vez, en la misma persona se da gran variabilidad entre los diferentes sistemas del cuerpo que envejecen a distinto ritmo (Rubio Herrera, 1996).

El pasar del tiempo afecta directamente a todas las personas, sin importar la condición de los mismos, en el caso de los adultos mayores, el tiempo los afecta con mayor intensidad ya que sus cuerpos y mentes han pasado por un largo camino con diversos eventos que se quedarán marcados de por vida, por lo cual las actividades son el mejor medicamento para contrarrestar los efectos del tiempo en sus vidas, generando así un envejecimiento óptimo y apropiado.

1.7 TEORÍAS RELACIONADAS / PERSPECTIVA TEÓRICA

F.51

TEORÍA RELACIONADA

3

DESVINCILACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO

Desvinculación en el envejecimiento se manifiesta cuando se da una separación recíproca entre el adulto mayor y el sistema al cual pertenece. La desvinculación es voluntaria, disminuye las actividades y compromisos del adulto mayor que se traduce en un beneficio para la persona y la sociedad. El aislamiento del adulto mayor se convierte en una conducta adaptable y ventajosa, al final, la sociedad le quita responsabilidades y lo aísla del contexto social. Cumming y Henry (1961)

Según esta teoría la desvinculación es voluntaria por parte del adulto mayor, posiblemente se da porque ya no se consideran útiles en sus hogares y comunidades, consideran que su vida útil ya finalizó, hasta el punto de considerarse una carga para sus familias.

Por otra parte, la sociedad se desvincula de los adultos mayores, los cuales se encargan de quitarse la responsabilidad completa del cuidado de sus propios padres y abuelos, generando falta de cultura y problemas sociales a los nuevos ciudadanos.

Únicamente es feliz la persona con una actividad continua, capaz de realizar algo útil para otras personas. (Motte y Moñoz, 2002)

El envejecimiento óptimo depende de mantener una vida activa, esto se refiere a las actividades físicas acorde a cada adulto mayor y una constante relación interpersonal para generar cercanía entre estos adultos y con otras personas de diversas edades, estas actividades nacen del adulto mayor, pero tienen que ser impulsados por el entorno que lo rodea, por los familiares y personas que los rodean.

Ejercer diversos roles sociales tiene sobre todo repercusiones positivas para la imagen del senescente. Una imagen positiva de sí mismo sería el requisito previo más importante en el gozo de vivir y por tanto para un envejecimiento con éxito y de apoyo a la actividad educativa. (Lher y Thomae, 2003).

TEORÍA RELACIONADA

4

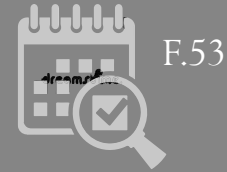
LA FELICIDAD DEL ADULTO MAYOR

1.8 CASOS DE ESTUDIO

Centro Diurno Pilar Gamboa



TÉCNICA
FICHAS



F.53

Año de construcción

1995



F.54

Servicios

Terapia física
Psicológica

Ocupacional
Odontología



F.55

Edad promedio

82 años



F.56

Accesibilidad

Aceptan personas con algún tipo de discapacidad

F.52

Los usuarios dan la colaboración económica que esté a su alcance.

Realizan paseos cinco veces al año y exámenes de chequeo general dos veces al año.



Centro Diurno Pilar Gamboa

Como servicios de ocio se presentan manualidades, bingos, terapias físicas, psicología, espiritual, terapia ocupacional, entre otras, con el fin de brindar mayor movilidad a los adultos mayores y generar un alza de autoestima en los ciudadanos de oro.



Aspectos para considerar en el proyecto

- Las actividades folclóricas que se dan en el espacio, generando un entusiasmo en los usuarios residentes y visitantes, fomentando la unión de los usuarios.
- Variedad de servicios que ofrece, tanto básicos, de salud y recreativos.

Centro Diurno Socorro Chacon



F.52

TÉCNICA



F.53

Año de construcción

1995



F.54

Servicios

Terapia física
Recreativa
Medicina
Ocupacional
Psicología



F.55

Edad promedio

80 años



F.56

Accesibilidad

Solo aceptan personas con
bordón o andadera.

Aportar las herramientas necesarias que ayuden a contribuir con las necesidades tanto psicológicas, afectivas y sociales de los adultos mayores. El Centro Diurno organiza una vez al mes un “baile del pueblo”



CASOS DE ESTUDIO NACIONALES

Centro Diurno Socorro Chacon

Las actividades principales son: servicio de emergencias médicas, 4 turnos de alimentación (desayuno, merienda, almuerzo, café), servicio de atención médica y psicológica, terapias física y ocupacional, tres paseos al año y celebración de cumpleaños.



Aspectos para considerar en el proyecto

- Sus principales aspectos son en relación a la calidad del servicio que se les brinda a los adultos mayores, el excelente trabajo en equipo desempeñado por todos los funcionarios, las actividades que realizan con los adultos mayores y la diferenciación entre los adultos mayores para un mejor servicio personalizado.

Casa del Abuelo



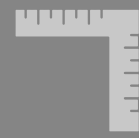
TÉCNICA



F.53

Año de construcción

2016



F.54

Área

780 m²



F.55

Accesibilidad

Universal en
1 planta



F.56

Espacios de convivencia

1. Ambiente natural
2. Talleres
3. Terraza al aire libre



F.57

Arquitecto

Taller DIEZ 05

F.52

La intención es 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



F.58

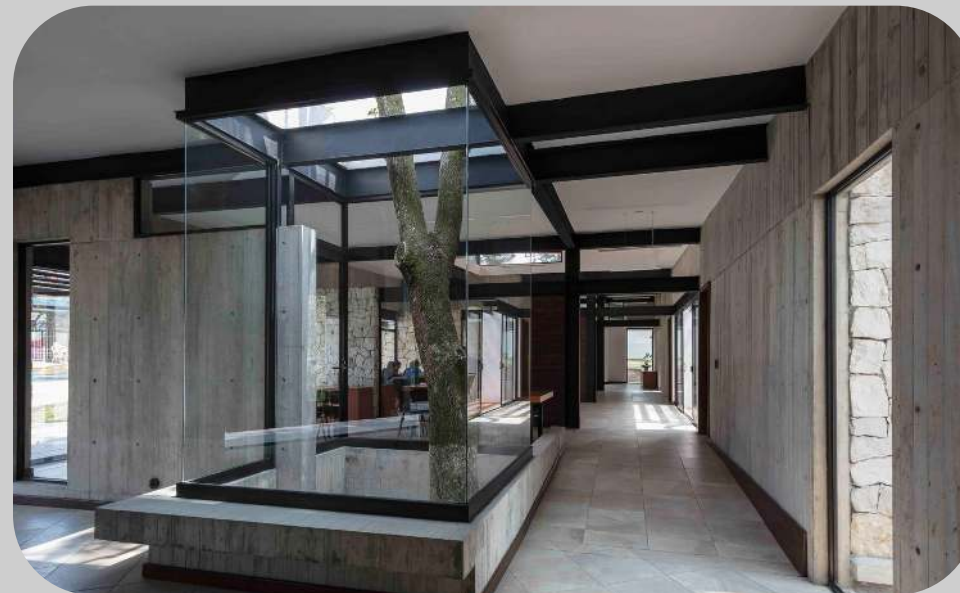


F.59

F.60

Casa del Abuelo

Como prioridad se tiene 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.



Aspectos para considerar en el proyecto

- El enfoque natural es un punto esencial para rescatar del proyecto y un buen indicio para agregar como prioridad en el Centro Integral, dándole un aspecto de tranquilidad y frescura que requieren los adultos mayores para su buena estadía, la implementación de estos recursos naturales nos permitirá mayor confort y mayores espacios para recreación.
- Utilización de emateriales naturales como madera, piedra.

Asilo de Ancianos / Gärtner+Neururer / Esternberg, Austria



F.66

TÉCNICA
FICHAS



F.53

Año de construcción

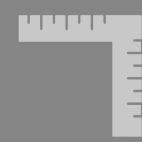
2008



F.54

Habitaciones

40 Habitaciones
Espacios techados de
recreación



F.55

Área

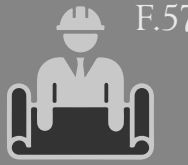
7,575 m²



F.56

Espacios de convivencia

1. Piscina
2. Capilla
3. Salón de eventos
4. Áreas recreativas



F.57

Arquitecto

Gärtner+Neururer

Consiste de tres volúmenes mayores que se desplazan relativamente entre sí integrándose al paisaje existente. El edificio se ajusta a la estructura del pueblo pero al mismo tiempo se destaca por su plana fachada de alerces



F.67

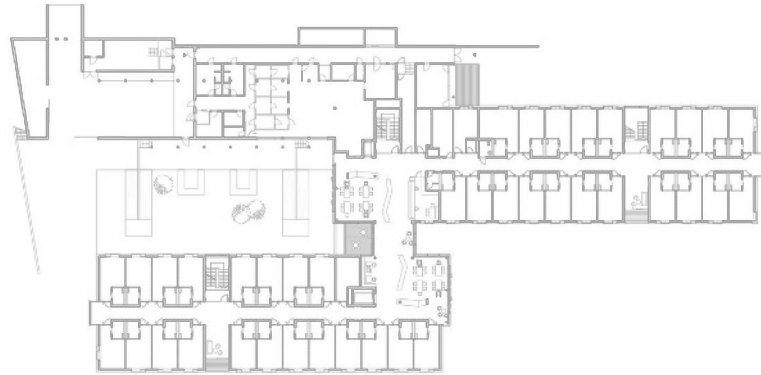


F.68

F.69

Asilo de Ancianos / Gärtner+Neururer / Esternberg, Austria

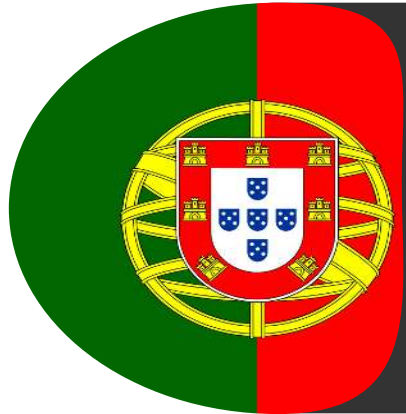
Ofrece distintos espacios para el cuidado y recreación de las personas adultas mayores
La entrada se sitúa en la primera planta, donde se encuentran todas las funciones públicas, una cafetería, un salón de eventos, una capilla y la administración.



Aspectos a considerar en el proyecto

- La orientación de los espacios colocados estratégicamente para el cuidado y bienestar del adulto mayor, presentándose espacios de gran tamaño para la recreación y estadía.
- Ingreso de iluminación natural en todo el espacio y la colocación de la luz artificial adecuada en los lugares requeridos.

Residencia de ancianos en Alcacer do Sal



TÉCNICA
FICHAS

F.53
Año de construcción
2004-2010

F.54
Habitaciones
52 20 individuales
32 dobles

F.55
Diseño
Geométrico

F.56
Espacios de convivencia
1. Comedor común
2. Sala grande
3. Espacio para presonas con demencia

F.57
Arquitecto
Aires Mateus

F.52

Este edificio ofrece una respuesta original a la situación de las personas mayores en las zonas occidentales, en el cual es un reto, cada vez más presente debido al envejecimiento progresivo de la población.



F.60



F.58



F.59

Residencia de ancianos en Alcacer do Sal

A medio camino entre un hotel y un centro de salud, la típica residencia de ancianos suele tener un carácter más bien retraído, sosegado y crepuscular. En este caso, sin embargo, se ha optado por un edificio de aspecto impactante, y por una geometría abierta hacia el pueblo, como para reafirmar la presencia de sus residentes y luchar contra la soledad en que a menudo se hallan.

La circulación perimetral dentro del proyecto permite el fácil ingreso a la zona habitacional, relacionando la plaza zona pública y la zona privada.

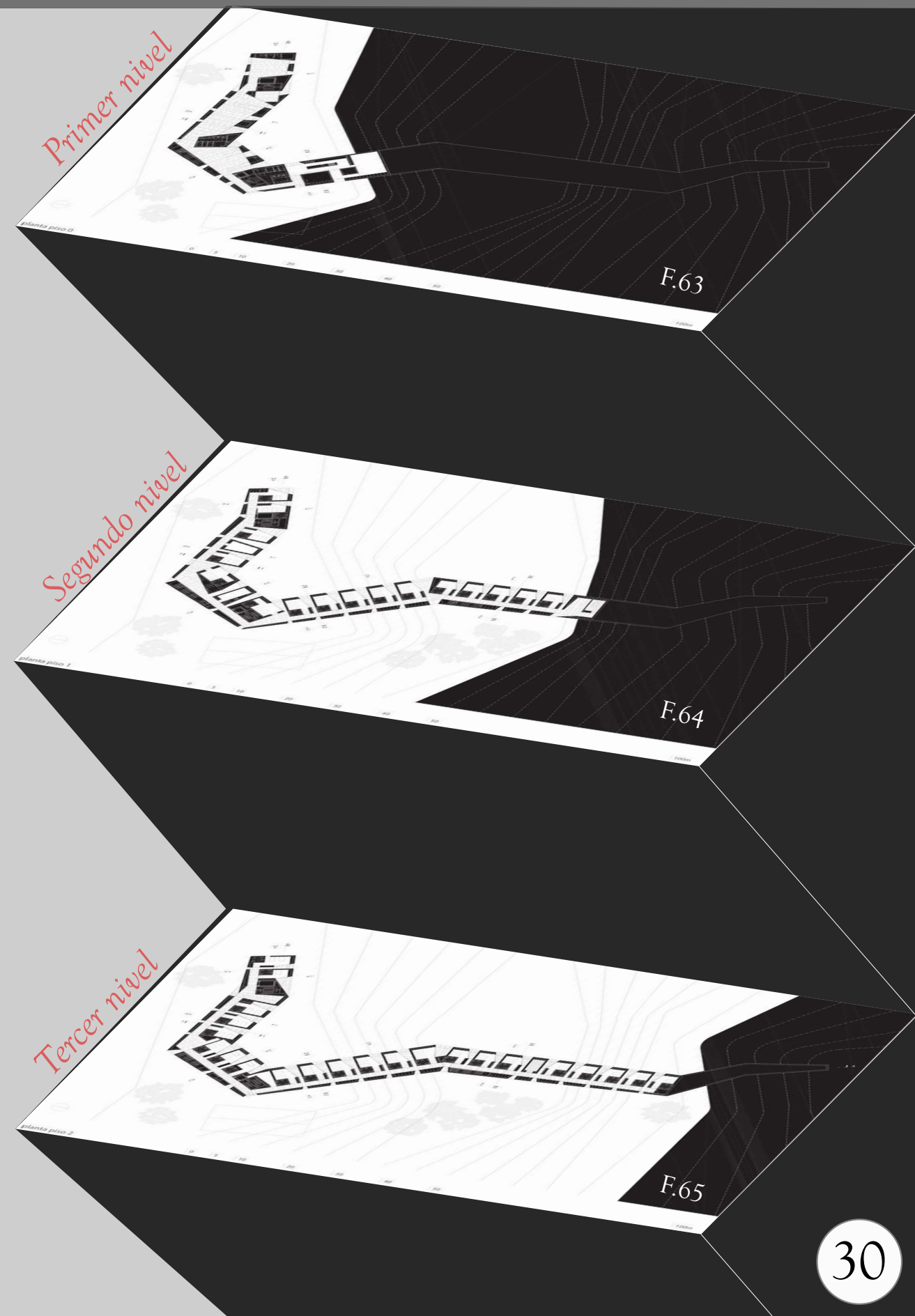
El proyecto busca diferenciar el espacio privado, además de vincular un espacio colectivo. Busca una relación adecuada ente lo público lo semiprivado y lo privado, donde lo privado y lo público no encuentran ninguna relación.



F.61



F.62



Residencia Tercera Edad y Capilla la San José



F.66

TÉCNICA
FICHAS



F.53

Año de construcción

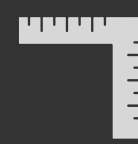
2005-2009



F.54

Habitaciones

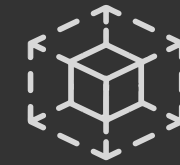
105 personas
16 cuidados intensivos
7 religiosas



F.55

Área

12.362 m²



F.56

Espacios de convivencia

1. Sótano
2. Semisótano
3. Acceso
4. Dos plantas



F.57

Arquitecto

Peñís arquitectos

Se ubica en la ciudad de Valencia, España. Se basó en sus condiciones urbanas y topográficas para un esquema de claustro abierto a una buena orientación.



F.67



F.69



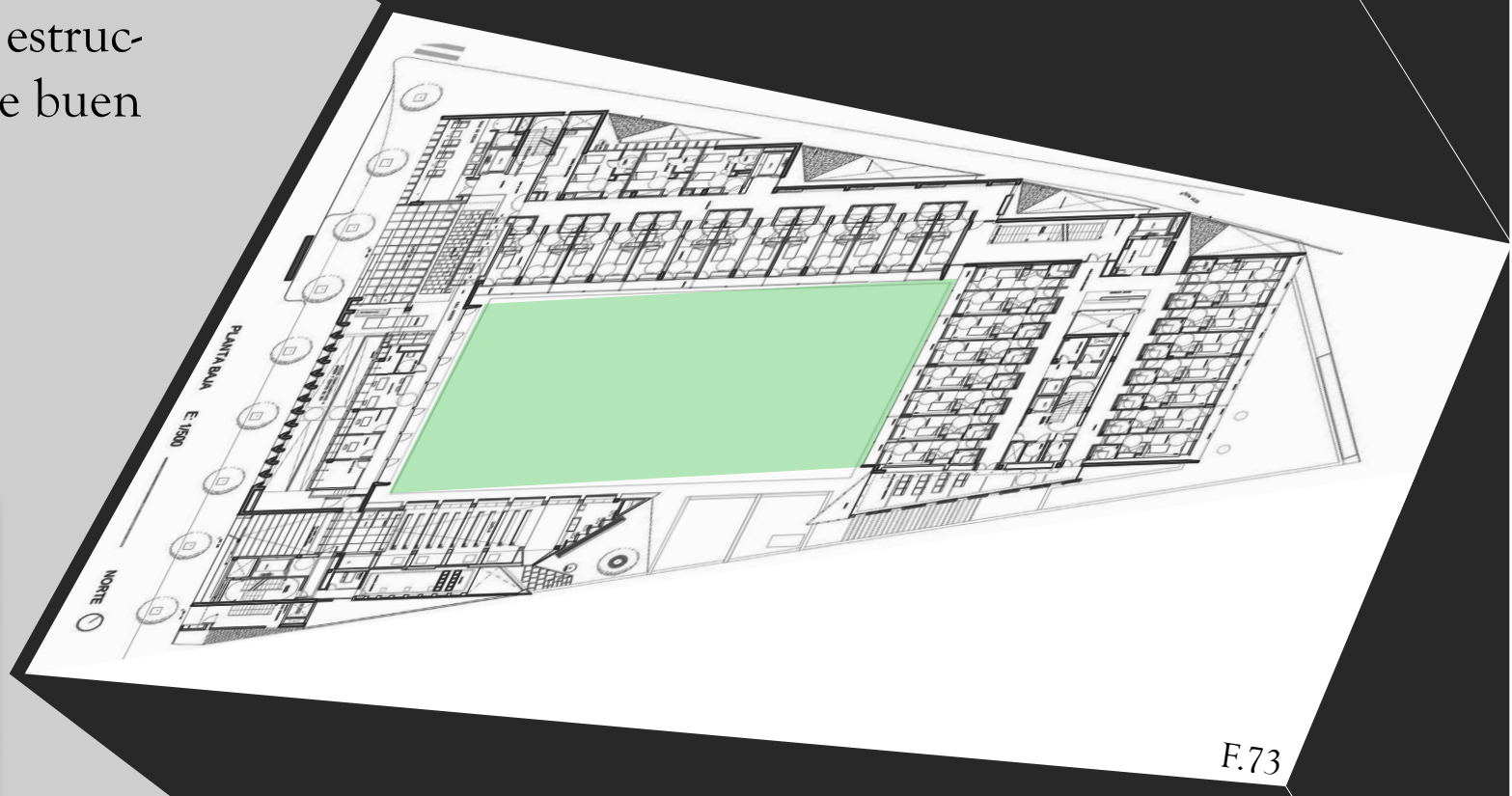
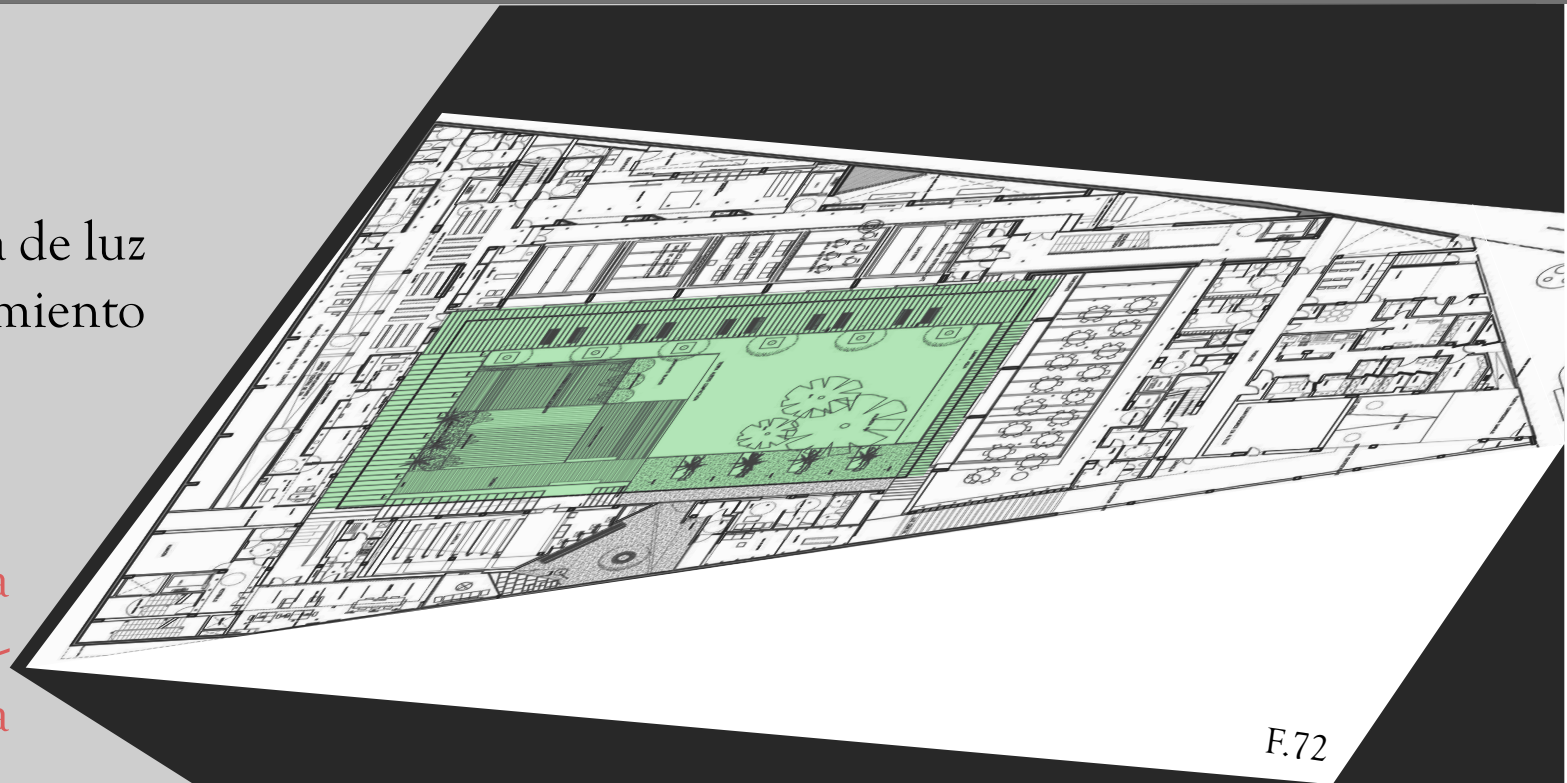
F.68

Residencia Tercera Edad y Capilla la San José

El proyecto fue diseñado para el bienestar de sus usuarios con la presencia de luz natural y la organización de los recintos manteniendo en mente el movimiento de los residentes a través de las áreas comunes, la capilla y el jardín.

El proyecto está articulado a través de varias dualidades con la coexistencia de densidad y vacío, y con lo figurativo y lo abstracto. El proyecto está concebido para dignificar los edificios de cuidado y para socializar la arquitectura contemporánea.

La poca manipulación de la tendencia tradicional permite algunos logros estructurales a un costo razonable. La fusión de estructura y membrana permite buen flujo de energía natural, utilizando el patio como regulador pasivo.



Centro de día y Hogar de ancianos de Blancafort



TÉCNICA
FICHAS



F.53

Año de construcción

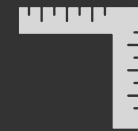
2014



F.74

Materiales

Hormigón
Acero Corten Madera
Piedra



F.55

Área

650 m²



F.75

Conceptos volumétricos

Convertir el muro en zócalo del edificio
Implantar el edificio sobre este zócalo
Crear un núcleo de acceso



F.57

Arquitecto

Guillem Carrera

F.66

La residencia está formada por muros que conforman las fachadas, estas producen movimiento de volúmenes. Este tipo de construcción percibe sensaciones visuales.



F.76



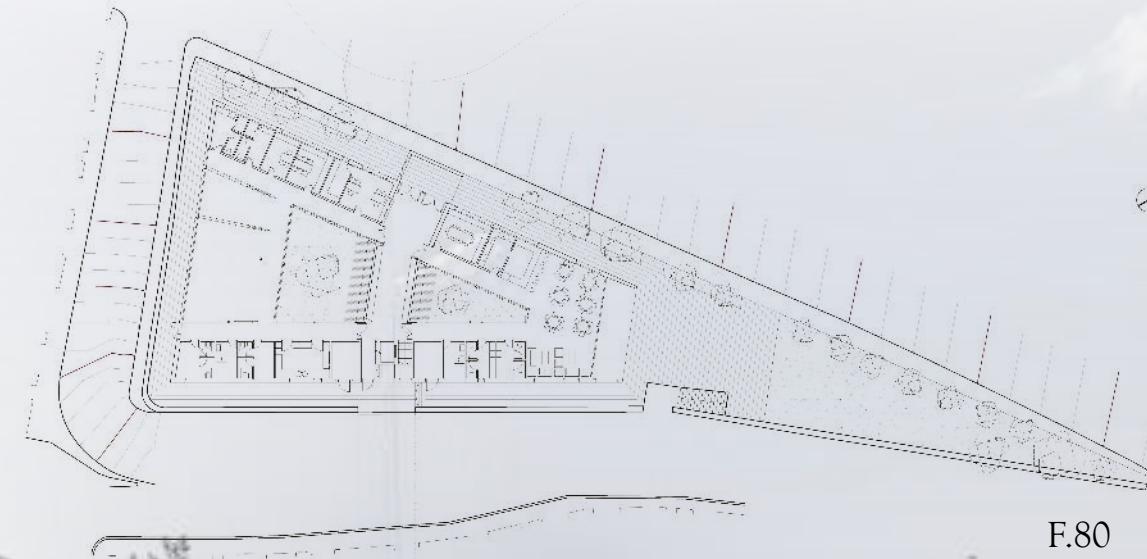
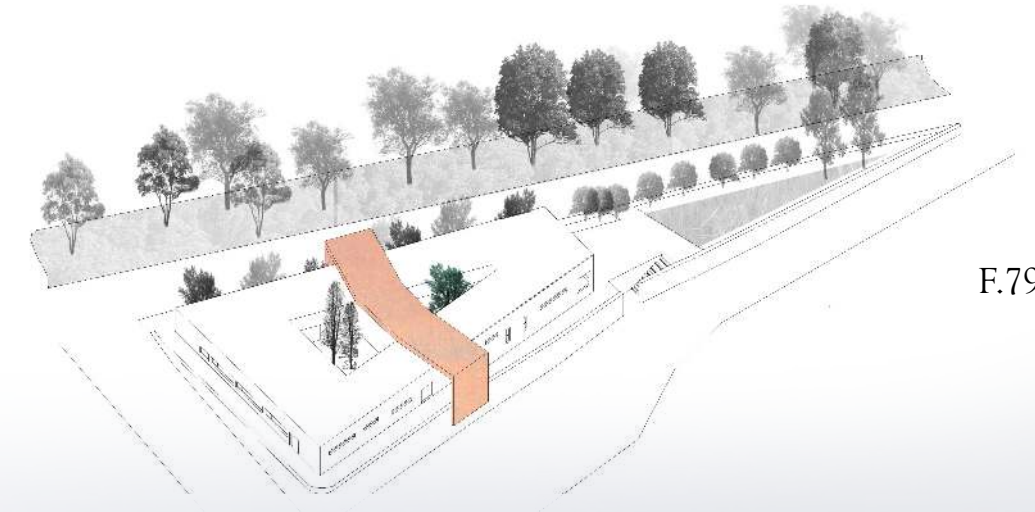
F.78



F.77

Centro de día y Hogar de ancianos de Blancafort

En el programa arquitectónico público del proyecto encontramos zonas como salones, comedor, talleres, peluquería y terrazas, mientras que el programa habitacional se distribuye en habitaciones dobles con baño, unas con terraza y otra con patio privado, baños geriátricos, sala de rehabilitación, consulta médica, entre otros



1.9 ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Desamparados es el cantón número 3 de la Provincia de San José, Costa Rica. Es uno de los cantones más poblados del Gran Área Metropolitana, y ha recibido un volumen considerable de inmigración desde el campo y otros países en años recientes.

Cuenta la historia que durante la época precolombina, estuvo habitado por indígenas del Reino Huetar de Occidente, bajo la autoridad del Cacique Garabito. Los primeros habitantes de Desamparados, fueron los mismos amerindios que poblaron Aserrí.

El origen del nombre del cantón se remonta a 1821 con la elección de la ermita dedicada a Nuestra Señora de los Desamparados, el Padre Esquivel, Cura Párroco de San José la bendijo y le regaló una pequeña imagen de Nuestra Señora de los Desamparados. Pocos años después aparece esta denominación en los documentos oficiales de la época; la cual se le otorgó a la villa cuando se estableció, y por tal motivo se conservó para el cantón.

Municipalidad de Desamparados.

F.83

Fundación



F.84

4 de noviembre de 1862

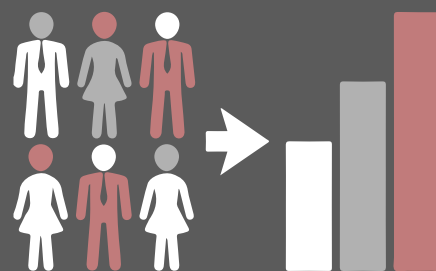
Habitantes

Tabla 2
Censo nacional de población Desamparados

Año	Población	Hab./km ²	Δ Anual
Censo 1950	4 064	592	-
Censo 1963	11 511	1 678	8,01%
Censo 1973	30 659	4 469	9,80%
Censo 1984	43 352	6 320	3,15%
Censo 2000	36 437	12 025	N.A.
Censo 2011	208 411	11 177	-0,67%
Censo 2016	235 863	11 116	N.A.

Nota. Datos tomados del Instituto Nacional de estadísticas y Censos(2016)

36 794 hab



F.85

Gentilicio



F.86

Desamparadeños

Desamparadeñas

1.9 ANTECEDENTES HISTÓRICOS



F.87

1562

Se empiezan a asentar las familias españolas, por la riqueza de sus suelos aptos para el cultivo



F.88

1821

Venera imagen de nuestra señora de los Desamparados
Se llamaba "Dos Cercas", planificación de primeros cuadrantes urbanos.

Se construye la Escuela Mixta de Desamparados, primer edificio escolar, hoy es conocido como Joaquín García Monge



F.89

1825

Fundación de la Parroquia Nuestra Señora de los Desamparados, los habitantes ponen a la comunidad en manos de la Virgen de los Desamparados

Se inaugura la Escuela Normal de Desamparados, centro de enseñanza primaria superior, destinado a la preparación de maestros



F.90

1843

Construcción de la "casona", conocida hoy como la Casa de la Cultura de Joaquín García Monge.

Se coloca el primer alumbrado público de Desamparados, fue de lámparas de petróleo



F.91

1855

Desamparados es elegida como villa de San José al igual que Escazú, debido al tesoro para administrar los fondos comunales

1894



F.92

Obtuvo el rango de ciudad a nivel nacional e internacional, bajo la administración de Federico Tinoco

1880



F.93

El colegio técnico profesional monseñor Sanabria Martínez inició sus actividades docentes en marzo.

1879



F.94

La "casona" es declarada Reliquia histórica y Cultural

1918



F.95

F.98

Joaquín García Monge Desamparadense
Luzes, educación, política
1881-1951

1953



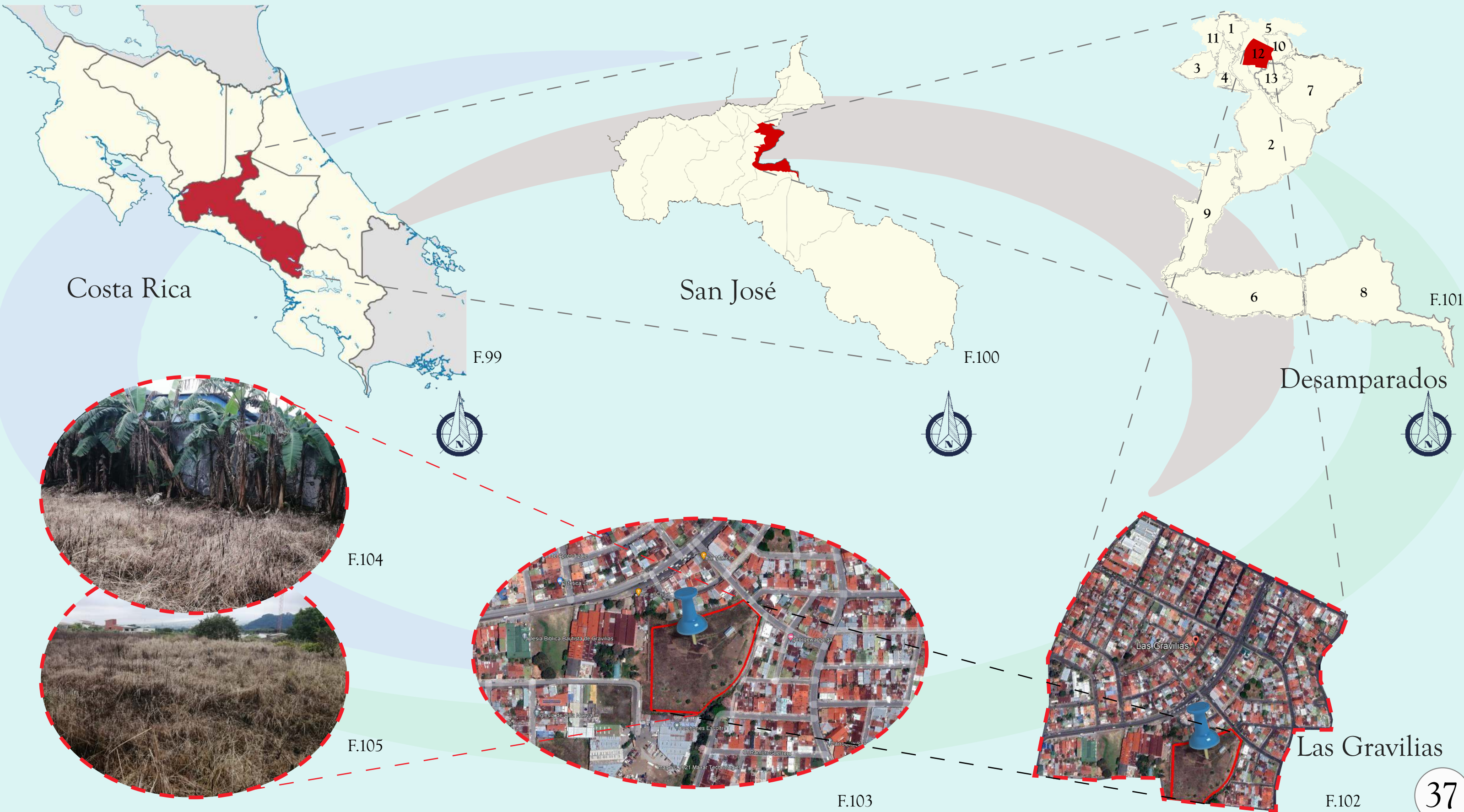
F.96

1975



F.97

1.9 ANTECEDENTES HISTÓRICOS



1.10 MARCO CONCEPTUAL

1

ADULTO MAYOR



F.106

Es el usuario y cliente principal en el presente Centro Integral, el proyecto está basado en su bienestar y completa satisfacción.

Se considera adulto mayor a cualquier persona mayor de 60 años. Algunos de ellos se consideran adultos mayores disfuncionales debido a que, a causa de los problemas naturales que conlleva el envejecimiento, necesitan ayuda para llevar a cabo sus actividades cotidianas. **Organización Mundial de la Salud (2014)**

En Costa Rica, la legislación señala los 65 años como la edad a partir de la cual una persona se considera adulta mayor y la edad de la jubilación en el sistema que comprende la mayor cantidad de personas es de 65 años. **(I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica)**

2

ALBERGUE



F.108

Establecimientos donde se brinda atención integral a las y los adultos mayores de forma permanente, incluyendo los servicios de dormitorio. **Manual de Normas para el funcionamiento de Establecimientos de Atención Integral a las Personas Adultas Mayores (2012)**

El proyecto en presentación tiene como intención albergar y dar cobijo a los adultos mayores en unos espacios aptos para su estancia, promoviendo una buena atención y cuidados adecuados para cada situación personal, esta estancia se brindará a aquellos que no tengan espacio en la sociedad y que se encuentren en total abandono.

3

ATENCIÓN INTEGRAL



F.107

Satisfacción de las necesidades físicas, materiales, biológicas, emocionales, sociales, laborales, productivas y espirituales de las personas adultas mayores. Para facilitarles una vejez plena y sana, se considerarán sus hábitos, capacidades funcionales y preferencias. **Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, N° 7935, (1999)**

Es la calidad de atención hacia el adulto mayor orientada a la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en salud para las personas que sean atendidas en el Centro Integral.

4

CENTRO DIURNO

Institución para pasar el día, como complemento y apoyo de la vida familiar, para personas de 60 años en adelante. Reciben atención alimentaria y médica, comparten actividades físicas, recreativas, ocupacionales y culturales, dependiendo de los recursos disponibles en el establecimiento. **Villaloboa Arias, (2001)**

Establecimiento de atención para residentes como visitantes, con un nivel físico funcional acorde a la edad de cada usuario, brindando diversas actividades para el entretenimiento y la continua actividad física y mental.

1.10 MARCO CONCEPTUAL

5

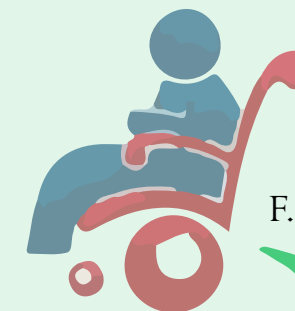
CUIDADO DE ENFERMERÍA

Se define como parte fundamental de la práctica de enfermería; la interacción y adaptación entre el profesional de enfermería y el ser humano, individuo o paciente cuando se ejerce la acción de cuidar, integralidad que implica el cuidado cuando este se da en el continuo salud enfermedad y al cuidado que da enfermería como un proceso sistematizado y dirigido hacia un fin. Collasos y Vásquez, (2017)

Fundamental para el buen cuidado de los que integrarán la gran familia del Centro Integral, lo cual es indispensable la calidad y el profesionalismo de los enfermeros que tratarán diversas situaciones de los adultos mayores, teniendo un compromiso para con los usuarios.

6

DISCAPACIDAD



F.109

Condición que resulta de la interacción entre las personas con deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo y las barreras debidas a la actitud y el entorno, que evitan su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás. **Ley de Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad (7600, 1996)**

En los adultos mayores hay una disminución en los sentidos que son causados por el paso del tiempo, en otros casos esa disminución es mayor por condiciones específicas, que tienen que se tratadas por profesionales calificados con el objetivo de que ellos tengan una calidad de vida alta.

7

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Es un proceso continuo de optimización de oportunidades para mantener y mejorar la salud física y mental, la independencia y la calidad de vida a lo largo de la vida. **Organización Panamericana de la Salud, (2021)**

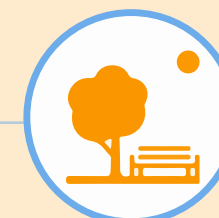
El proyecto tiene como objetivo principal el envejecimiento saludable y optimo, para lo cual se requiere de un arduo trabajo para con el adulto mayor y sobretodo para con la sociedad. Se genera un entorno físico adecuado a cada adulto mayor para impulsar las ganas de querer envejecer de una forma adecuada.

Línes de acción para promover el envejecimiento saludable



F.110

Impulsar políticas sobre el envejecimiento saludable en todos los países



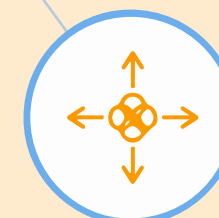
F.111

Crear entonces amigables a todas las personas mayores



F.112

Armonizar los sistemas de salud con las necesidades de las personas mayores



F.113

Desarrollar sistemas de presentación de atención a lo largo plazo sostenibles y equitativos



F.114

Mejorar la medición, el seguimiento y la investigación sobre el envejecimiento **OMS, (2020)**

1.10 MARCO CONCEPTUAL

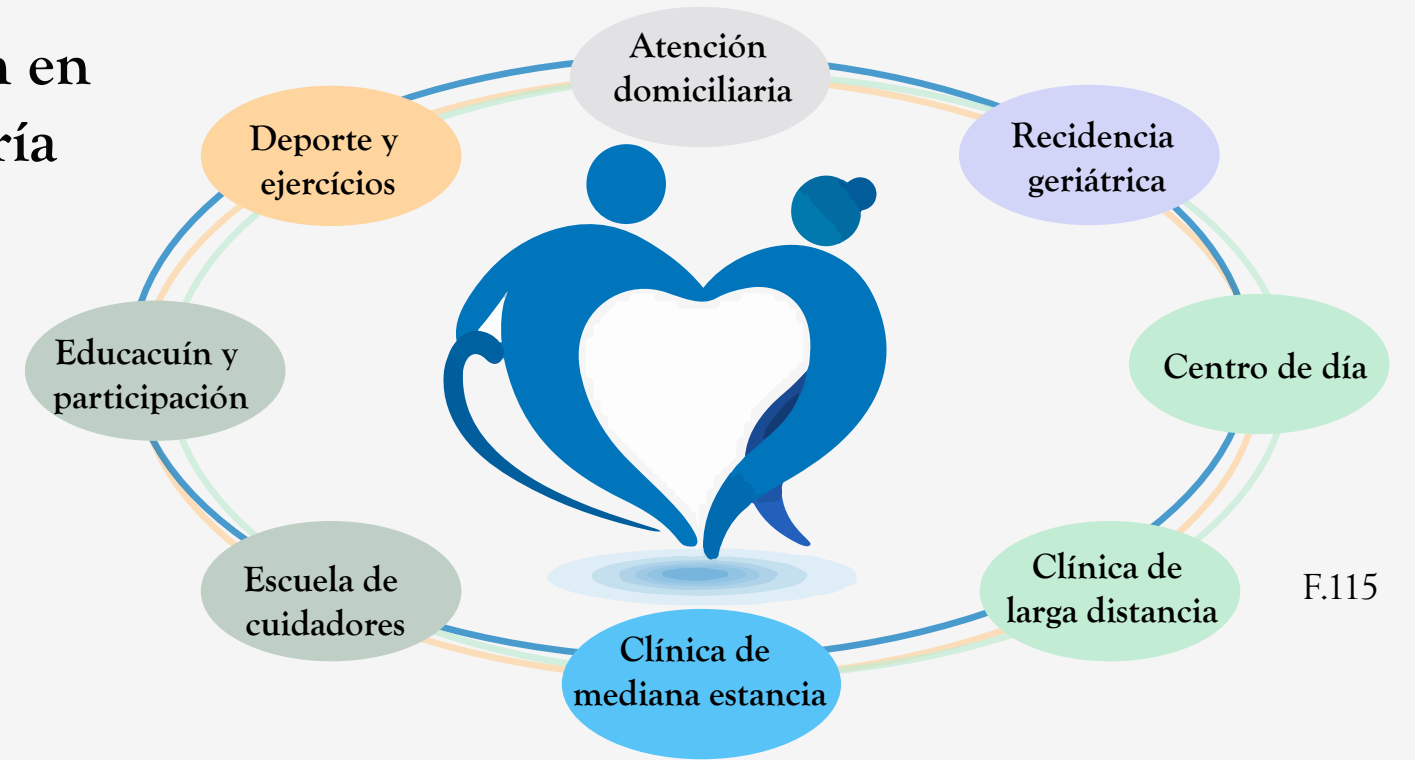
8

GERIATRÍA

Especialidad médica porque es la rama de la Medicina que atiende a las personas adultas mayores y su campo de aplicación, es mediante el uso de una herramienta científicamente comprobada por sus buenos resultados en pacientes mayores: la Valoración Geriátrica Integral (VGI). La VGI es una herramienta que permite identificar no sólo los problemas clínicos y manejo de las enfermedades crónicas, sino que también permite identificar problemas de discapacidad y sus programas de rehabilitación, los problemas y enfermedades mentales más frecuentes en la persona mayor y el análisis de su entorno socio-familiar. **García Morales, (2009)**

Mediante esta disciplina se pueden tratar las diversas enfermedades que comúnmente aquejan a los ancianos, su participación es esencial para obtener una buena calidad de vida.

Atención en Geriatria



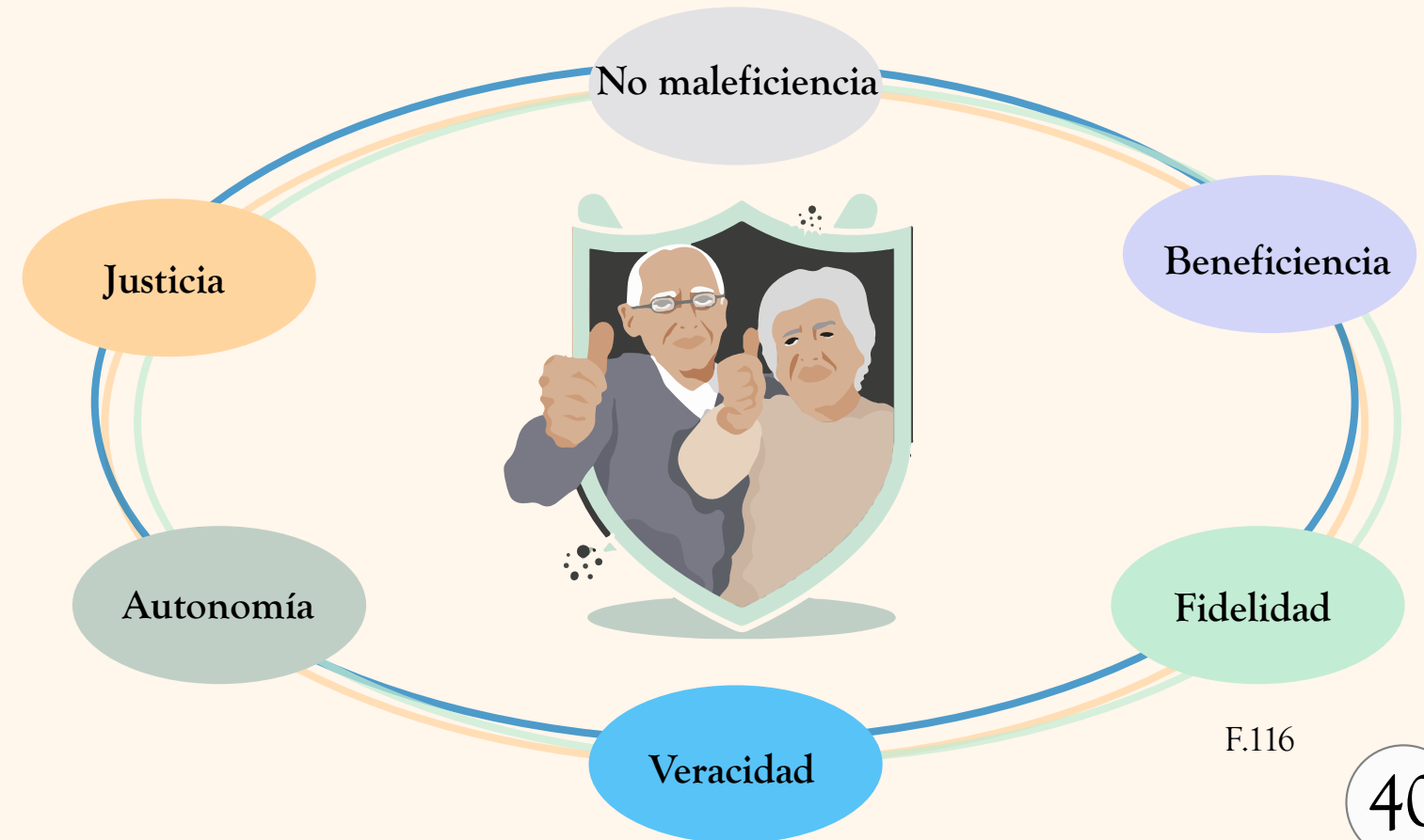
9

GERONTOLOGÍA

Esta disciplina se define como el estudio científico de los asuntos biológicos, psicológicos y sociales de la vejez. Estudia sistemáticamente la vejez, el envejecimiento y las personas viejas desde dos puntos de vista. 1. cómo la vejez afecta al individuo. 2. cómo la población anciana cambia a la sociedad e incide en su composición. A ella se han sumado investigadores y profesionales de campos diversos tales como la biología, medicina, enfermería, odontología, psicología, sociología, economía, ciencias políticas y trabajo social. **García Morales, (2009)**

El interés de entender el proceso de envejecimiento ha dado lugar al surgimiento de la gerontología como campo interdisciplinario, mismo que ayudará en el proceso de adaptación de los adultos pertenecientes al Centro Integral.

Principios Éticos



1.10 MARCO CONCEPTUAL

10

HOGAR PARA ANCIANOS

Una residencia de ancianos es un centro donde viven personas mayores temporal o permanentemente en la mayoría de los casos, cuando son dependientes y requieren algún tipo ayuda de terceras personas.

Estos centros pasan a ser una alternativa al hogar familiar cuando confluyen una serie de circunstancias (familiares, económicas, socio-sanitarias, etc. [diccionario.sensagent, \(2013\)](#))

Estos espacios dedicados a los adultos mayores para su estadía también están tomados en cuenta para el Centro Integral, ya que es parte muy importante hacia aquellos que no cuentan con un espacio para su estadía.

11

PERSONA CON DISCAPACIDAD



F.109

Incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás. En el caso de las personas menores de edad, en la medida en que esta ley les sea aplicable, se procurará siempre perseguir su interés superior. **ley para promoción de la autonomía personal de las personas con discapacidad ley N° 9379, (2016)**

Debido a las condiciones de muchos adultos mayores, la discapacidad es parte de muchos de ellos, ya que en muchas situaciones han tenido situaciones complejas que requieren de atención especializada.

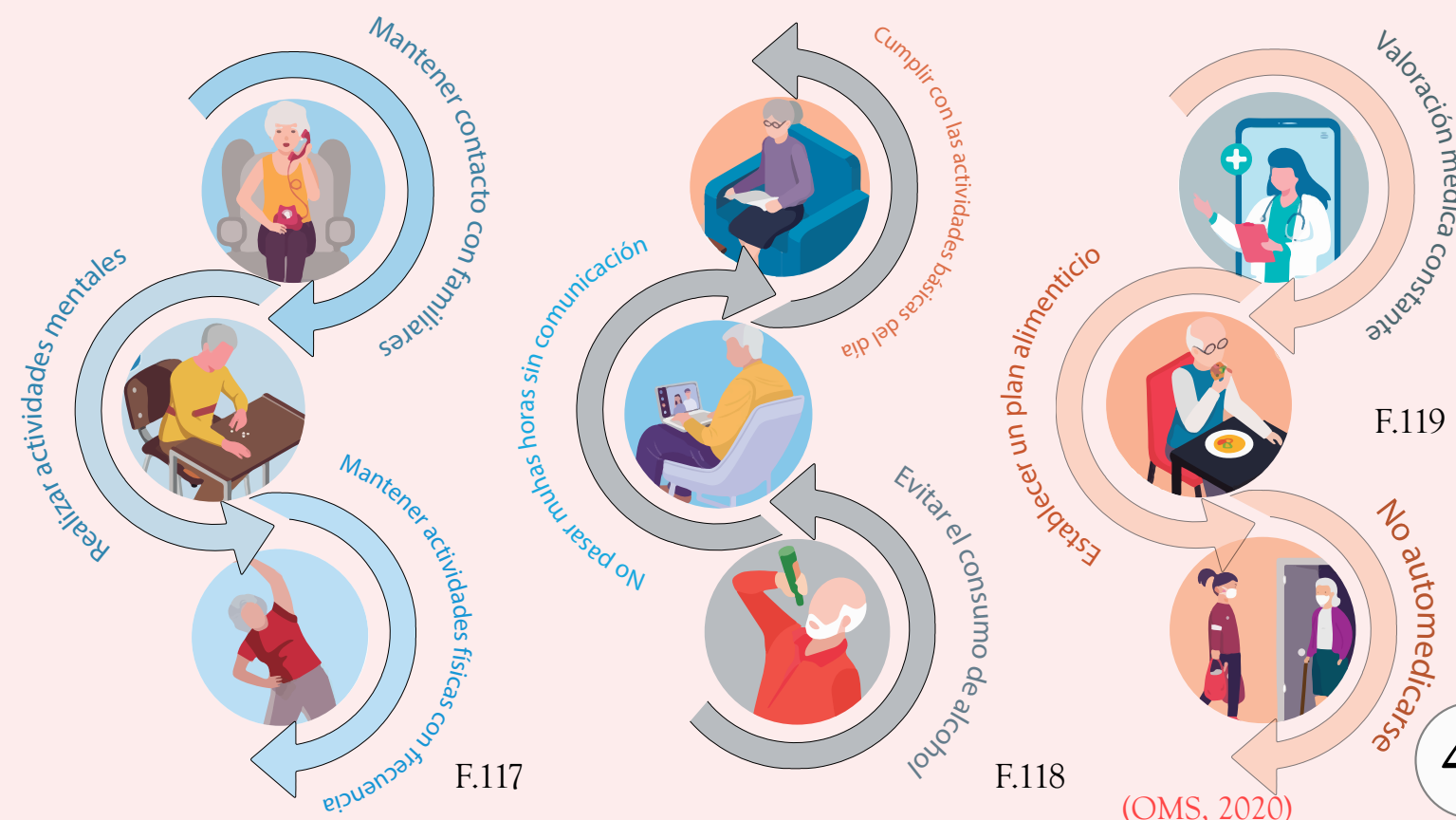
12

SALUD

El estado completo de bienestar físico, mental y social, y no la mera ausencia de la enfermedad. **Organización Mundial de la Salud, (2003)**

La salud es un hecho social tanto material como inmaterial. Por lo tanto, se trata de un fenómeno multidimensional y multicausal que trasciende y desborda la competencia estrictamente médica, relacionándose además de la biología y la psicología, con la economía y la política, en tanto que es un asunto individual y colectivo al unísono. **Alcántara Moreno, (2008)**

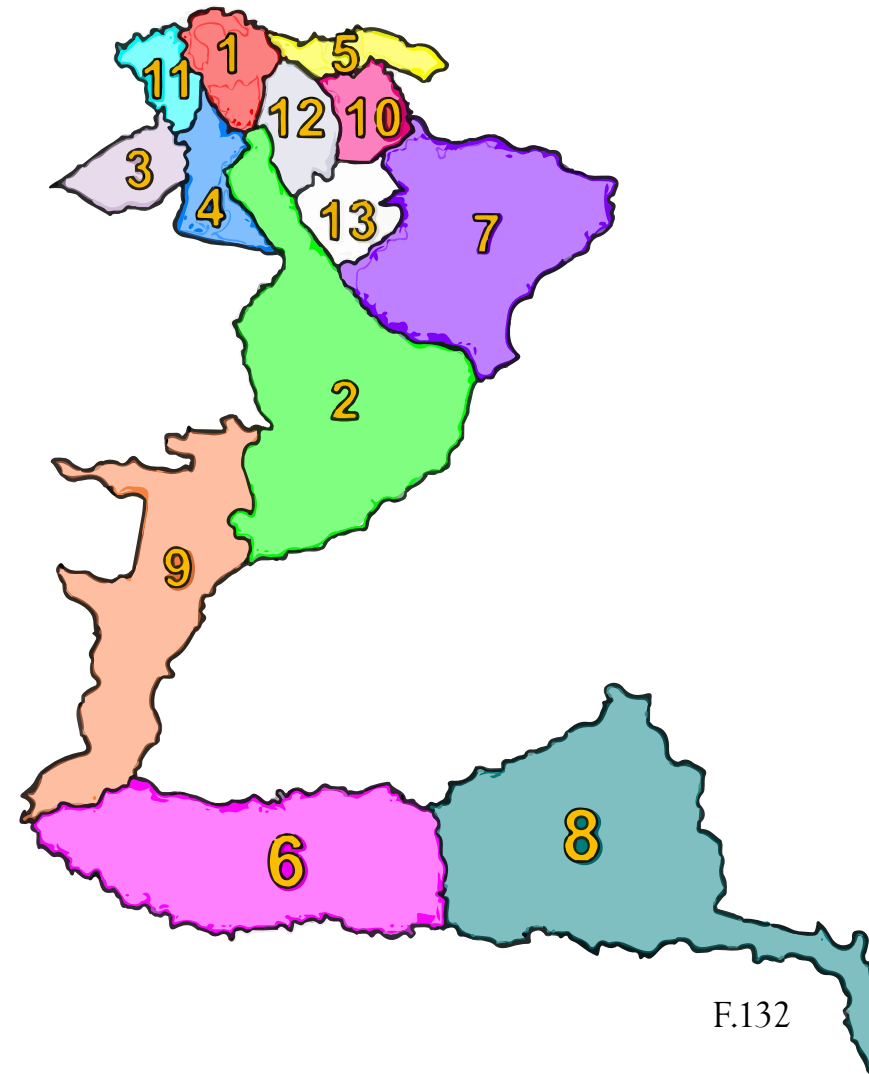
Pasos para mantener una vida saludable en la vejez



1.11 REGLAMENTACIÓN



F.130



F.132

Distritos de Desamparados

1	DESAMPARADOS
2	SAN MIGUEL
3	SAN JUAN DE DIOS
4	SAN RAFAEL ARRIBA
5	SAN ANTONIO
6	FRAILES
7	PATARRÁ

8	SAN CRISTOBAL
9	ROSARIO
10	DAMAS
11	SAN RAFAEL ABAJO
12	GRAVILIAS
13	LOS GUIDO

El Plan Regulador del Cantón se fundamenta metodológicamente en los siguientes ejes o sistemas: Sistema Urbano, Sistema Urbano Ambiental y Sistema Legal. Para efectos de la ejecución y control, modificación y actualización del desarrollo urbano establecido en el presente reglamento,

tendrá como plataforma administrativa el Proceso de Ordenamiento Territorial, con sus respectivos subprocesos, quienes velarán por el cumplimiento del presente Reglamento, además de la revisión, análisis y aprobación o rechazo de todos los proyectos de inversión en el Cantón.



F.133

1.11 REGLAMENTACIÓN

CÓDIGO SISMICO DE COSTA RICA 2010

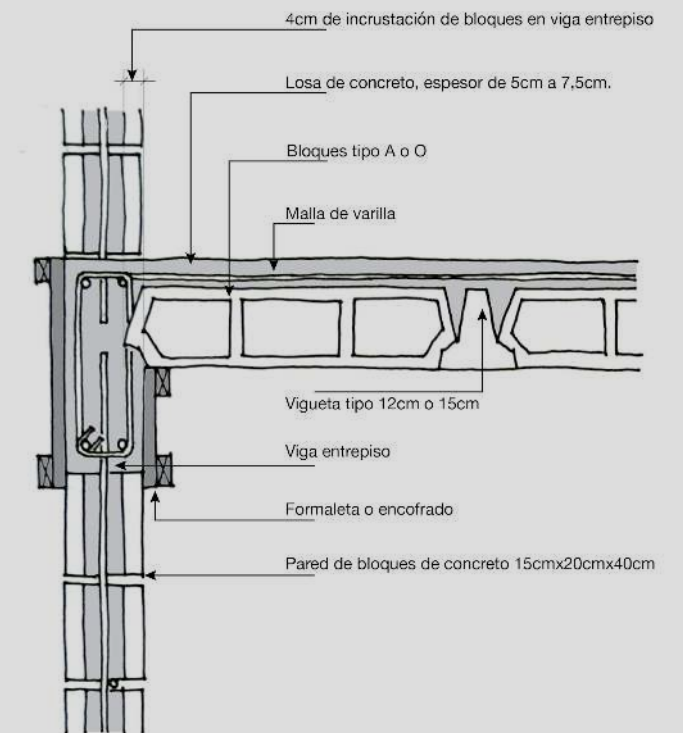
Recogen, sintetizan y ordenan conjuntos de normas y prácticas del diseño sismorresistente, producto del conocimiento científico, la praxis tecnológica, la experiencia de terremotos pasados y el sentido común.

Orientan y guían al profesional responsable en procura de que las edificaciones y otras obras civiles que se diseñen y construyan de acuerdo con sus lineamientos, garanticen la vida de sus ocupantes, mantengan su integridad estructural y protejan los bienes que en ellas se alberguen, conforme a objetivos de desempeño previamente definidos.

Artículos: 3.1 Requisitos de los sistemas sismorresistentes
7.2.5 Rigidez de los apoyos
13.2 Integridad de la cimentación

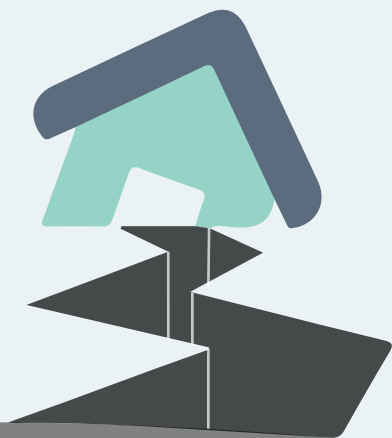


F.120



F.121

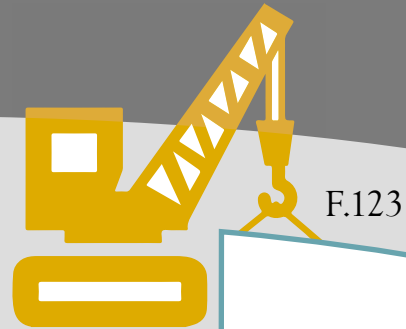
El código nos brindará las pautas necesarias para la buena edificación del Centro Integral, permitiendo un espacio seguro, confiable y sismorresistente.



F.122

1.11 REGLAMENTACIÓN

REGLAMENTO DE CONSTRUCCIONES



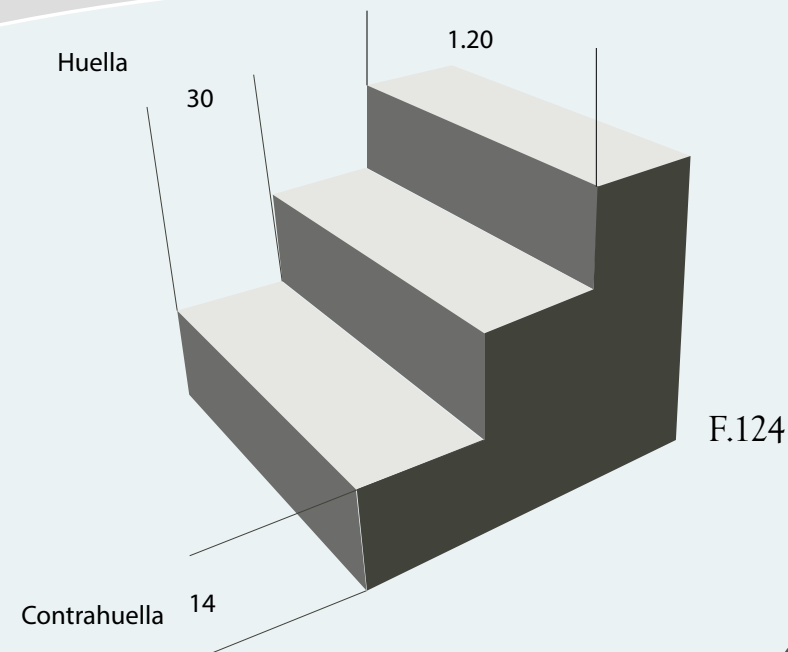
F.123

Se recomienda que las escaleras tengan un ancho mínimo libre de 1.20 m, con descansos horizontales cada 1.50 m de altura, con una profundidad mínima recomendada de 120 m



PROHIBIDO EL PASO

La huella debe tener mínimo 28 cm y la contrahuella máximo 18 cm



F.124



REGLAMENTO DE CONSTRUCCIONES



F.125



F.127



F.126



F.128



F.129

El objeto es fijar las normas para la **planificación**, diseño y construcción de edificios, calles, campos deportivos, instalaciones industriales y de maquinaria y cuales quiera otras obras, en lo relativo a la **arquitectura**, ingeniería civil, ingeniería eléctrica, ingeniería mecánica e ingeniería sanitaria, con el objeto de fomentar **asegurar y proteger en la mejor forma la salud**, economía, comodidad y bienestar común, mediante requisitos _____

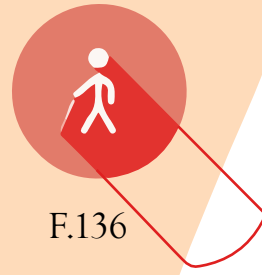
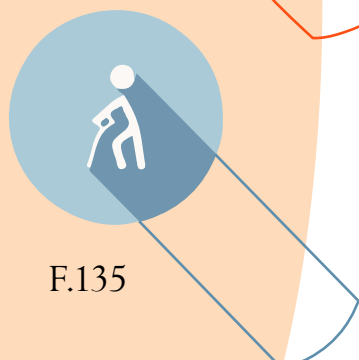
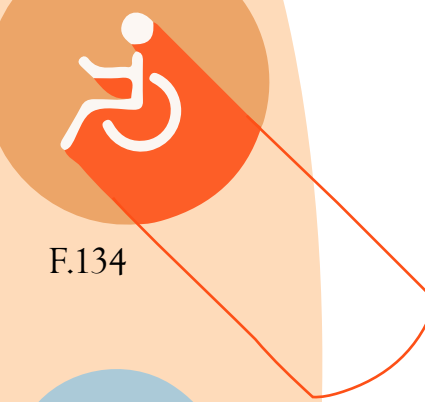
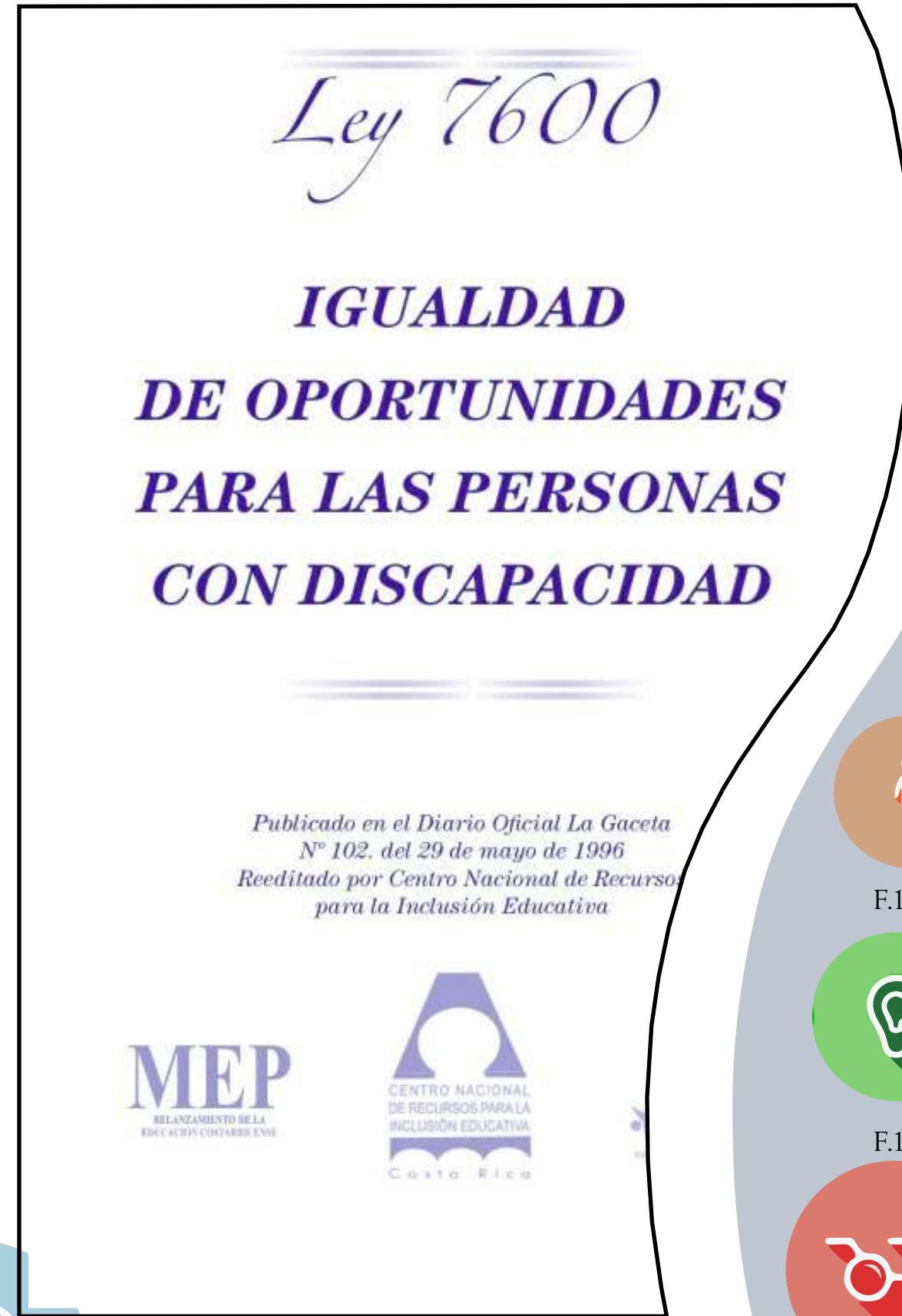
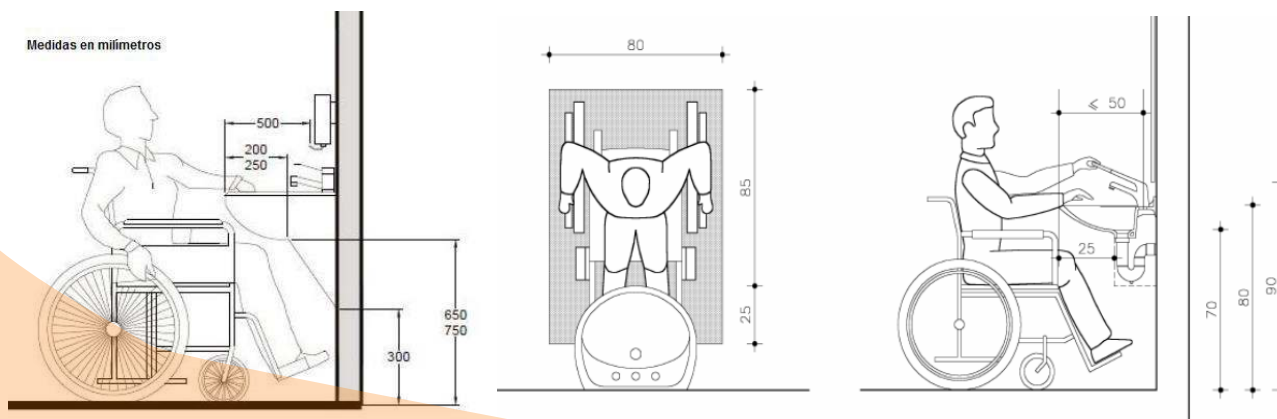
que **garantizan** en los edificios y en otras obras su solidez, estabilidad, seguridad, salubridad, iluminación y ventilación adecuadas, sin perjuicio de las facultades que las leyes conceden en estas materias a otros órganos administrativos.

1.11 REGLAMENTACIÓN

El presente reglamento de la Ley 7600 Sobre la Igualdad de Oportunidades para las personas con Discapacidad, del 29 de mayo de 1996, establece normas y procedimientos de obligatoria observancia para todas las instituciones públicas, privadas y gobiernos locales, quienes serán responsables de garantizar a las personas con discapacidad el ejercicio de sus derechos y deberes en igualdad de oportunidades. Las disposiciones que el mismo contiene se basan en los principios de equiparación de oportunidades, accesibilidad, participación y de no discriminación expresados en la Ley

CAPÍTULO IV ACCESO AL ESPACIO FÍSICO

Se presentan las dimensiones que se debe de tener en todo entorno donde una persona tenga algún tipo de imposibilidad física, permitiendo mediante estos lineamientos el buen desplazamiento por todo el entorno sin tener tener dificultades.



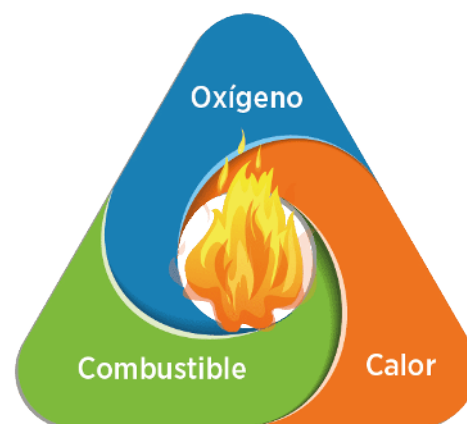
1.11 REGLAMENTACIÓN

El presente manual de disposiciones técnicas regula los aspectos generales en materia de prevención, seguridad humana y protección contra incendios, es de aplicación obligatoria en el diseño de nuevas edificaciones, edificios existentes, remodelaciones de edificios, cambio de uso, diseño e instalación de sistemas de protección contra incendios tanto de protección pasiva como activa, sea este temporal o permanente, asimismo considera el número de ocupantes, el área de construcción y otros parámetros definidos por el Benemérito Cuerpo de Bomberos

BENEMÉRITO CUERPO DE BOMBEROS DE COSTA RICA
Departamento de Ingeniería de Bomberos

MANUAL DE DISPOSICIONES TÉCNICAS
GENERALES
SOBRE SEGURIDAD HUMANA
Y PROTECCIÓN CONTRA INCENDIOS
VERSIÓN 2012

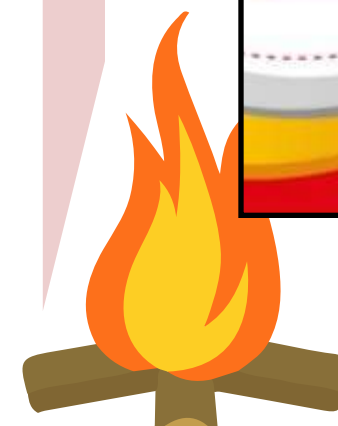
TRIÁNGULO DEL FUEGO



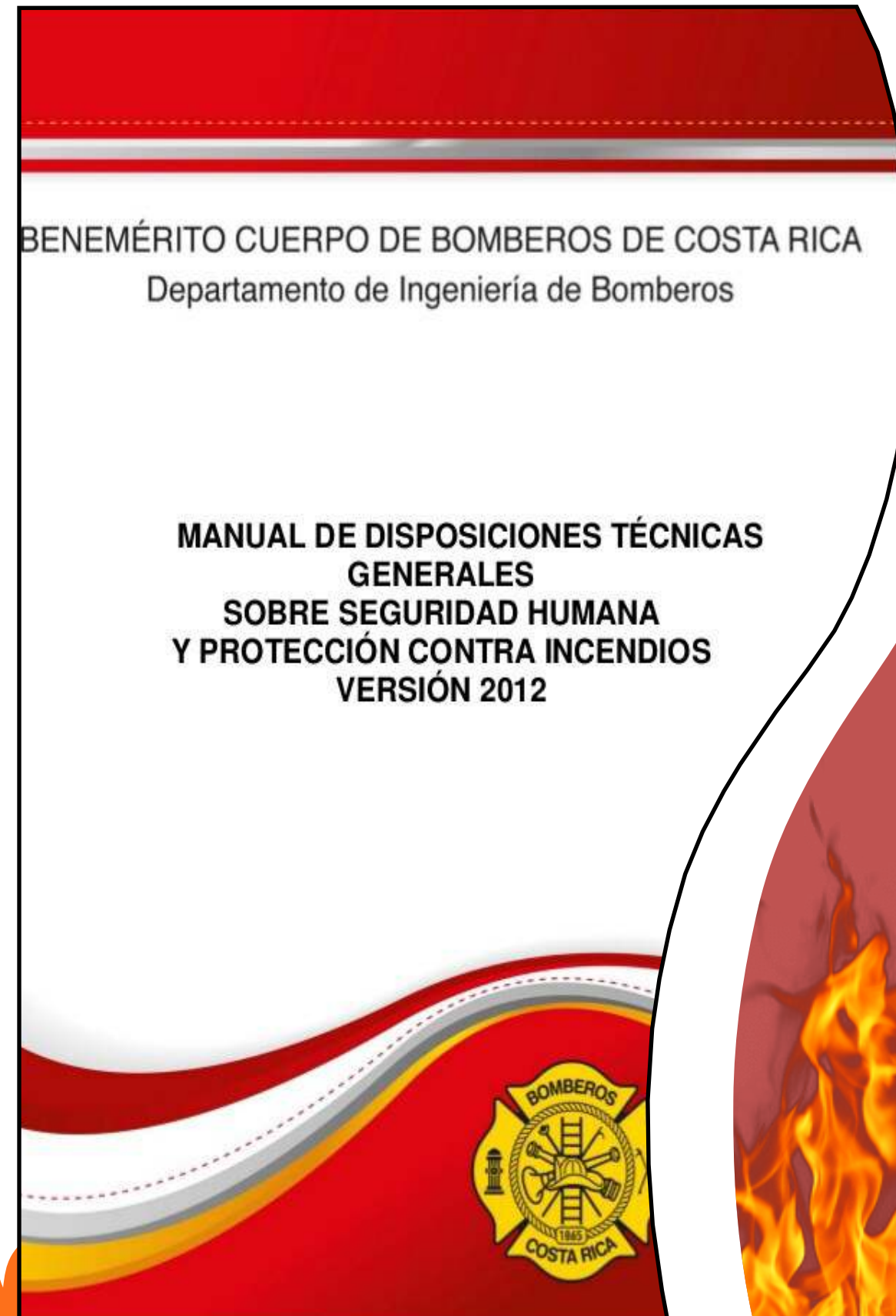
F.144



F.145



F.146



F.147

1.11 REGLAMENTACIÓN

Ley Integral para la Persona Adulta Mayor y su Reglamento

Ley No. 7935



F.149

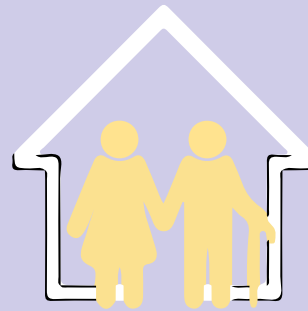
F.150

Establece las disposiciones generales que las personas físicas o jurídicas y las instituciones públicas y privadas deben cumplir con el fin de garantizar a las personas adultas mayores el ejercicio de sus derechos y la obtención de sus beneficios. Estas disposiciones se basan en los principios de: igualdad de oportunidades, dignidad, participación, permanencia en su núcleo familiar y comunitario, atención integral, realización personal e independencia.

La familia tendrá la atención primaria de atención a las personas adultos mayores y el estado estará obligado a brindar el apoyo a través de las instancias respectivas.



F.151

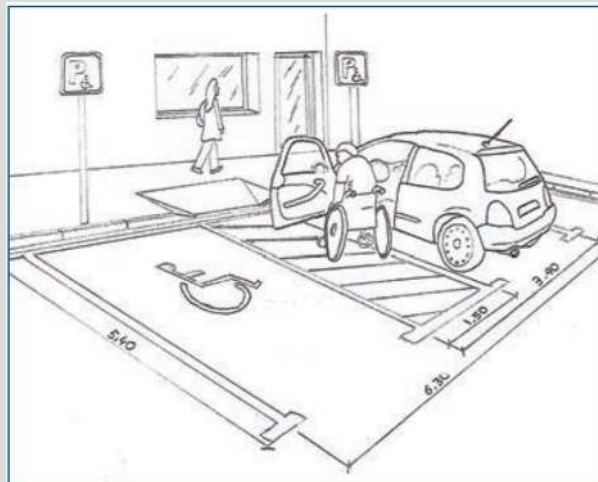


F.152

1.11 REGLAMENTACIÓN

APARCAMIENTO

Será de 3,90 metros y la longitud mínima será de 5,40 metros. Esta anchura mínima incluye el área de transferencia al lado del coche con un mínimo de 1,50 metros. *Organismo Mundial del Turismo, (2015)*



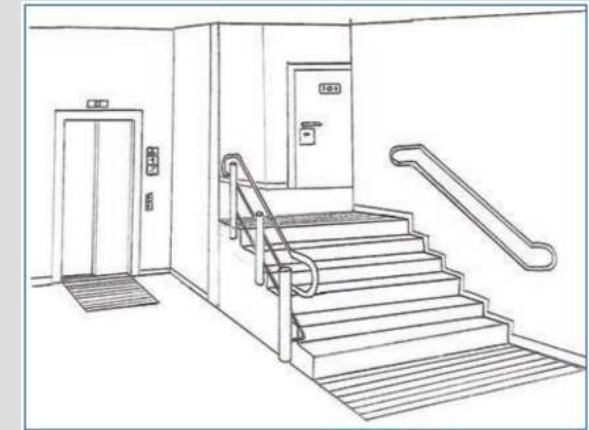
F.153



F.154

VESTÍBULOS DE RECEPCIÓN

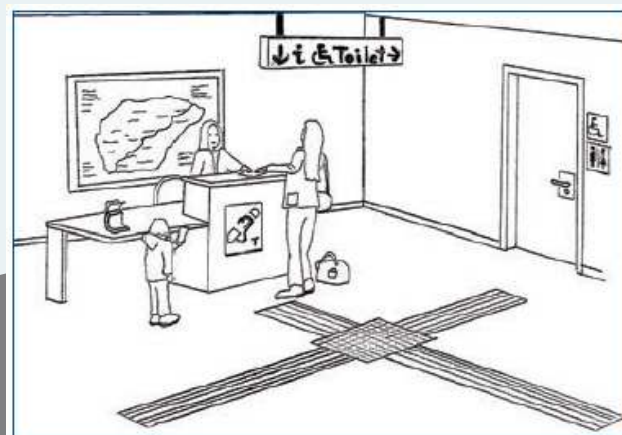
Ajustándose a las medidas de los pasos de la mayoría de la población se consideran unas dimensiones cómodas las alturas entre 13-17,5 centímetros. *Organismo Mundial del Turismo, (2015)*



F.157

VESTÍBULOS DE RECEPCIÓN

En el interior, para poder desplazarse, se recomienda considerar las necesidades dimensionales de maniobra de una persona usuaria de silla de ruedas al ser las más exigentes. *Organismo Mundial del Turismo, (2015)*



F.155



F.156

Se desaconsejan los escalones compensados ya que obligan a las personas a cambiar el paso y por tanto esto supone una pérdida del equilibrio que puede provocar caídas. *Organismo Mundial del Turismo, (2015)*

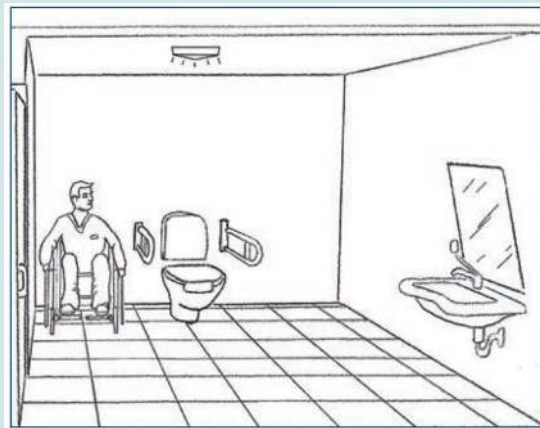


F.158

1.11 REGLAMENTACIÓN

SERVICIO SANITARIO

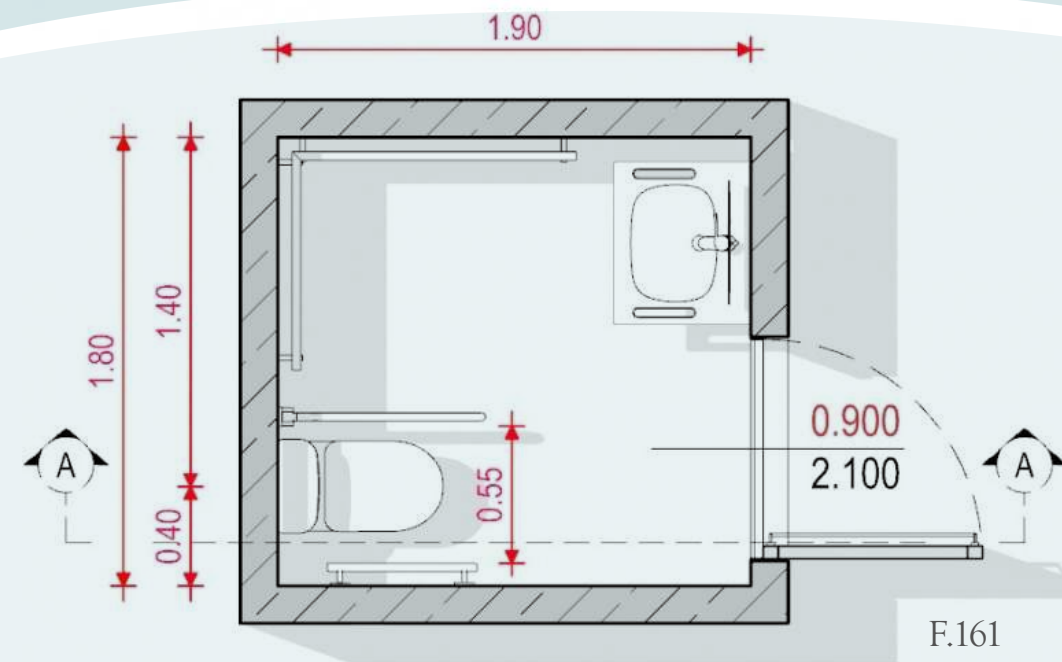
En el interior de la cabina, deberá existir suficiente libre de obstáculos espacio para permitir el giro de 360° a personas usuarias de silla de ruedas. *Organismo Mundial del Turismo, (2015)*



F.159



F.160



F.161

RAMPAS

$0 \text{ m} < L \leq 3 \text{ m}$; la pendiente máxima será del 12%

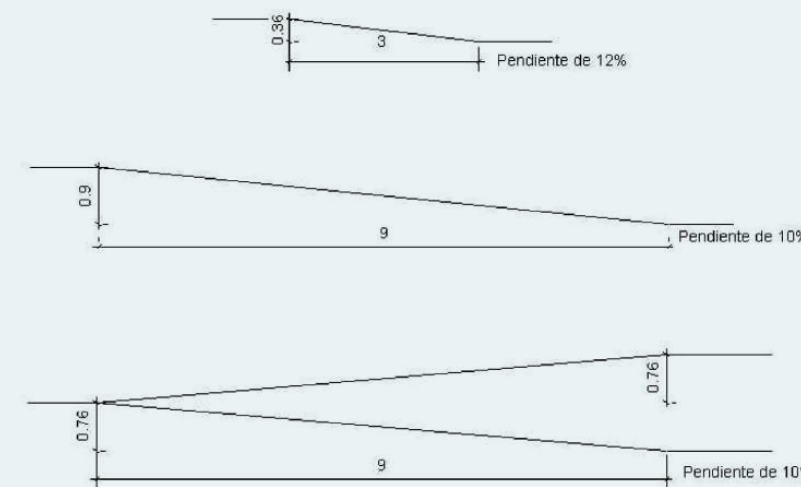
$3 \text{ m} < L \leq 9 \text{ m}$; la pendiente máxima será del 10%

Ancho:

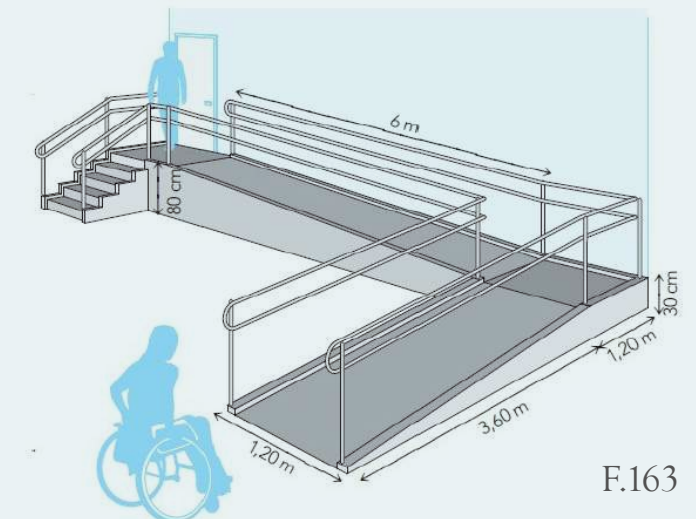
El ancho mínimo libre de las rampas debe ser de 120 cm

Descanso:

Los descansos deben colocarse entre tramos de rampa no mayores a 9 m. *Ley 7600, (1996)*



F.162



F.163

Las puertas de acceso deben tener un ancho mínimo de 90 cm. El picaporte debe ser tipo palanca y ubicarse a una altura de 95 cm. *Guía Integrada para la Verificación de la Accesibilidad al Entorno Físico, (2010)*

METODOLOGÍA

En esta investigación se tratarán las necesidades, características y requerimientos para los usuarios por excelencia, los cuales son los adultos mayores.

Las necesidades espaciales y el desarrollo arquitectónico para que el Centro Integral cumpla como proyecto para la población.

DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA

Enfoque de la investigación

MIXTA

Presenta una idea e intensión enfocada a los adultos mayores de Desamparados.

Describir, comprender e interpretar los fenómenos, a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de los participantes.. (Sampieri, 2014)

RECOLECCIÓN DE DATOS

Se utilizan dos formas:

Documental:

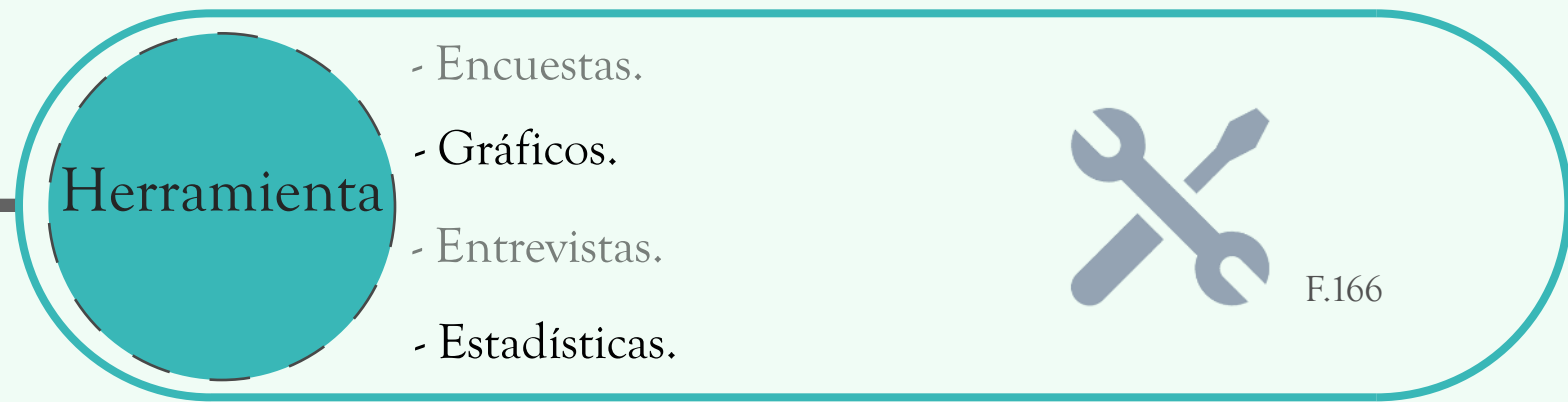
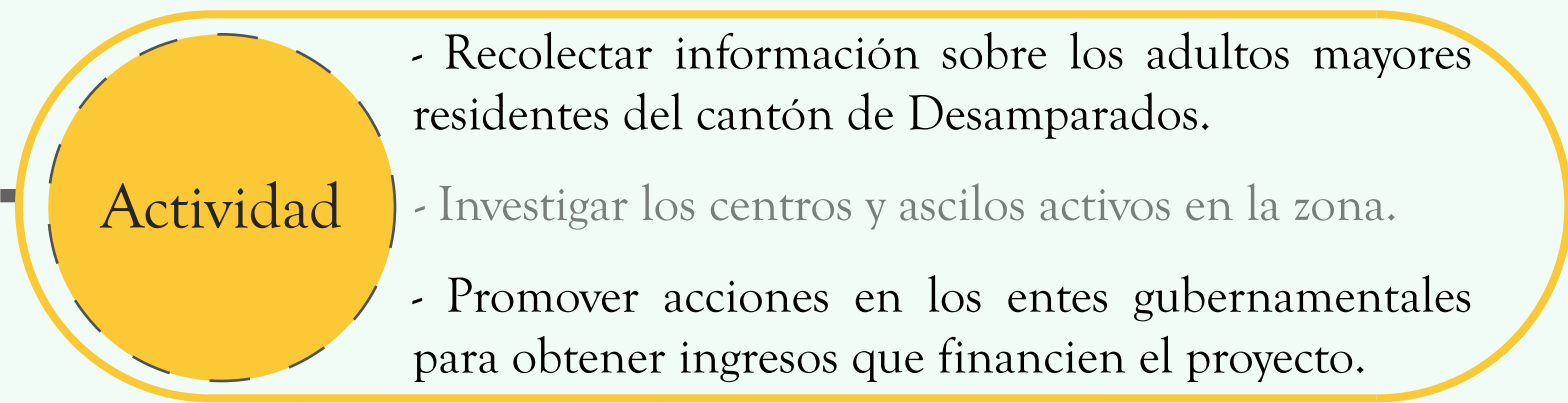
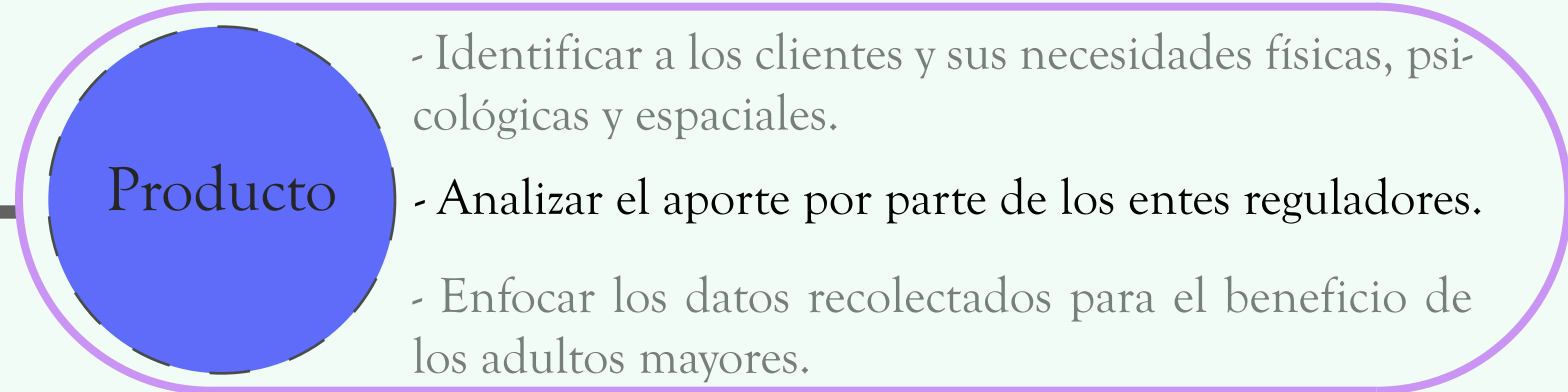
Se analiza diversos medios de obtención de información mediante fuentes primarias y secundarias.

Monumental:

Se utiliza en la observación del entorno para analizar las necesidades arquitectónicas y generar un centro optimo.

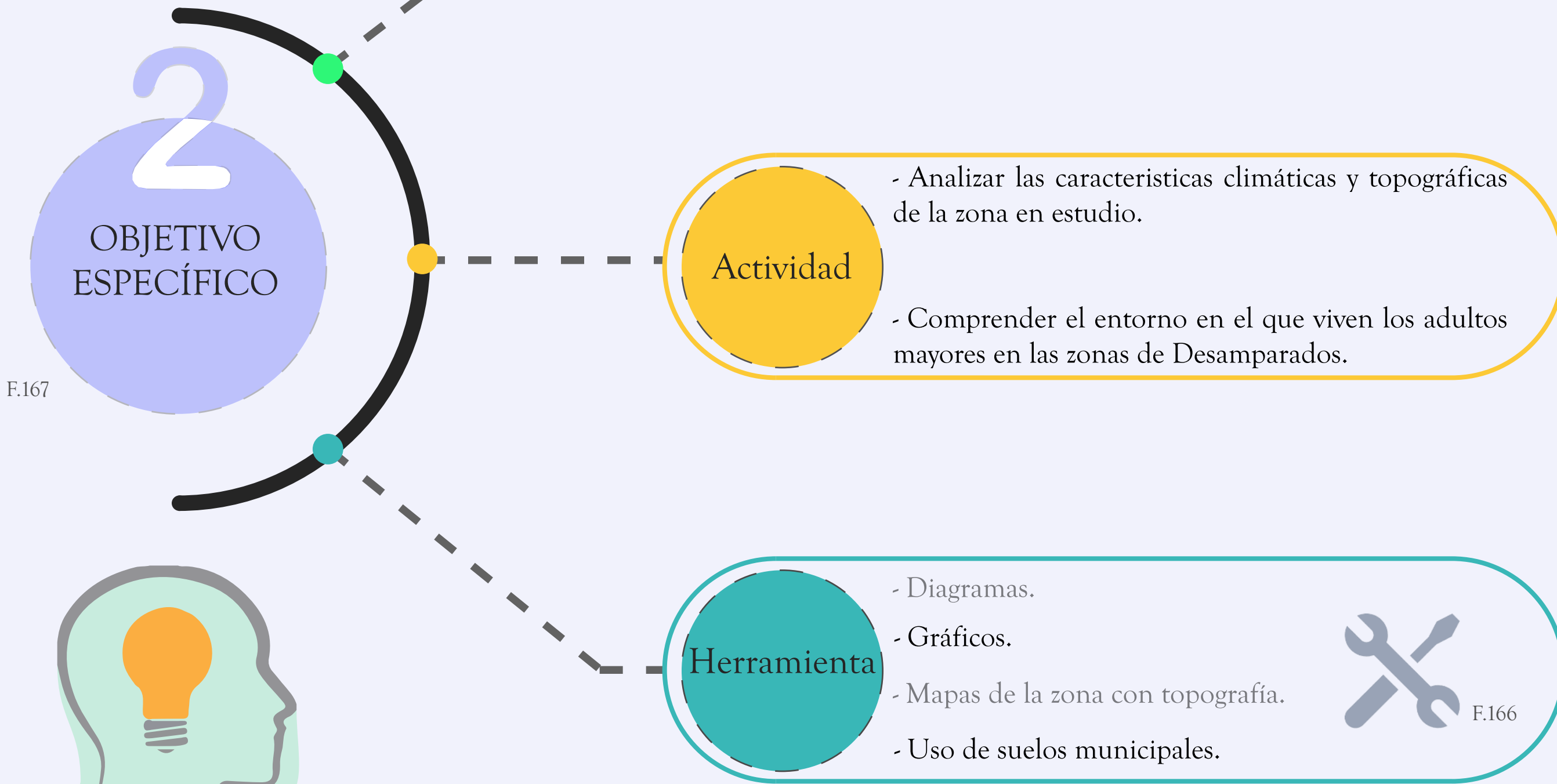
IDENTIFICAR:

las necesidades de los usuarios de Desamparados en cuanto a los servicios de atención integral, para generar una solución apropiada al entorno

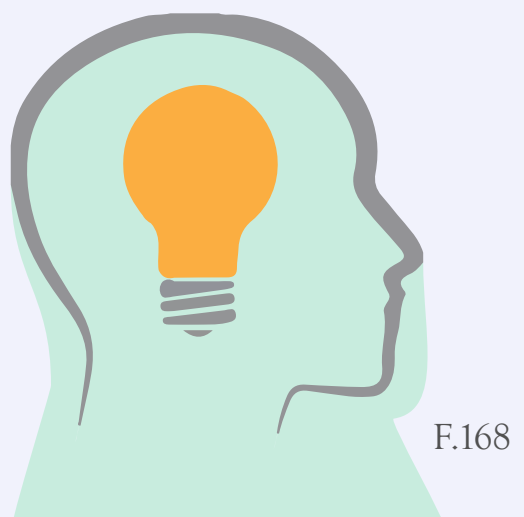


ANALIZAR:

el sitio a nivel físico espacial climático



F.167



F.168



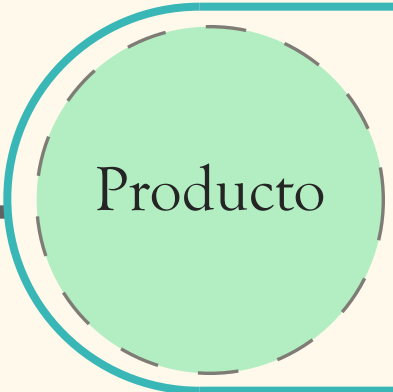
F.166

DISEÑAR:

el anteproyecto arquitectónico del Centro Integral para adultos mayores en Desamparados para brindar espacios acordes a las múltiples necesidades



F.169



- Elaborar el anteproyecto Centro Integral para adultos mayores en Desamparados.
- Mediante el análisis elaborado, diseñar el entorno adecuado para los usuarios.



- Explorar las condiciones físicas de la zona
- Diagramación de los espacios de mayor relevancia.
- Establecer las funciones del anteproyecto.
- Zonificar la zona existente para que sea apta.



- Dibujos.
- Vistas.
- Planos.
- Cortes.
- Modelos 3D.



F.166



F.170



F.54

F.56

ANÁLISIS DEL USUARIO

2.1 PERFIL DEL USUARIO

ADULTOS MAYORES

El usuario principal y de los cuales está enfocado el proyecto son los adultos mayores que viven en Desamparados y alrededores.

Envejecer es aprender, es sinónimo experiencia, no en vano, en diferentes culturas al rededor del mundo consideran a sus mayores como fuente de sabiduría y, por ello, los tratan con su merecido respeto.

En Costa Rica, la legislación señala los 65 años como la edad a partir de la cual una persona se considera adulta mayor y la edad de la jubilación en el sistema que comprende la mayor cantidad de personas es de 65 años.

Envejecimiento saludable:

Según la **Organización Mundial de la salud** es el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La capacidad funcional consiste en tener los atributos que permiten a todas las personas ser y hacer lo que para ellas es importante.



“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)

USUARIO INTERNOS

Integrado por todas las personas que residen o viven en el Centro Integral y todos los colaboradores en atención médica y social del espacio.

Adultos mayores residentes

- Adulto mayor sano
- Adulto mayor enfermo
- Adulto mayor de cuidado



F.175

Descripción

Usuario residente que requiere cuidado y estadía en el centro Integral de manera permanente

Trabajadores

- Chofer
- Cocineros
- Doctor
- Enfermera
- Gerontólogo
- Ing. Civil
- Ing. Eléctrico
- Misceláneo
- Odontólogo
- Oficial se seguridad
- Oficinista
- Profesores
- Psicólogo
- Psiquiatra
- Recepcionísta
- Sacerdote
- Terapeutas
- Trabajadores sociales



F.176

Descripción

Personal que labora y forman parte de los puestos que operan el Centro Integral

USUARIOS EXTERNOS

Integrado por todas las personas que solamente visitan los espacios públicos, recreativos y de convivencia (visitantes, proveedores)

Visitantes

- Familiares de adultos mayores
- Público en general
- Repartidores
- Trabajadores temporales como (Ing. civil, Ing. electrico)



F.177

Descripción

Personas que acompañan o visitan a los residentes y profesionales que trabajan temporalmente

Adultos mayores visitantes

- Adulto mayor colaborador
- Adulto mayor que requiere terapia
- Adulto mayor visitante de áreas de recreación



F.178

Descripción

Usuario visitante no residente que requiere de ciertos servicios que brinda el Centro Integral



F.179

Enfermedades

Estado producido en un ser vivo por la alteración de la función de uno de sus órganos o de todo el organismo (RAE,2021)

Los adultos mayores constituyen un grupo de riesgo en algunas enfermedades que suelen estar relacionadas precisamente con el envejecimiento, son las denominadas enfermedades crónicas.

Patologías

Conjunto de síntomas de una enfermedad (RAE,2021)

Con el pasar de los años, aumenten las afecciones o enfermedades en el ser humano, siendo el adulto mayor el grupo más riesgoso.

Cerebro Vascular (Ictus)

- Se origina cuando un vaso sanguíneo que lleva la sangre al cerebro se rompe o se obstruye.
- Puede provocar que los mayores sufran una parálisis de forma total o parcial, pierdan facultades motoras.



Sano

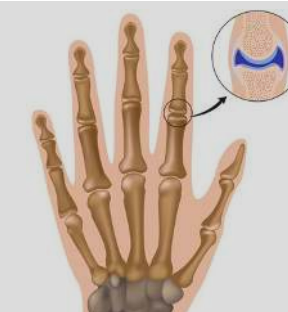


Ictus

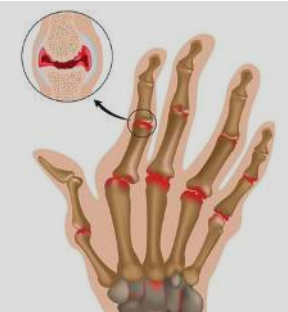
F.180

Artritis y Artrosis

- Inflamación en las articulaciones que suele provocar hinchazón articular.
- Aparece por la degeneración del cartílago articular a causa de la edad, provocando dolor en el movimiento y dificultades motoras.



Sano

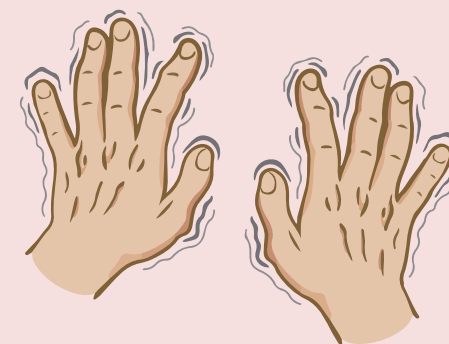


Artritis

F.181

Párkinson

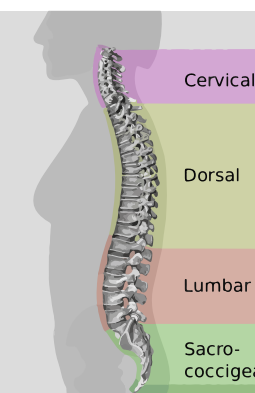
- Enfermedad neurodegenerativa producida por la pérdida progresiva de neuronas en la sustancia negra cerebral.
- Se reconoce por un trastorno del movimiento, alteraciones cognitivas, emocionales y funcionales



F.182

Lumbalgia

- Se presenta dolor de la zona baja de la espalda situada entre las últimas costillas y la zona glútea.
- Causado por alteraciones de las diferentes estructuras que forman la columna vertebral a ese nivel, como ligamentos, músculos, discos vertebrales y vértebras



F.183

ALZHEIMER

Sintomas

- Pérdida de memoria es un síntoma clave.
- Los primeros signos incluyen dificultad para recordar eventos o conversaciones recientes.

Causas

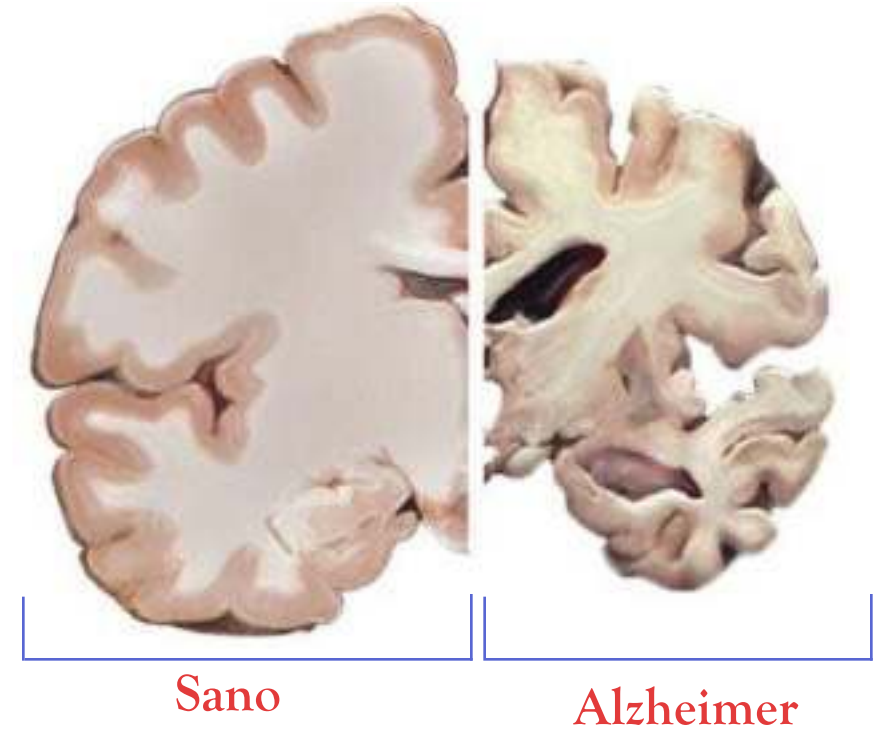
- Las causas exactas de la enfermedad no se comprenden en su totalidad.
- Las proteínas del cerebro no funcionan con normalidad, lo que interrumpe el trabajo de las neuronas cerebrales.

Prevención

- No se puede prevenir.
- Se puede modificar un número de factores de riesgo, mediante el cambio de alimentación, el ejercicio y los hábitos.

La enfermedad de Alzheimer es la causa más común de demencia.

Es un trastorno neurológico progresivo que hace que el cerebro se encoja (atrofia) y que las neuronas cerebrales mueran, un deterioro continuo en el pensamiento, el comportamiento y las habilidades sociales que afecta la capacidad de una persona para vivir de forma independiente.



F.184



F.185

OSTEOPOROSIS

Sintomas

- Gran fragilidad en los huesos.
- Fracturas vertebrales, microfracturas, dolor, aplastamientos vertebrales.

Prevención

- La buena nutrición y el ejercicio regular son esenciales para mantener los huesos sanos durante toda la vida.

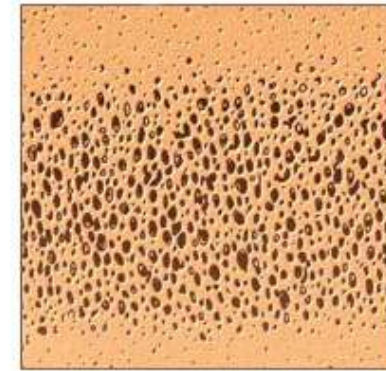
Causas

- Los huesos se encuentran en un estado constante de renovación, se desarrollan huesos nuevos y se descomponen los huesos viejos, a través de los años la masa ósea se pierde más rápido de lo que se crea.

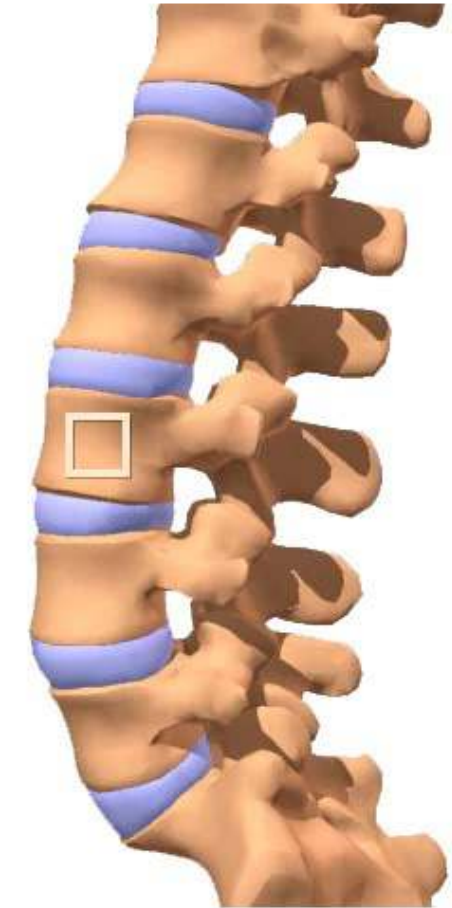
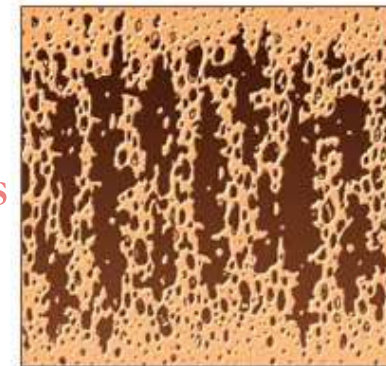
En la osteoporosis los huesos se vuelven más porosos, delgados y frágiles.

Se caracteriza por una disminución de la densidad de los huesos a causa de la pérdida del tejido óseo normal, esto conlleva a una disminución de la resistencia del hueso frente a los traumatismos o la carga, con la consiguiente aparición de fracturas.

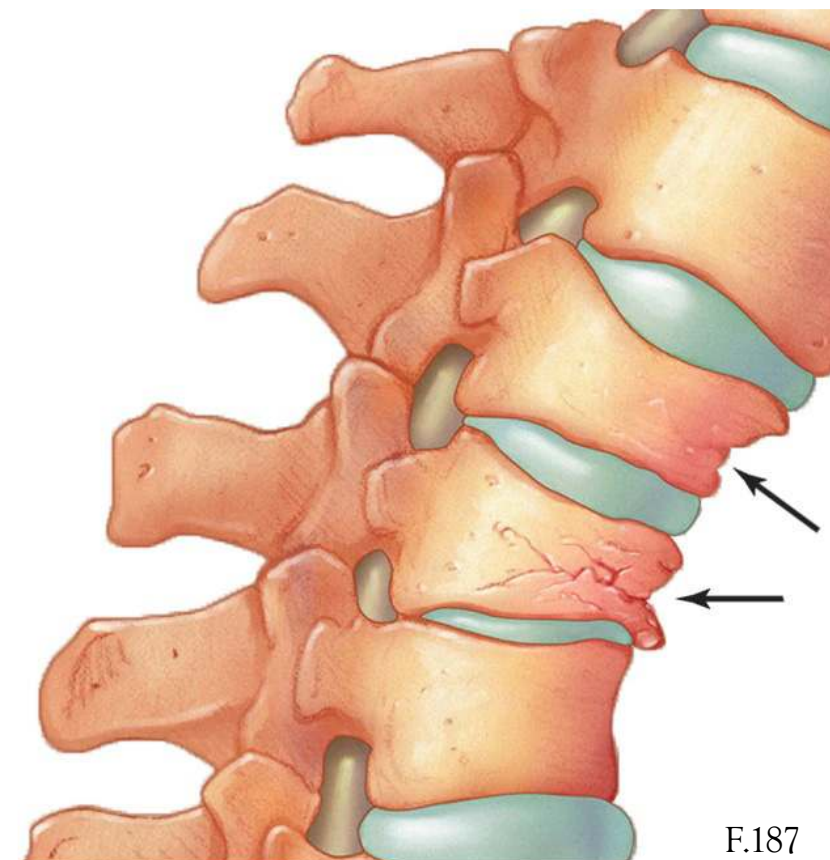
Hueso sano



Hueso con osteoporosis



F.186

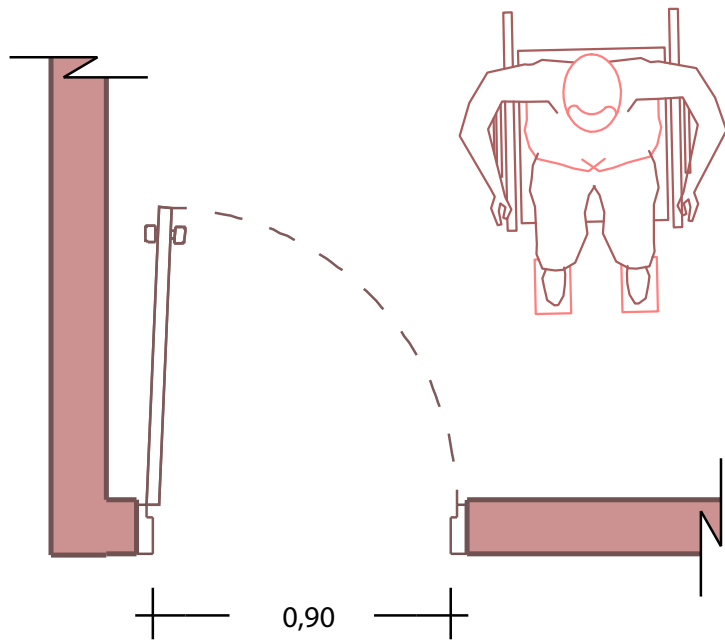


Fractura por compresión

Los huesos que conforman la columna vertebral pueden debilitarse hasta el punto de aplastarse y colapsar, lo que puede producir dolor de espalda, pérdida de estatura y una postura encorvada.

F.187

2.2 REQUERIMIENTO DE SERVICIOS

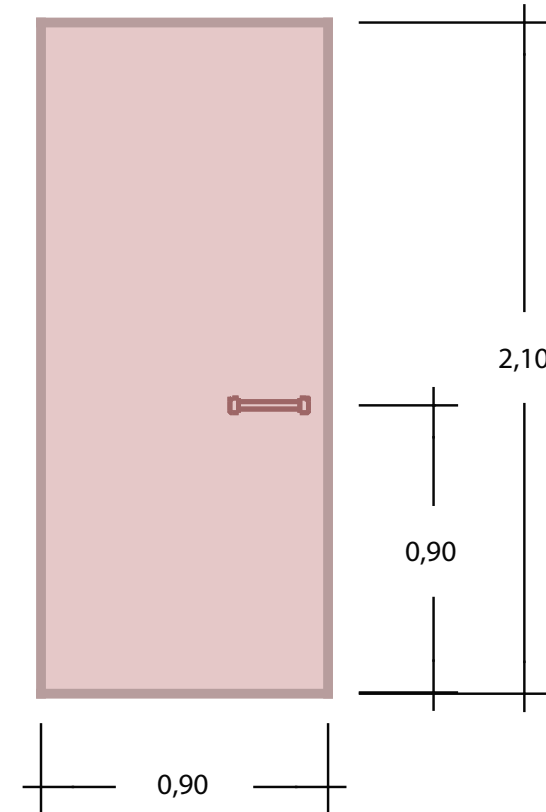


Se recomienda que las puertas de acceso tengan un ancho mínimo de 90 cm.

Si el espacio es limitado, se recomienda el uso de puertas corredizas o plegables.

Las puertas deben de contar con un espacio al nivel de las mismas, que permitan maniobrar a las personas en sillas de ruedas.

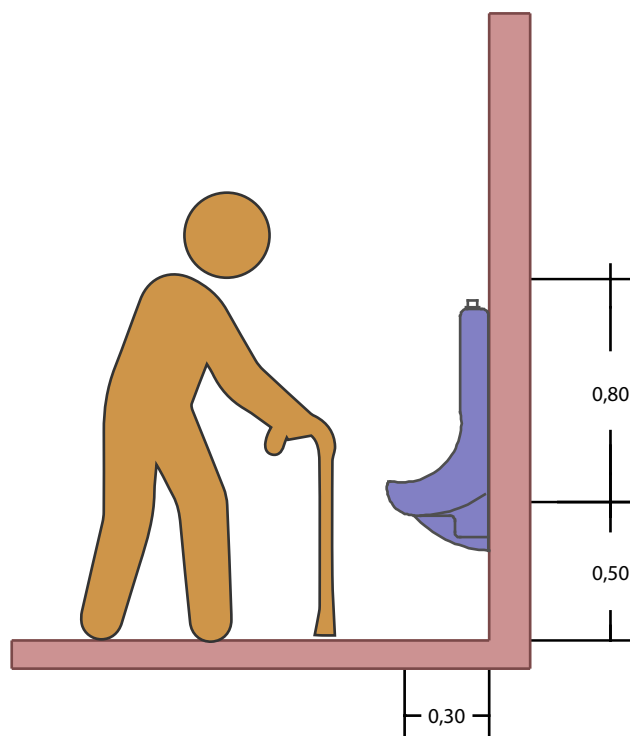
F.188



Las manijas de ventanas y puertas deben ubicarse a 90 cm de altura sobre el nivel de piso terminado.

En aspectos de acabados, se sugiere el uso del color para la diferenciación entre puertas, marcos de puerta y muros.

F.189

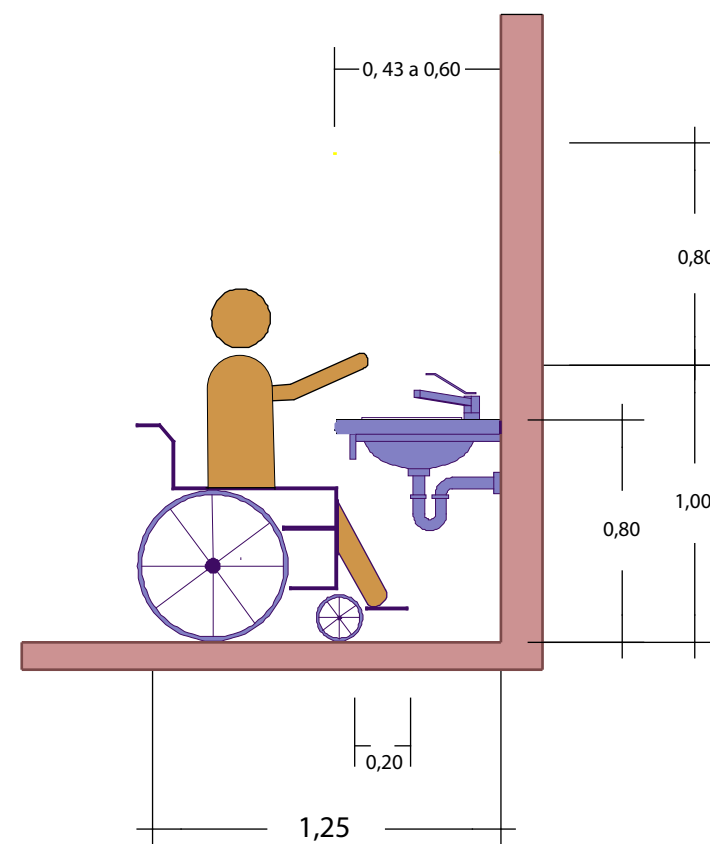


Se recomienda el uso de mingitorio hasta nivel de piso; sin embargo, el mingitorio que no cumpla tal característica, debe colocarse a una altura comprendida entre 43 cm y 50 cm, con respecto al nivel de piso terminado.

La valvula de descarga debe ser accionada a presión o por medio de palanca, y colocarse a una altura máxima de 100 cm.

Se debe disponer de dos agarraderas verticales de 80 cm de longitud, colocadas a 70 cm de altura con respecto al nivel de piso terminado. Las mismas se deben ubicar a ambos lados del mingitorio, equidistantes 40 cm con respecto al eje del aparato.

F.190



El lavamanos no debe de tener pedestal ni mobiliario inferior que dificulte la aproximación de sillas de ruedas.

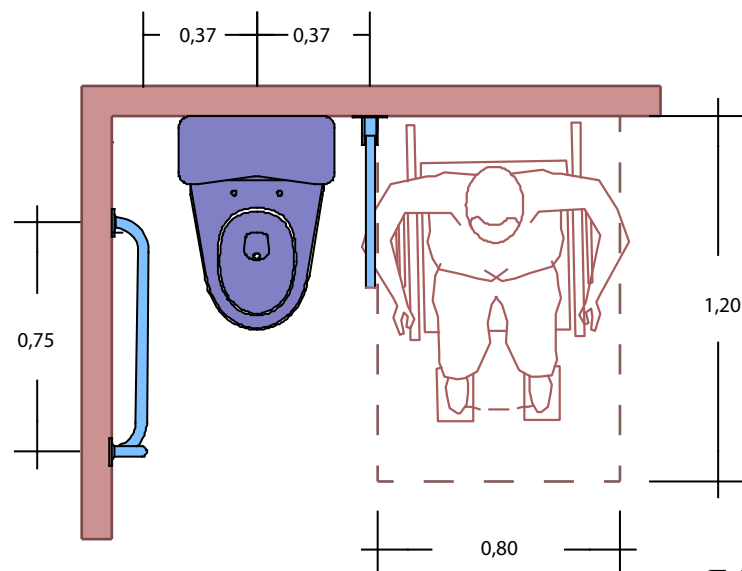
Debe de portar al menos una barra de apoyo horizontal o vertical a 75 cm - 80 cm del nivel de piso terminado.

Las agarraderas se debe colocar al menos una agarradera horizontal o vertical de 75 cm de longitud, colocada a, o desde los 80 cm de altura medidos desde el nivel de piso terminado.

El borde inferior del espejo debe estar a una altura máxima de 90 cm sobre el nivel de piso terminado, y a partir de ahí el espejo tendrá una inclinación de 10 grados

F.191

2.2 REQUERIMIENTO DE SERVICIOS

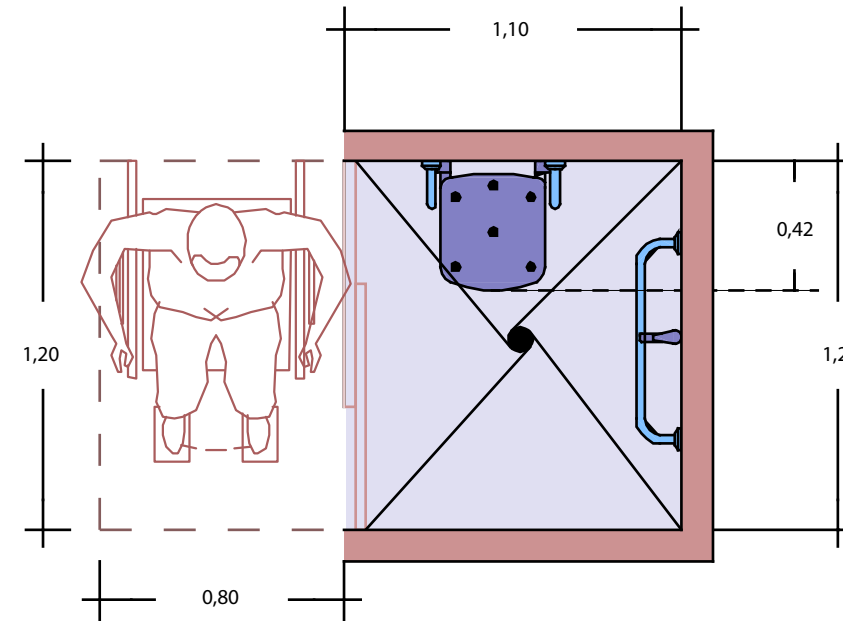


F.192

Espacio de transferencia lateral: Se debe disponer de un espacio lateral al inodoro, de dimensiones mínimas 120 cm x 80 cm, que posibilite la transferencia de la persona al aparato sanitario.

Asiento: Debe estar colocado a una altura comprendida entre 45 cm y 50 cm, con respecto al nivel de piso terminado.

Dispensador de papel: Debe colocarse a una altura comprendida entre 40 cm y 110 cm, con respecto al nivel de piso terminado.

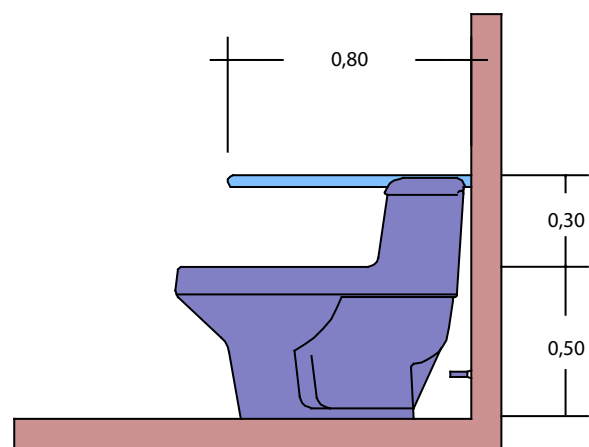


F.193

Debe tener una dimensión interna mínima y libre de 120 cm de ancho y de 110 cm de profundidad.

El asiento debe instalarse de manera fijo, móvil o abatible, que tenga un ancho de 40 cm mínimo y estar construido con materiales fácilmente lavables y que permitan un desagüe inmediato.

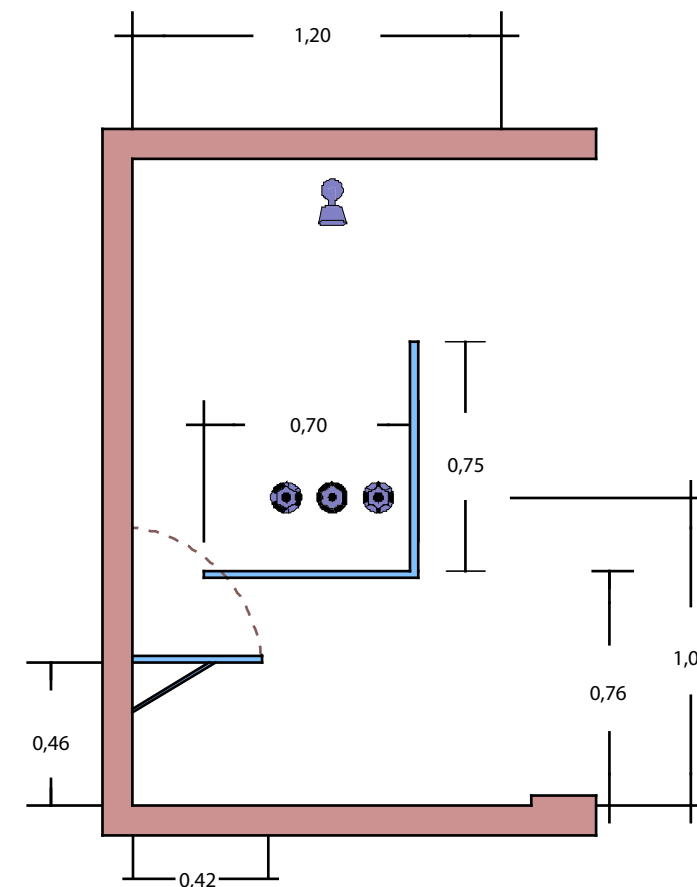
Debe estar colocado a una altura comprendida entre los 45 cm y los 50 cm medidos desde el nivel de piso terminado.



F.194

La agarradera se debe colocar en forma de "L" de 75 cm de longitud, ubicada a 76 cm de altura, con respecto al nivel de piso terminado.

La grifería debe colocarse lateralmente al banco a alturas inferiores a 100 cm



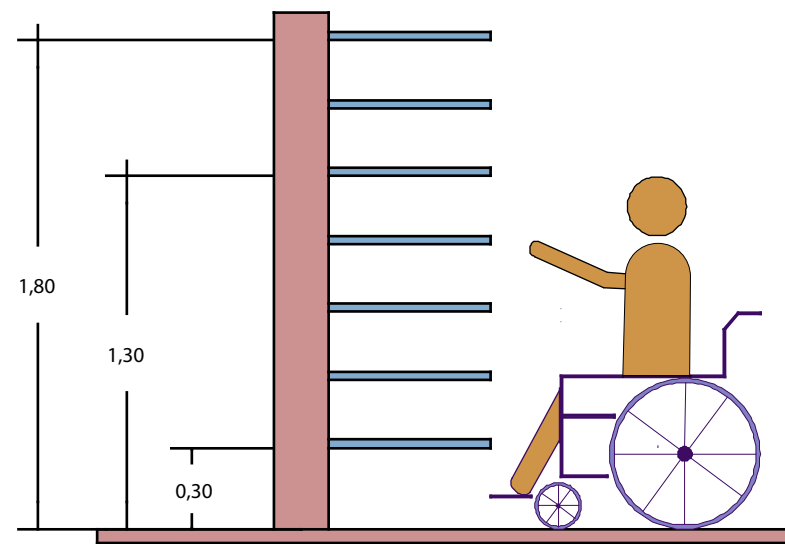
F.195

Agarraderas: Deben ser de materiales rígidos e inalterables, su superficie exterior debe ser de textura suave al tacto y antideslizante.

Se recomienda que las agarraderas tengan secciones circulares o ergonómicas, siendo las dimensiones de la sección transversal definidas por el diámetro de la circunferencia circunscrita a ella, comprendidas entre 3,5 cm y 5 cm.

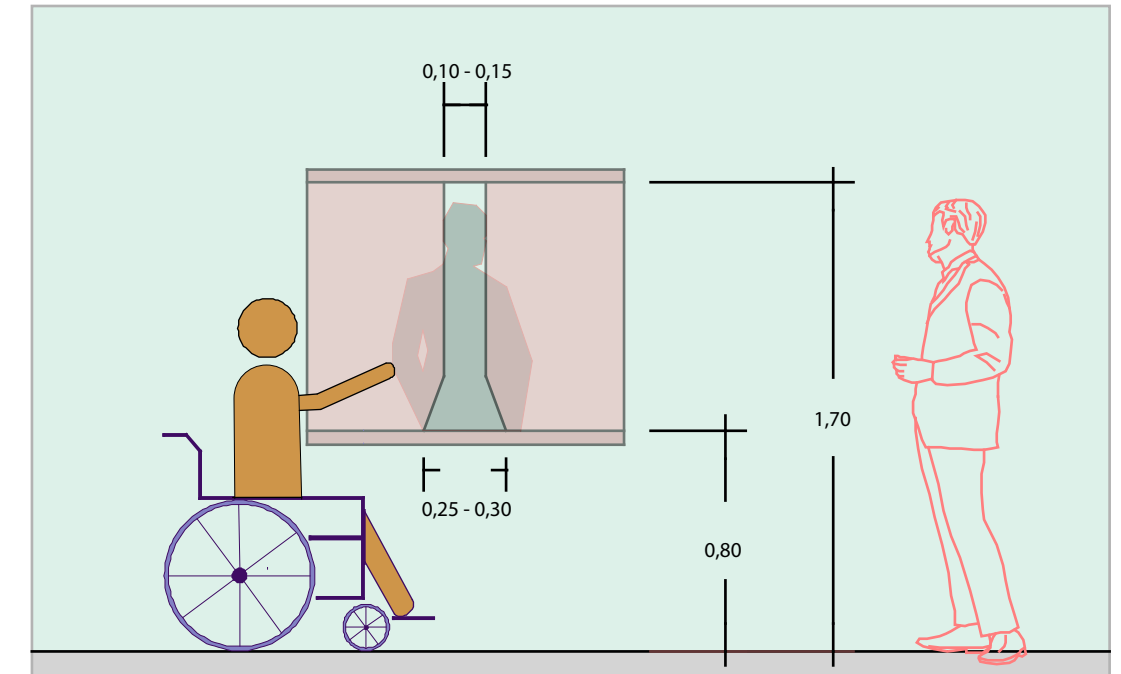
La agarradera vertical debe tener 75 cm de longitud y debe colocarse a partir de 80 cm de altura, con respecto al nivel de piso terminado

2.2 REQUERIMIENTO DE SERVICIOS



F.196

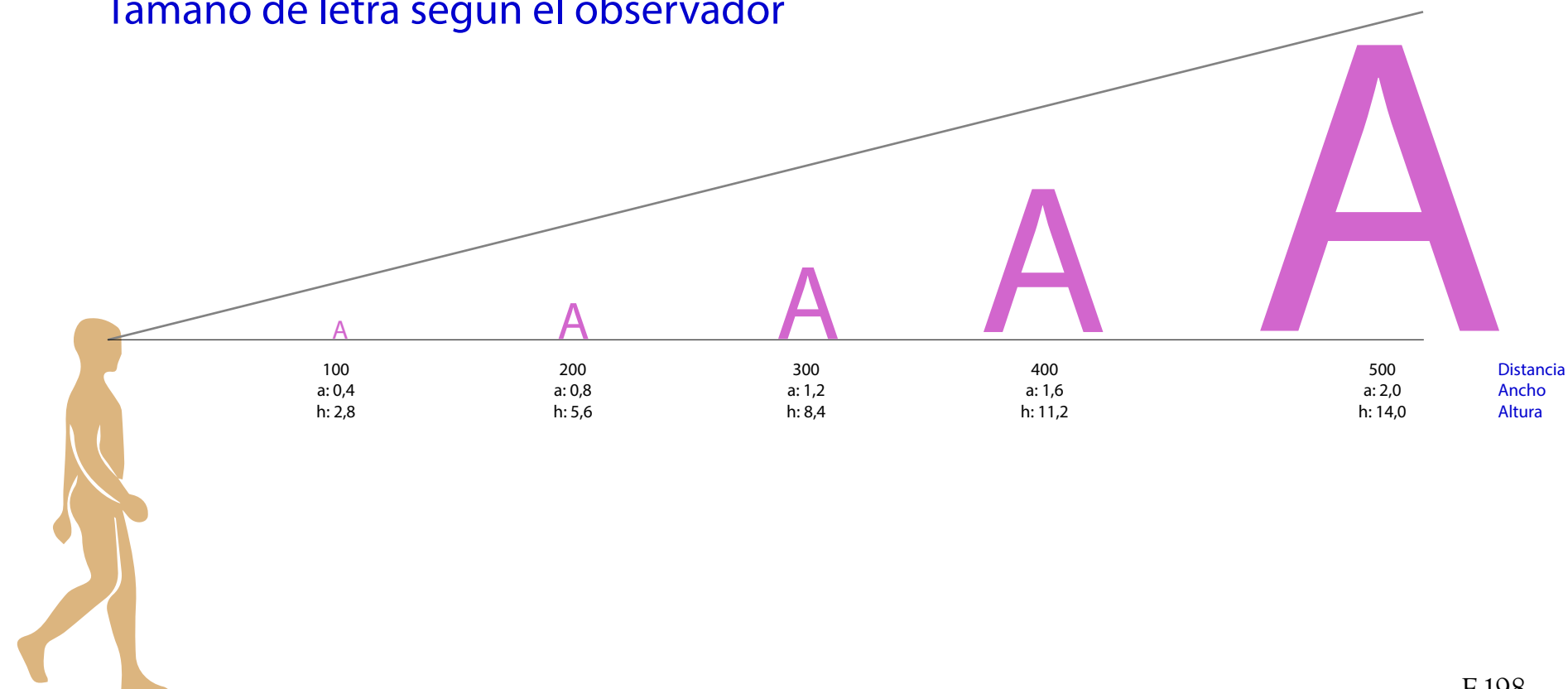
Los armarios, muebles aéreos y estantería deben contemplar un alcance máximo de aproximadamente 1350 mm para que una persona que utiliza silla de ruedas pueda utilizarlos.



F.197

En lo que a ventanillas de atención se refiere, se recomienda utilizar solamente cuando sea necesario; en la medida de lo posible se debe utilizar el vidrio anti-reflejo y evitar la colocación de otros elementos que puedan obstaculizar la comunicación.

Tamaño de letra según el observador

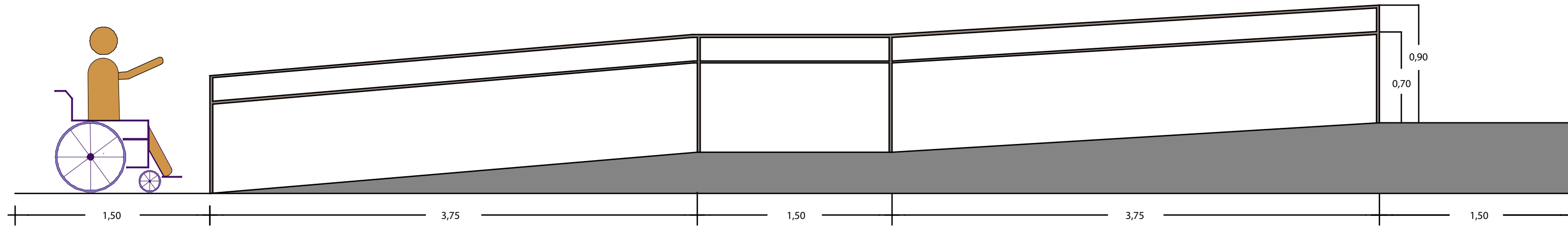


F.198

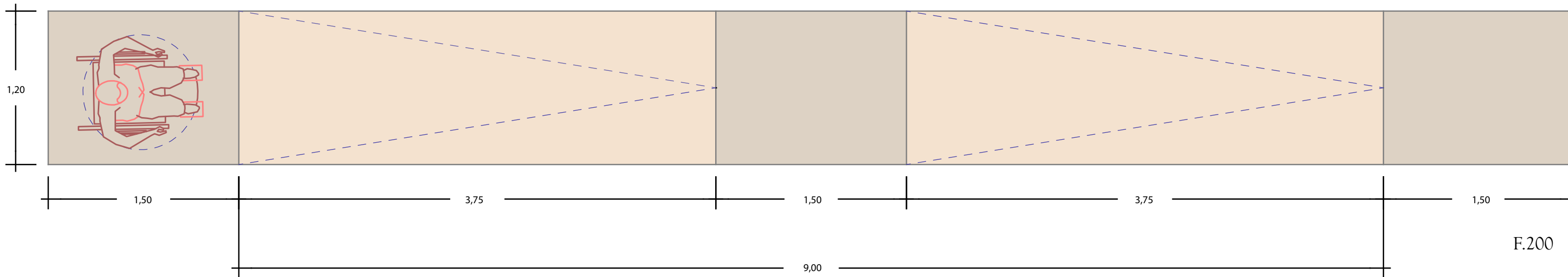
Tamaño de letras para el observador desde punto estratégico para la buena lectura

En el caso de la señalización táctil se recomienda que las letras tengan un alto-relieve de 1,3 mm y una altura mínima de 1,5 mm

2.2 REQUERIMIENTO DE SERVICIOS



F.199



F.200

Pendiente longitudinal

0 m < L ≤ 3 m; la pendiente máxima será del 12%
 3 m < L ≤ 9 m; la pendiente máxima será del 10%

Para un desnivel: 0,80 m < d ≤ 0,90 m, la pendiente máxima será del 6 %;
 Para un desnivel: 0,30 m < d ≤ 0,80 m, la pendiente máxima será del 8 %;
 Para un desnivel: 0,18 m < d ≤ 0,30 m, la pendiente máxima será del 10 %.
 Para un desnivel: d ≤ 0,18 m, la pendiente máxima será del 12 %.

Ancho de rampa

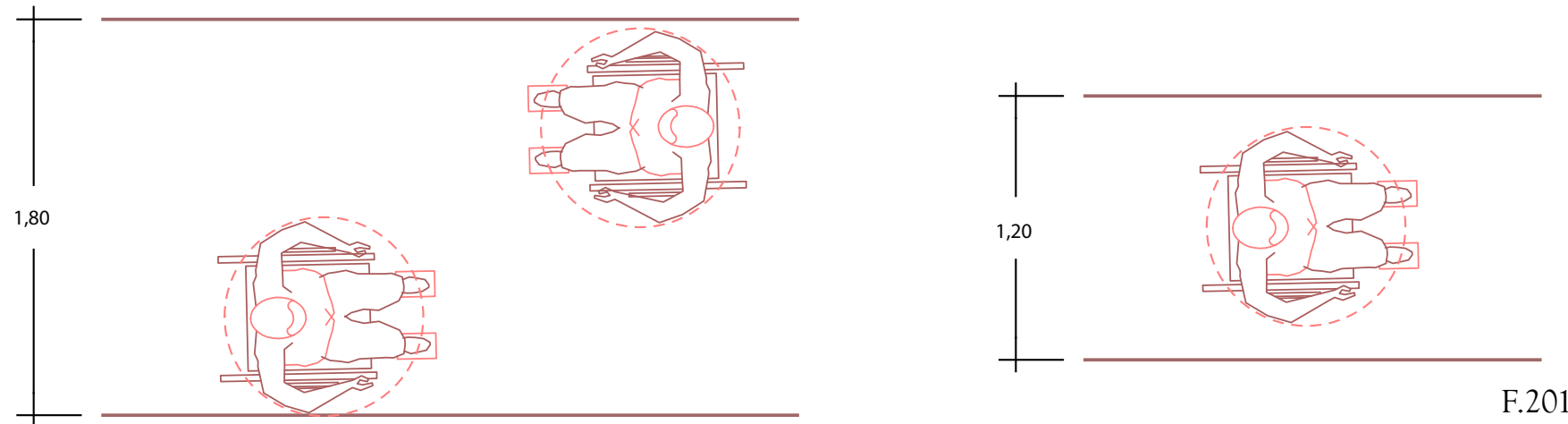
El ancho mínimo libre de las rampas debe ser de 120 cm.

Los descansos deben colocarse entre tramos de rampa no mayores a 9 m, cuando exista la posibilidad de un giro y frente a cualquier tipo de acceso. El largo y ancho del descanso debe tener una dimensión mínima libre de 120 cm.

Pasamanos

Deben tener una señal sensible al tacto que indique la proximidad de los límites de la escalera. Se debe colocar dos pasamanos, uno a 90 cm de altura y el otro a 70 cm de altura.

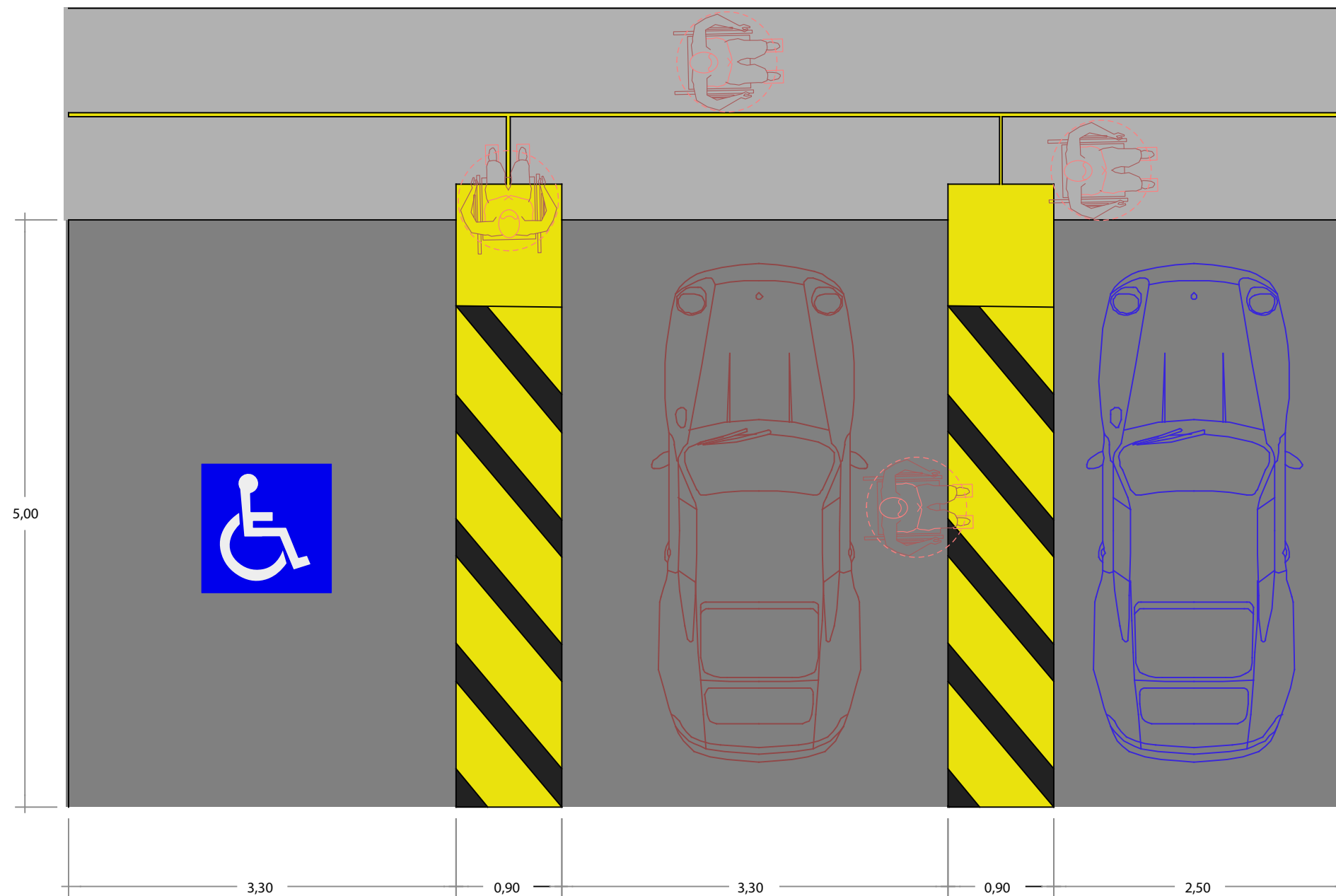
2.2 REQUERIMIENTO DE SERVICIOS



Los pasillos deben tener buena señalización visual y táctil, deben facilitar el acceso a todas las áreas, dispuestas para la evacuación o salida rápida en casos de emergencia.

Para pasillos de poco tránsito se requiere un ancho mínimo de 1,20 metros, permitiendo el paso de una persona en silla de ruedas.

Para pasillos de mayor tránsito se requiere un ancho mínimo de 1,80 metros, permitiendo el paso de 2 personas en sillas de ruedas.



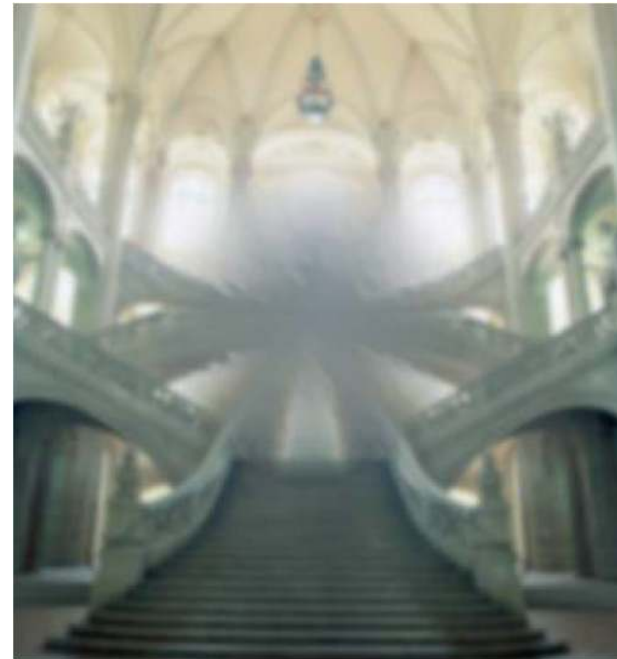
Espacio de estacionamiento, 3.30 m de ancho por 5 m de largo. Colocar un área de tránsito de 0.9 m de ancho e igual longitud, para facilitar el desplazamiento de la persona con discapacidad hasta la vía que conduce hacia la entrada principal.

Señal sobre espacio de parqueo, se debe estampar en el centro del espacio el Símbolo Internacional de Acceso, con dimensiones de 1 m x 1 m, respetando la proporción.

Se debe colocar al frente de cada uno de los estacionamientos reservados, sin obstaculizar el paso, un rótulo vertical conteniendo el Símbolo Internacional de Acceso a una altura adecuada, para ser percibido desde el asiento del conductor del vehículo.

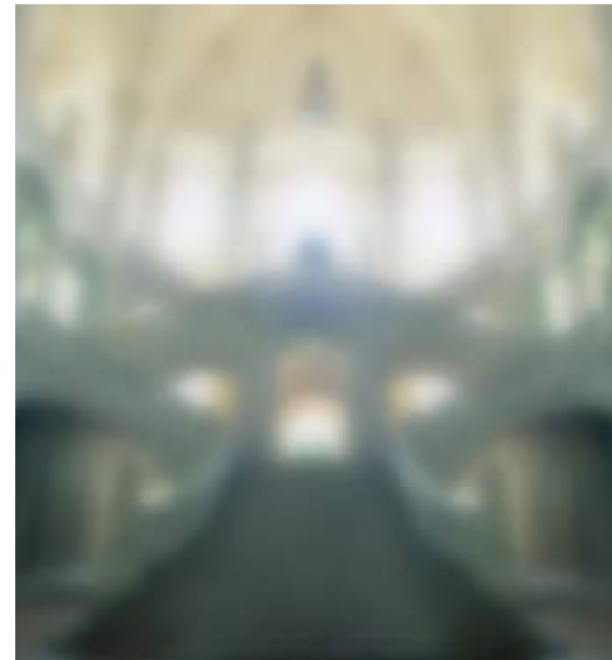
Señal vertical: Altura mayor a 2.20 m, de manera que no se obstaculice el tránsito. Debe tener el símbolo Internacional de Acceso, con las dimensiones establecidas por ley de 0.2 m x 0.2 m.

PERCEPCIÓN VISUAL EN LOS ADULTOS MAYORES



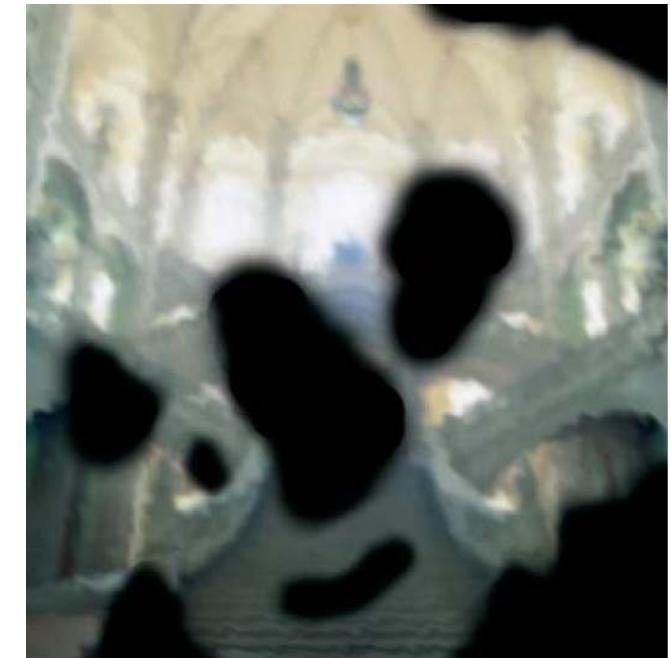
F.203

Degeneración macular



F.204

Cataratas



F.205

Retinopatía diabética



F.206

Glaucoma



F.207

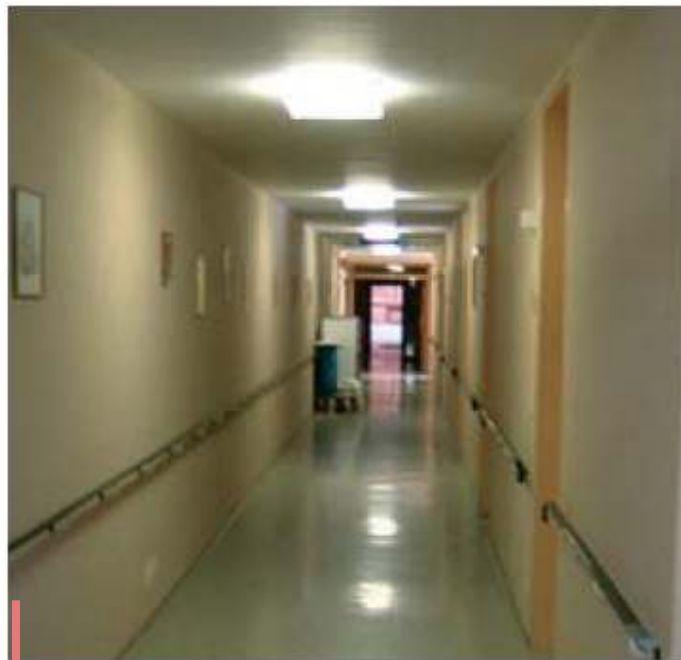
Retinitis pigmentosa



F.208

Vista cansada

PERCEPCIÓN VISUAL EN LOS ADULTOS MAYORES



-Zonas con espacios oscuros y claros generan una sensación de obstáculos.
-Los reflejos en los pisos se interpretan como agua.



-Espacio con iluminación adecuada, sin obstáculos visuales

F.209



-Las sombras de los objetos generan error por parte de los usuarios



-Las sombras de personas en movimiento generan inquietud y pueden generar terror.

F.210



-La iluminación inadecuada en las personas genera inquietud e incomodidad.



-Enfoca adecuadamente a las personas, ayudando a los usuarios con problemas visuales

F.211



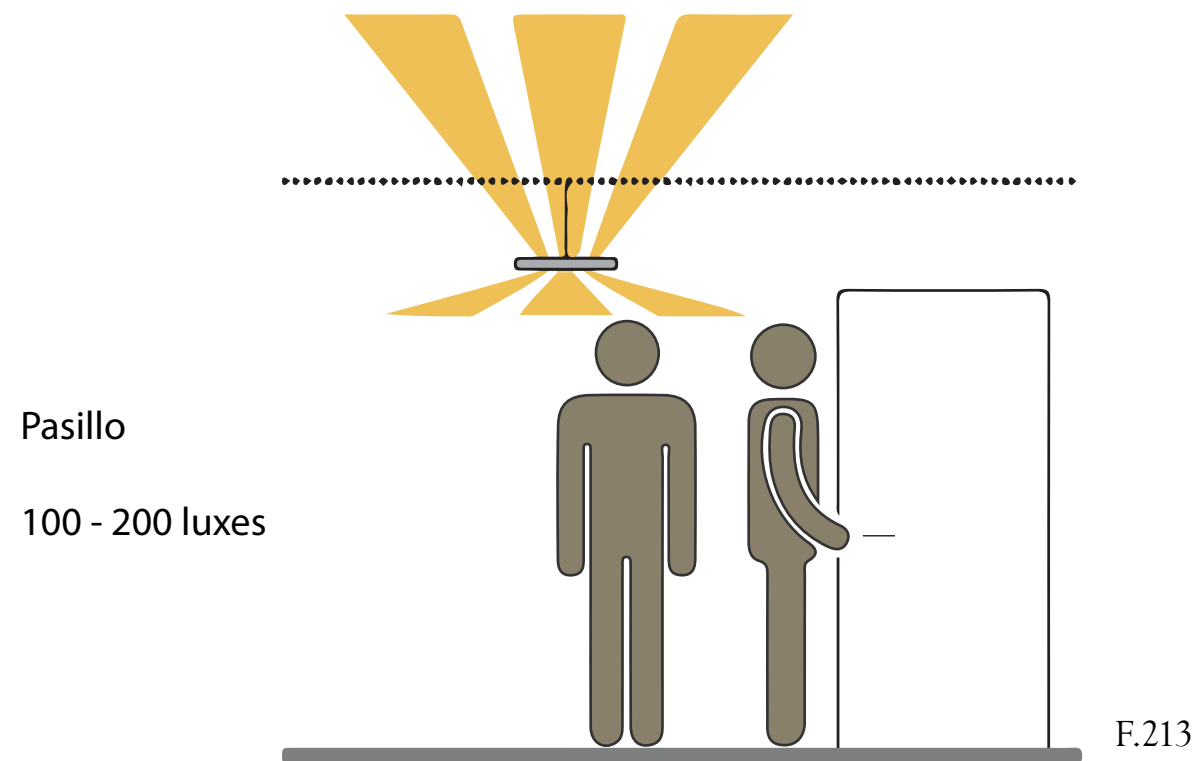
-La falta de iluminación adecuada convierte un pasillo en un espacio confinado y en una amenaza para el usuario.



-Con el cielo raso iluminado la visión del usuario cambia de zona insegura a espacio seguro y acogedor.

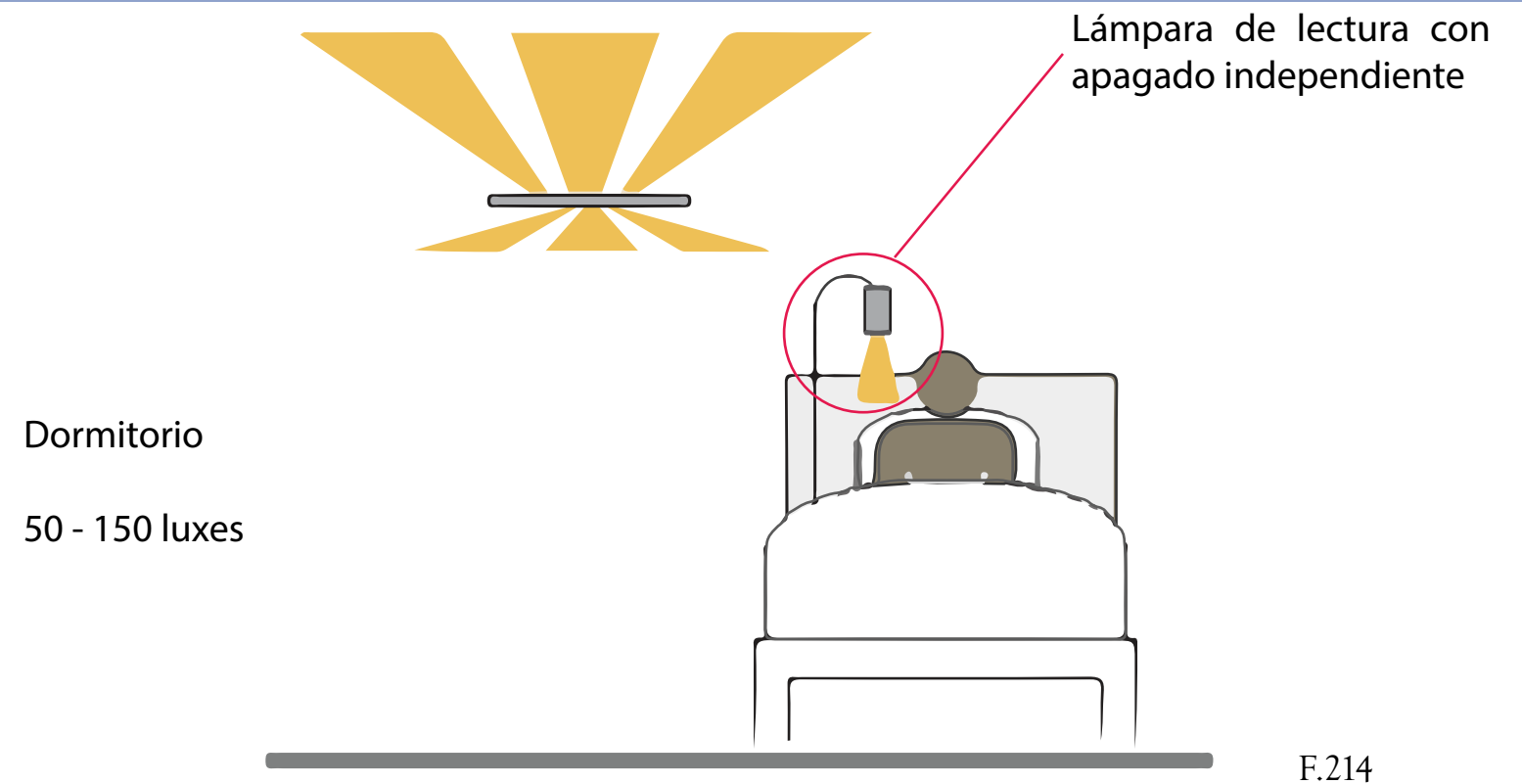
F.212

Iluminación directa/indirecta



Ventajas:

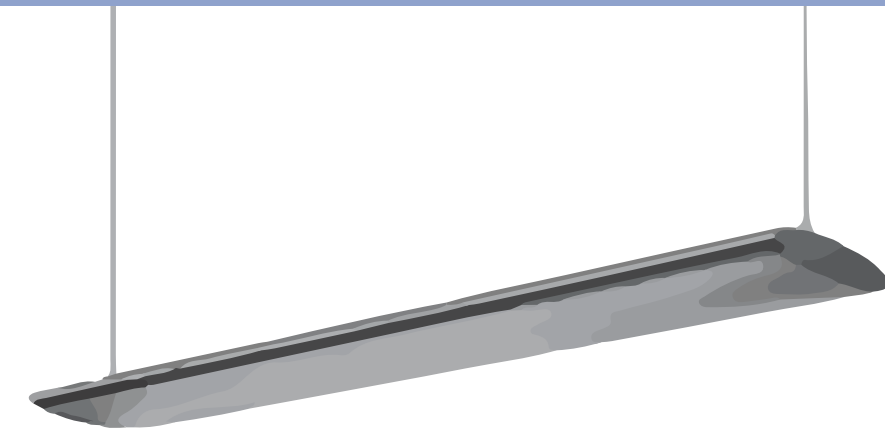
- Proyecta pocas sombras
- Genera un bajo nivel de destello
- Reduce el reflejo en los pisos
- Proyección de la iluminación es uniforme



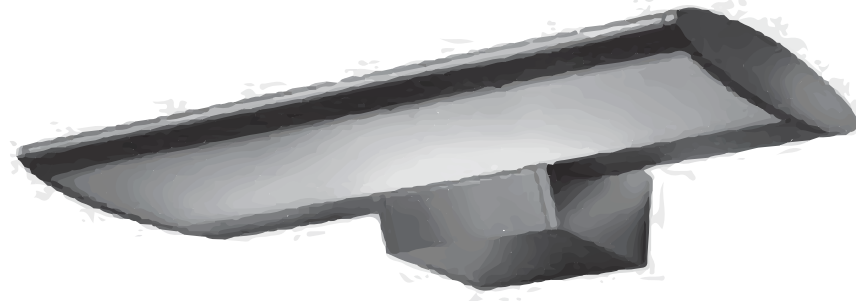
Las personas mayores requieren de una intensidad de iluminación de hasta cuatro veces mayor que las personas más jóvenes.

Es recomendado que en las habitaciones se de la iluminación de dos componentes.

-Directa/indirecta más iluminación de lectura



Amadeo suspendido



Amadeo



Vanera



Viva colgante

F.215



F.216

ÁREAS DE RECREACIÓN Y DESCANSO



F.217

Cama articulada con ruedas



F.218

Baranda abatible para camas



Atención de emergencias



Habitaciones individuales



Habitaciones dobles



Habitaciones especiales para atención



Piscina fisioterapia en conjunto



Piscina fisioterapia



Gimnasio y rehabilitación



Gimnasio y rehabilitación

F.219



F.220



F.221

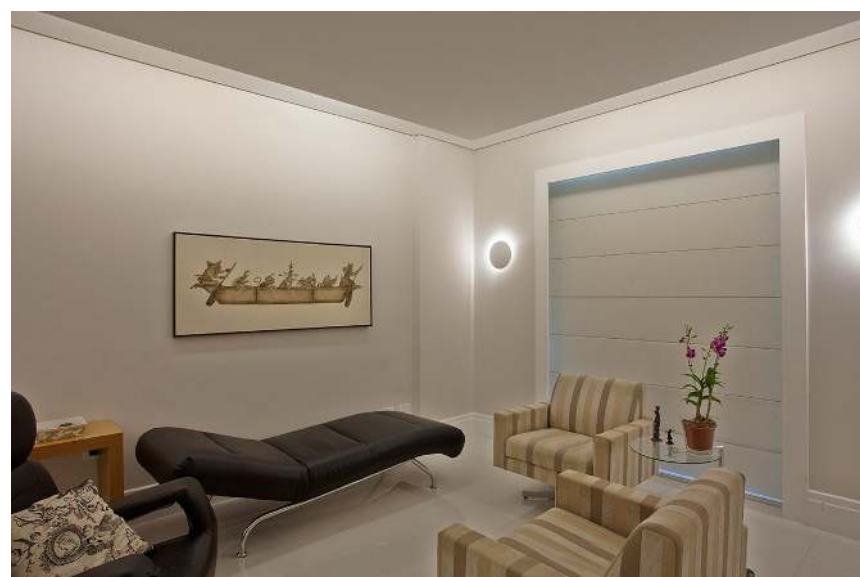


F.222

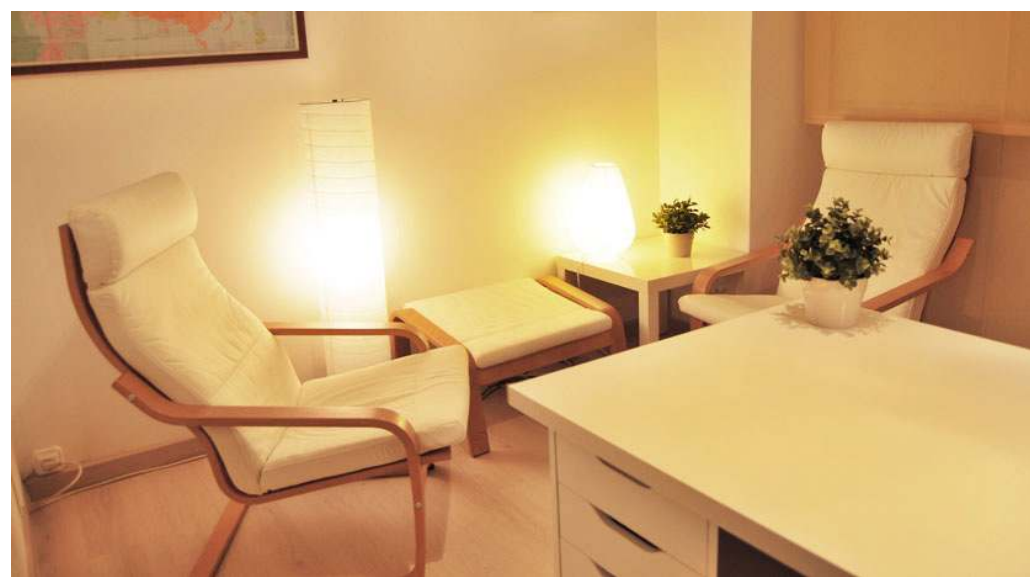
Consultorio médico

En situaciones de enfermedad o algún daño, deberá dirigirse en primera instancia al espacio de salud instalado en el Centro Integral.

El espacio del consultorio se encuentra a primeras instancias del parqueo, para un eventual traslado hacia un centro médico.



F.223



F.224



F.225

Gestión de servicios de atención al adulto en los cuidados paliativos y en alteraciones cognitivas

TEXTURA EN LAS PAREDES

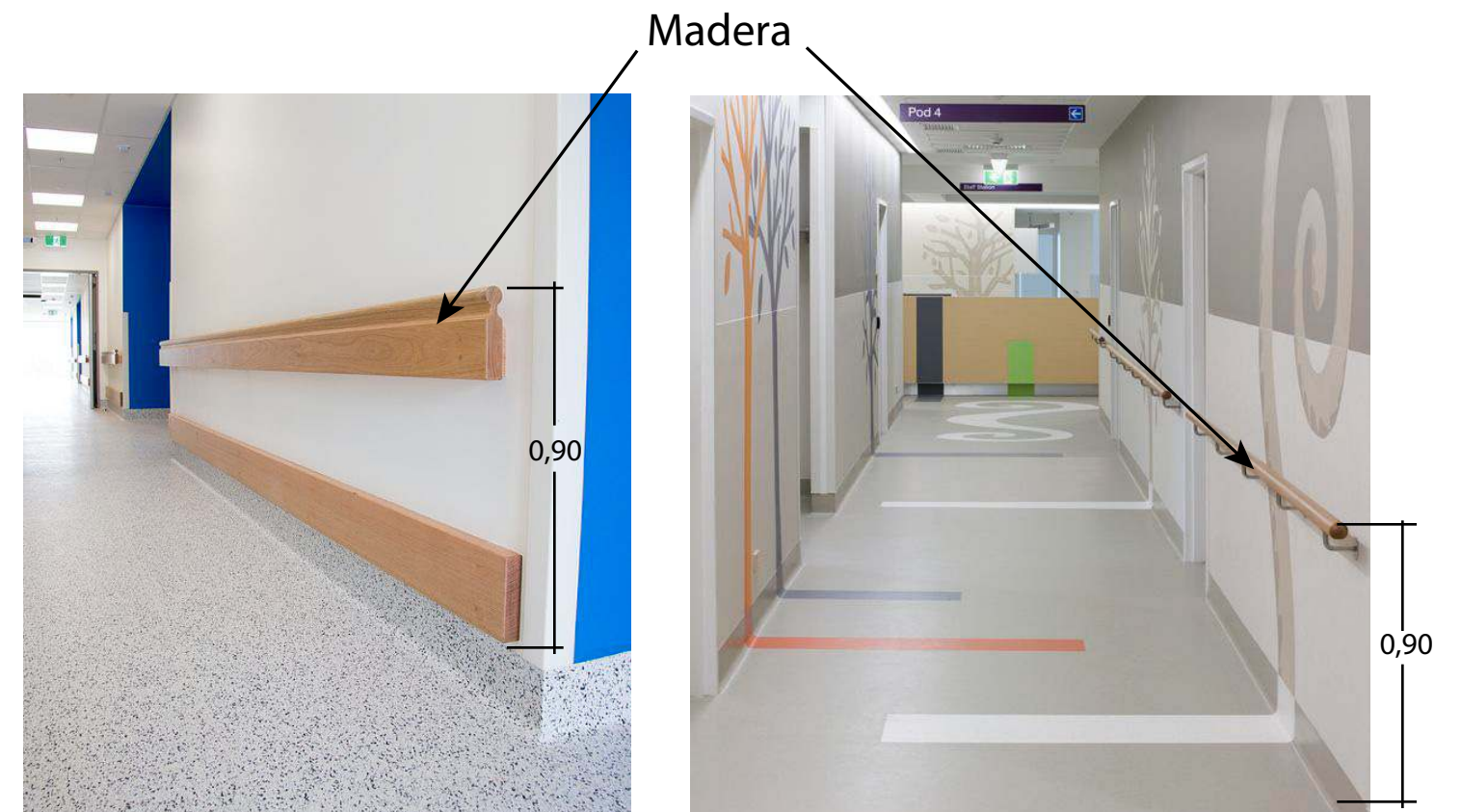


F.226

Estimulos sensoriales tanto visual como tactil, generando un ambiente diferente y atractivo a los adultos mayores, despertando nuevamente la curiosidad de descubrir



F.227

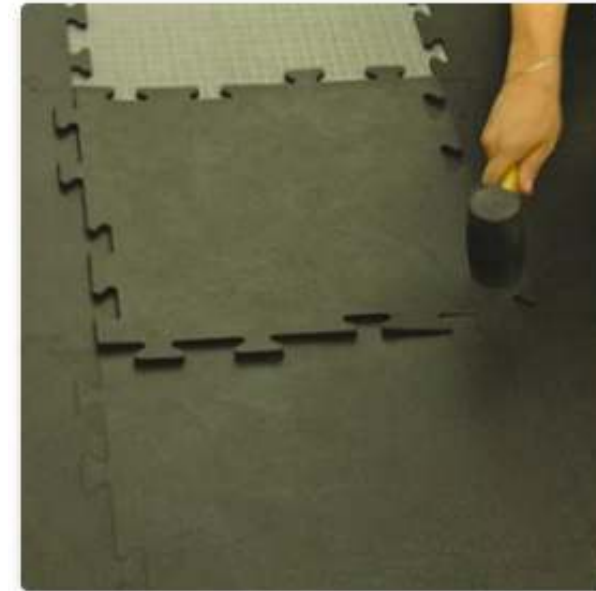


Rieles de seguridad

F.228



Suelos blandos



Piso de goma



Hule antiderrapante, diseño tachón

Piso modular antiderapante

- Durabilidad
- Absorbe el sonido
- Aislante térmico
- Antideslizante

- Tipos:
- Linóleo
 - Vinilo
 - caucho

F.229

Suelo que reduce el impacto en el sistema óseo al caminar y disminuye los golpes al presentarse alguna caída



- Evitar el uso de alfombras
- Provocan muchas caídas
- Se convierten en obstáculo al caminar
- Se enrolla y se hace pliegues que estorban al caminar



Espacio óptimo



- Alfombra PVC poliéster antideslizante
- Colores preferiblemente oscuros

F.231

F.230

Se realiza encuesta a 35 habitantes del distrito de Las Gravilias en el cantón de Desamparados

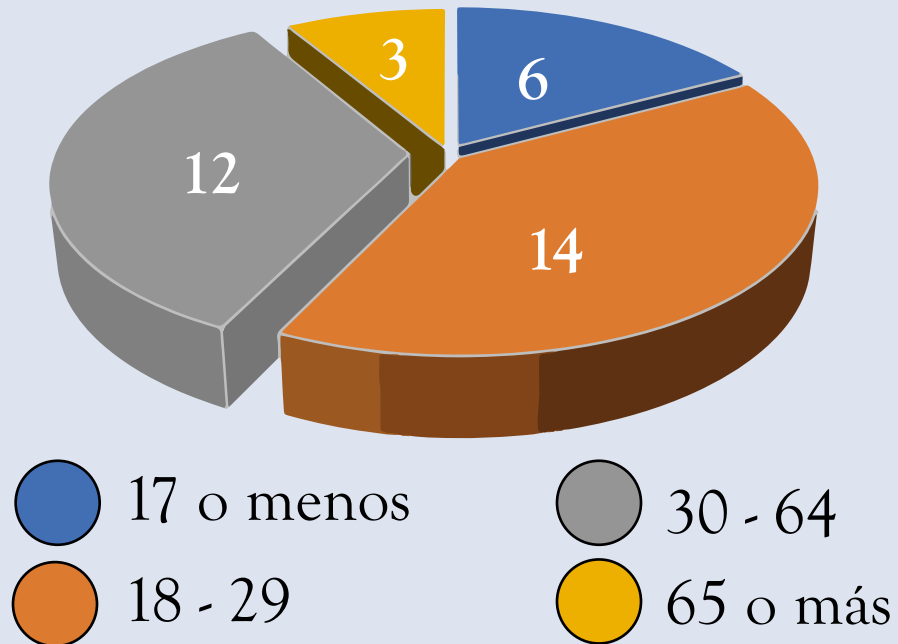
Se utiliza el método de la encuesta para poder obtener información cuantitativa sobre el pensamiento y conocimiento de la población de Las Gravilias en relación a la vejez y adultos mayores que habitan Desamparados.

Medio: Plataforma virtual que agiliza la obtención de información de manera rápida y eficaz.

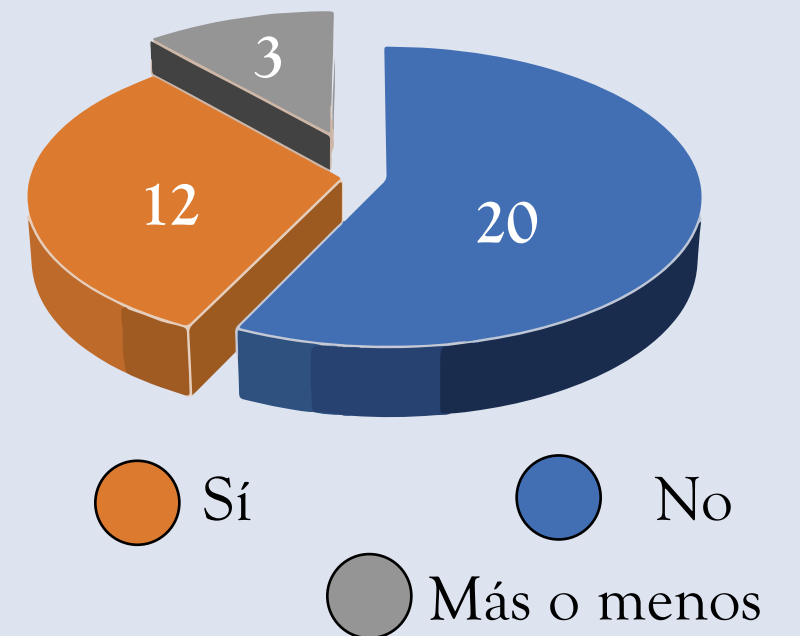
Conclusión

Se evidencia un desconocimiento por parte de los habitantes del crecimiento en el tema de los adultos mayores, esto puede ser porque muchos de los entrevistados actualmente no conviven con adultos mayores.

1- Rango de edades



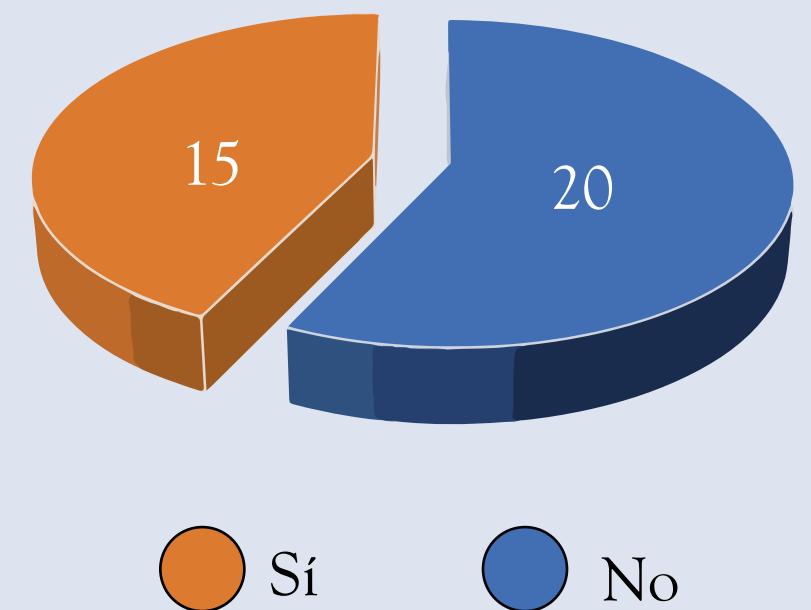
2- ¿Conoce el crecimiento de la población adulta mayor en Desamparados?



3- ¿Donde considera adecuado vivir su vejez?

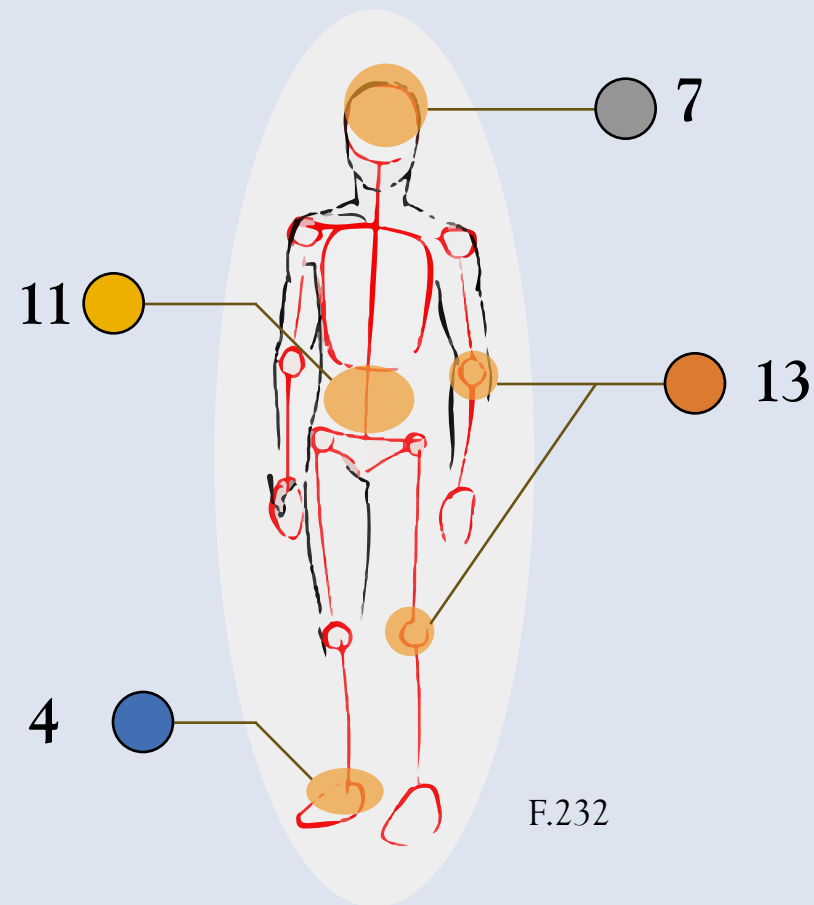


4- ¿Convive con un adulto mayor?



ENCUESTA A LOS HABITANTES

5- ¿Cuáles considera que son las lesiones más comunes en los adultos mayores?



F.232

- Articulaciones
- Espalda
- Cabeza
- Pies

Los entrevistados consideran que las zonas verdes son más importantes que áreas de taller o gimnasio, ya que prioriza la naturaleza.

Muchos entrevistados determinan que un adulto mayor es sinónimo de enfermedades y cuidado, dejando de lado el aspecto recreativo.

6- ¿Cuáles considera que son los espacios esenciales en un hogar para ancianos?

Áreas verdes

22



Zonas de recreación

17



Salón multiusos

6



F.233

7- ¿Cuáles considera que son las necesidades de los adultos mayores en un hogar para ancianos?

Área de medicina

19



Accesibilidad

9



Comodidad

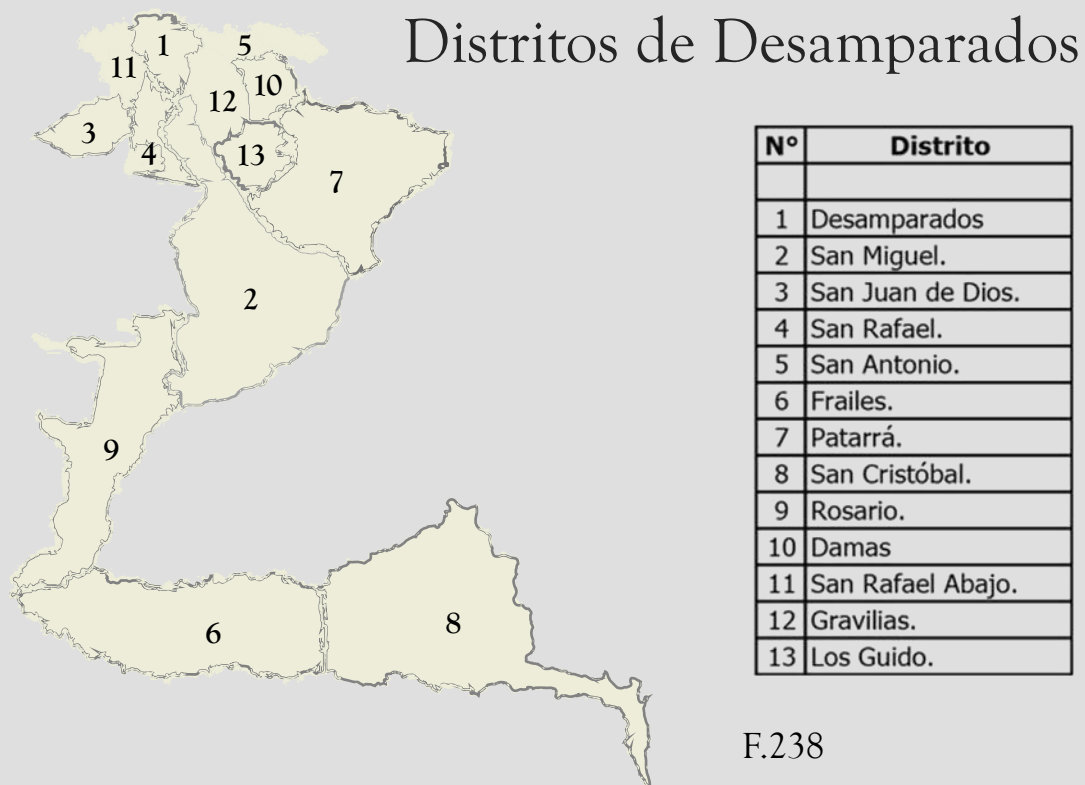
7



F.234

ANÁLISIS URBANO

3.1 ANÁLISIS DE TERRENO



Nº	Distrito
1	Desamparados
2	San Miguel.
3	San Juan de Dios.
4	San Rafael.
5	San Antonio.
6	Frailles.
7	Patarrá.
8	San Cristóbal.
9	Rosario.
10	Damas
11	San Rafael Abajo.
12	Gravilias.
13	Los Guido.

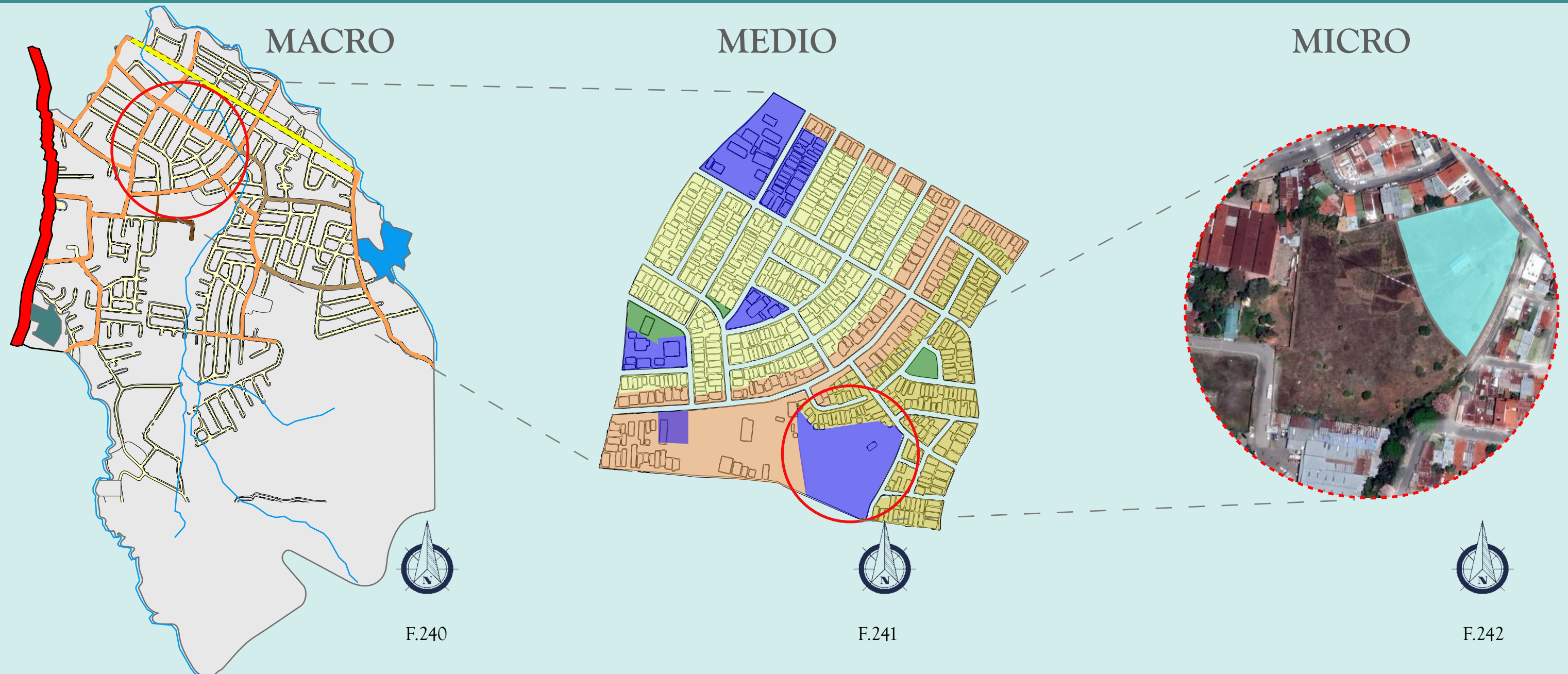


Distrito #12 Gravilias

Superficie: **2,97 km²**
 Población: **17.237** habitantes
4.832 viviendas
 Altitud: 1.150 m.s.n.m

Nombre: Se debe a que por la humedad del terreno, se plantaron árboles llamados Gravilias, estos tienen la propiedad de absorber agua en cantidad.

ANÁLISIS MACRO - MEDIO - MICRO



Distrito número 12 Gravilias

Área: 2,97 km²

Altitud: 1.150 m.s.n.m

División territorial administrativa: 16 barrios

Barrio Gravilias(centro)

Área: 442,000 m²

Altitud: 1.150 m.s.n.m

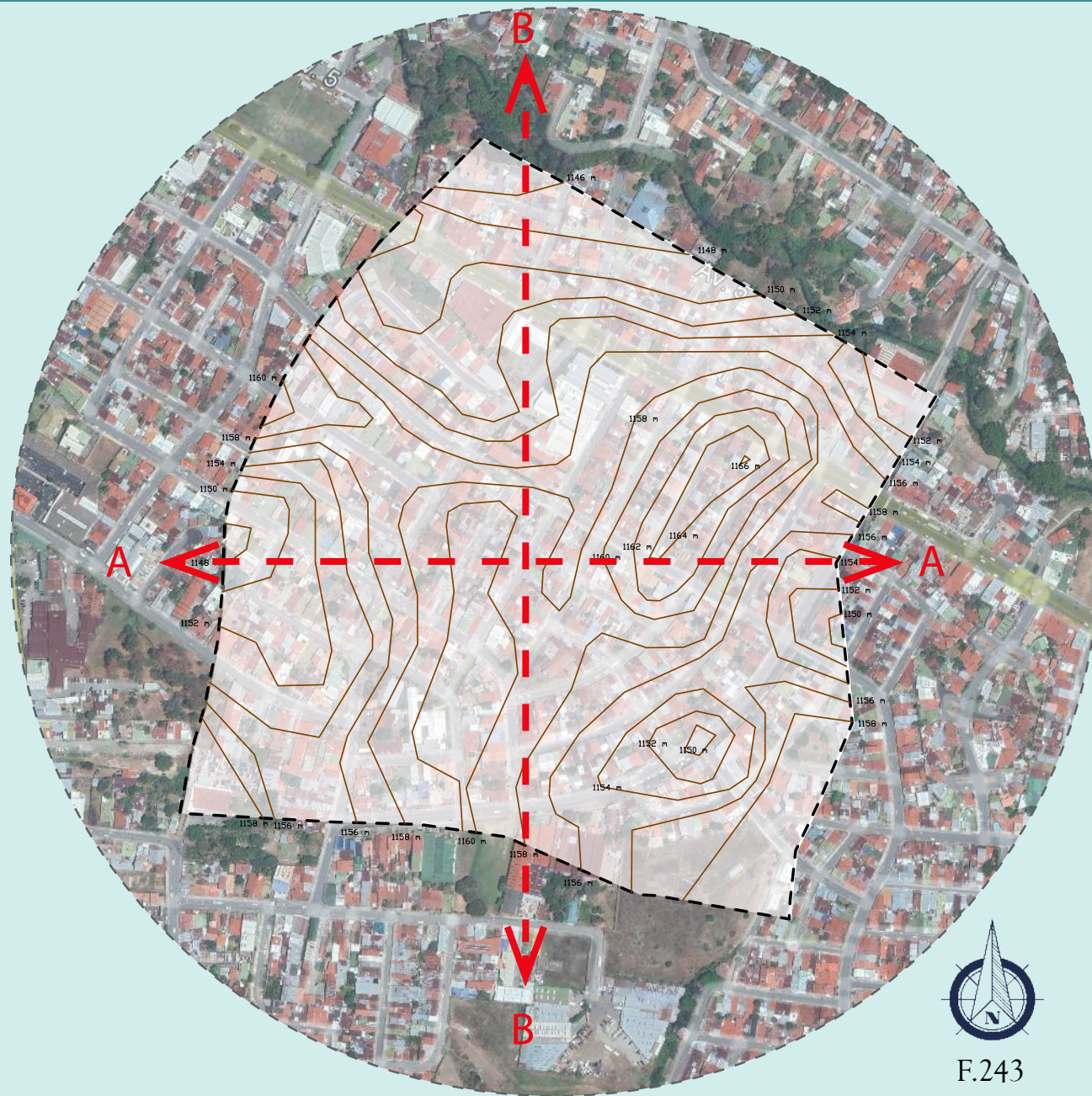
Se presenta irregularidades en el terreno de tipo ondulado

Lote seleccionado

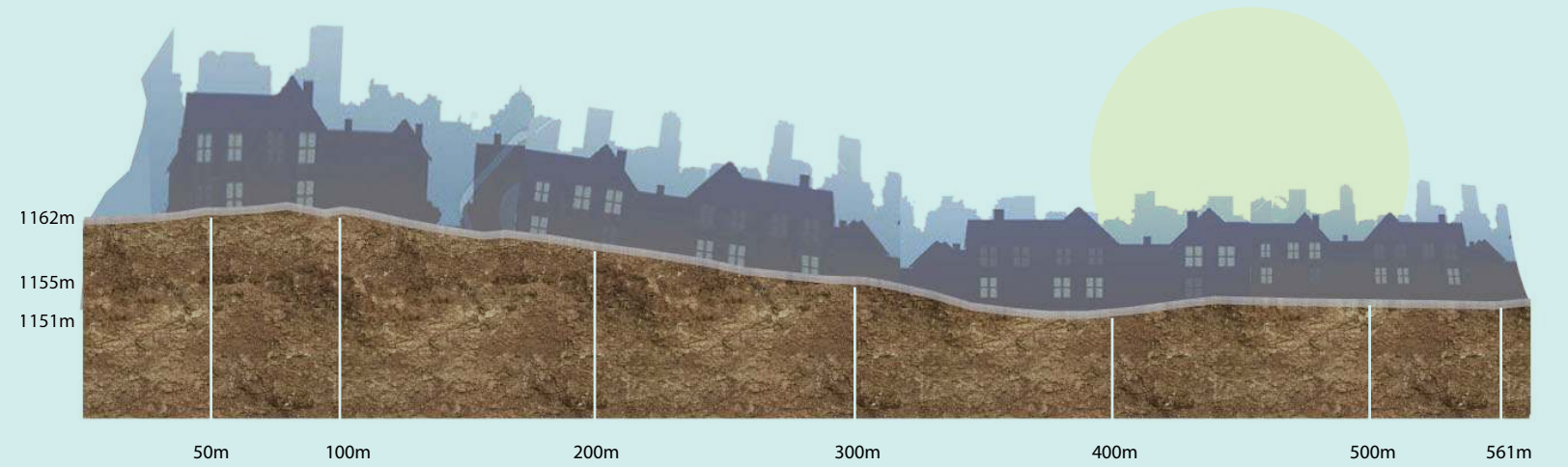
Área: 5,200 m²

Altitud: 1.150 m.s.n.m

Se presenta como zona institucional



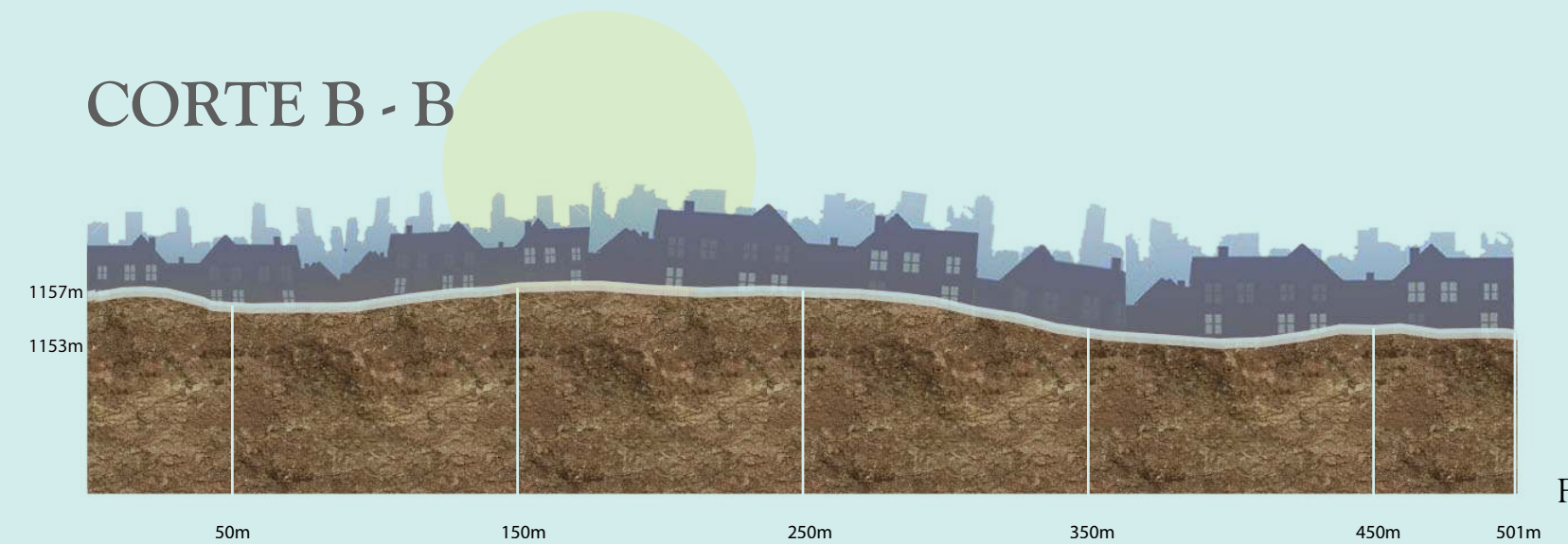
CORTE A - A



oeste

este

CORTE B - B



sur

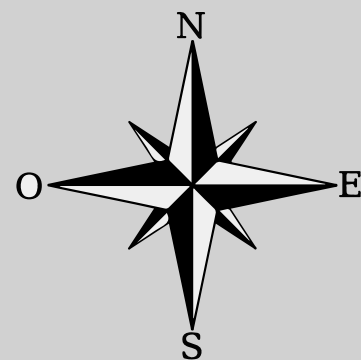
norte

F.244

Barrio Gravilias(centro)

Área: 442,000 m²

Altitud: 1.150 m.s.n.m



Limites:

Norte: San Antonio

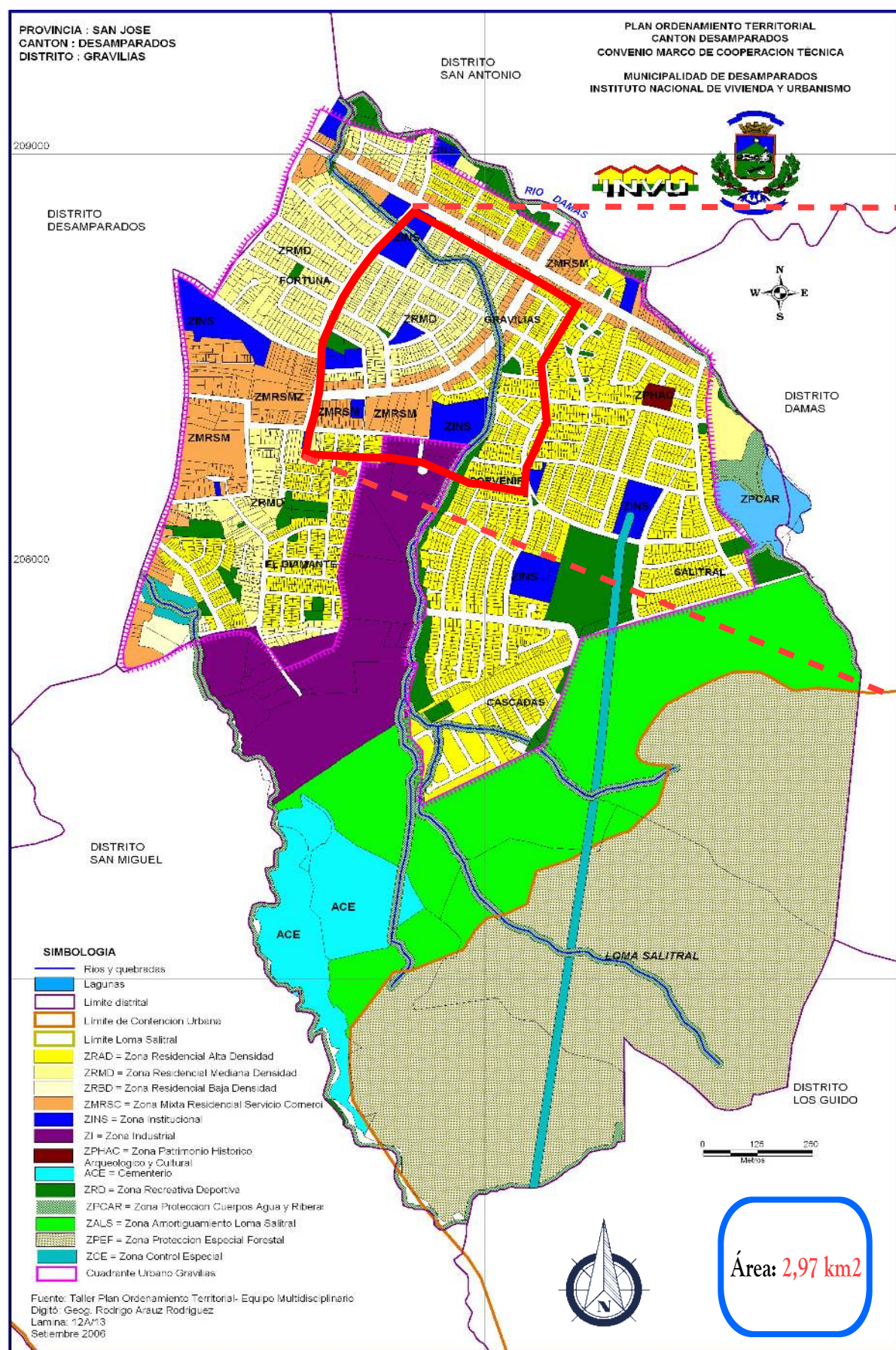
Sur: Los Guido

Este: Damas, San Antonio

Oeste: Desamparados, San Miguel

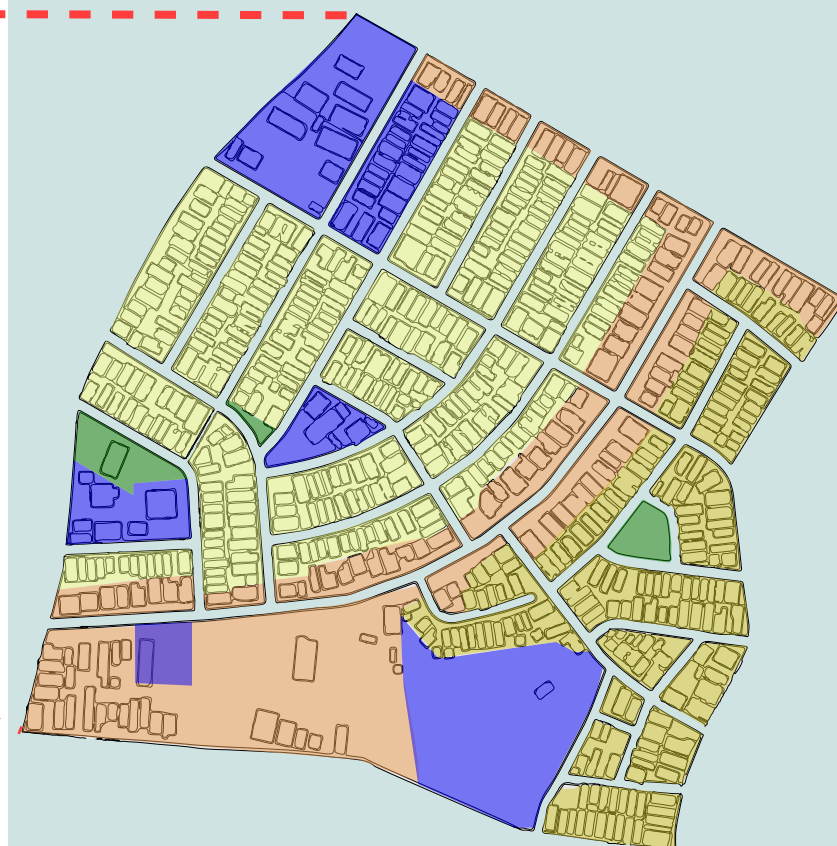
Topografía: Se presenta un terreno con irregularidades, de tipo ondulado, donde sus pendientes alcanzan hasta un **6.5%**. Sus alturas corresponden entre los 1162 como máximo y 1151 como mínimo metros sobre el nivel del mar

Hidrografía: Río Damas, Río Cucubres, Q. Chilamate.



16 Barrios

Barrio #12 Gravilias (centro)



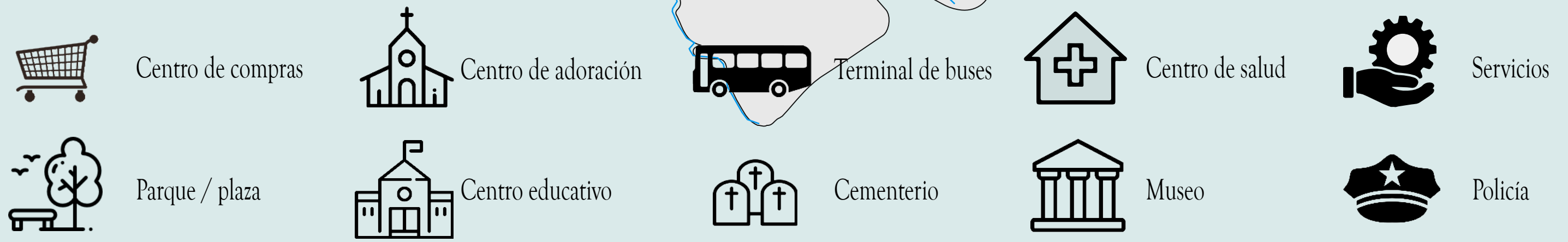
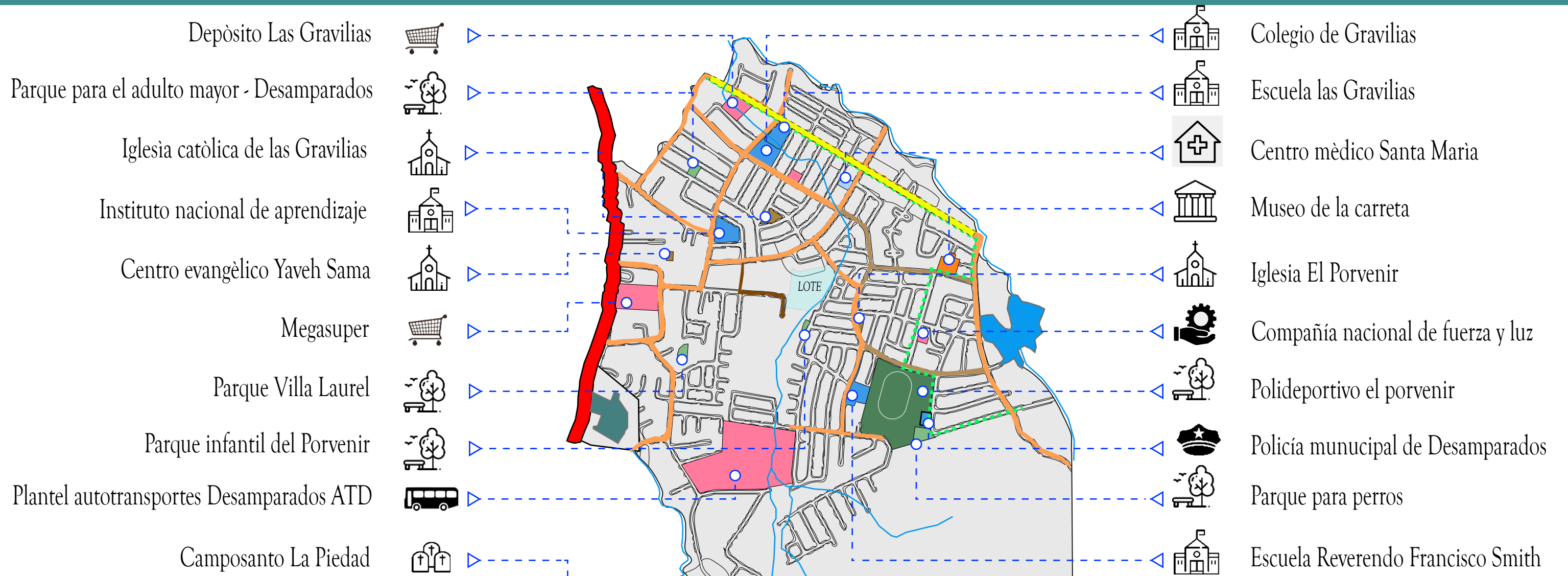
- Zona residencial alta densidad
- Zona residencial media densidad
- Zona institucional
- Zona mixta residencial - servicio comercial
- Zona recreativa deportiva

Área: 255 km²

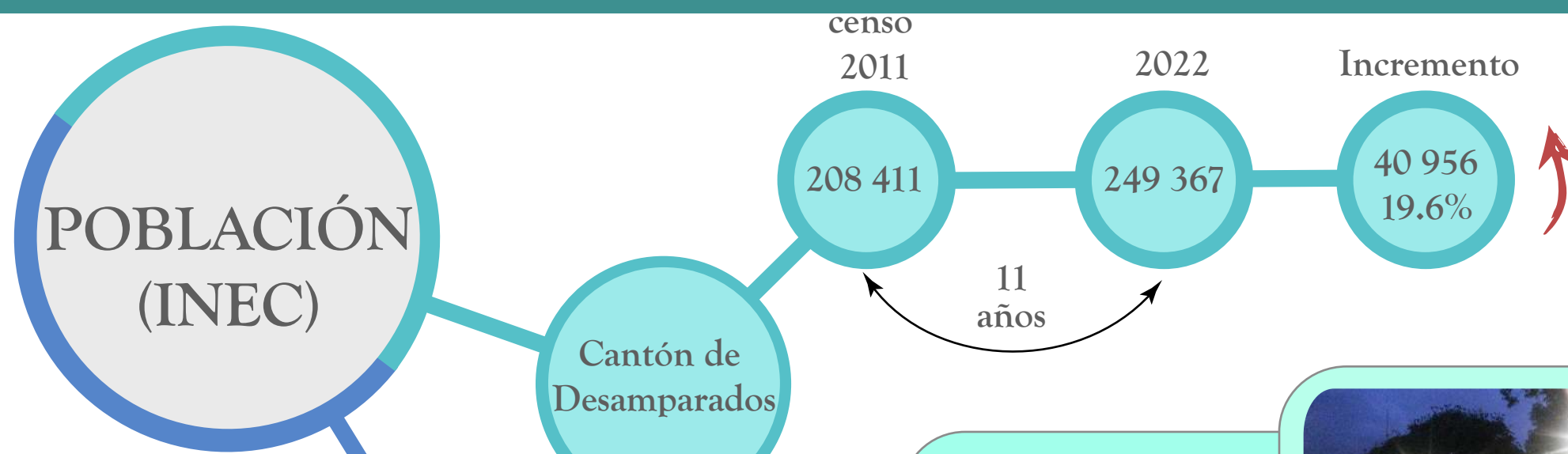
El distrito de las Gravilias en su mayoría es de tipo residencial, en otros espacios se presentan de tipo mixto.

Para el proyecto del Centro Integral se llega a la conclusión de que es una buena ubicación estratégica para su edificación, ya que está enfocado a la comunidad, el cual es el entorno inmediato.

MAPEO CONCEPTUAL



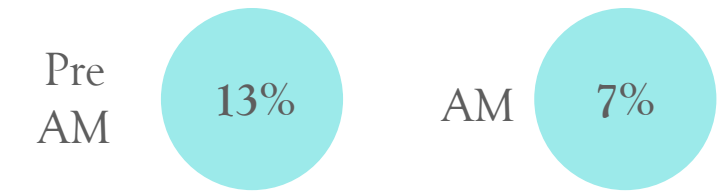
POBLACIÓN DE LAS GRAVILIAS



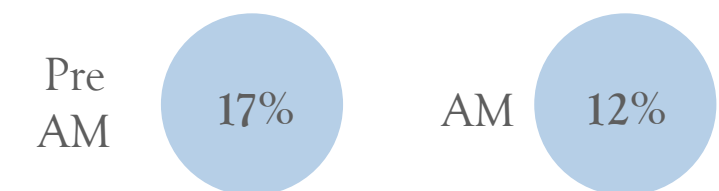
F.248

Población Adulta mayor y pre adulta mayor en el cantón de Las Gravilias

En el cantón de Desamparados se registra



En el distrito de Las Gravilias se registra









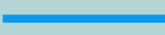



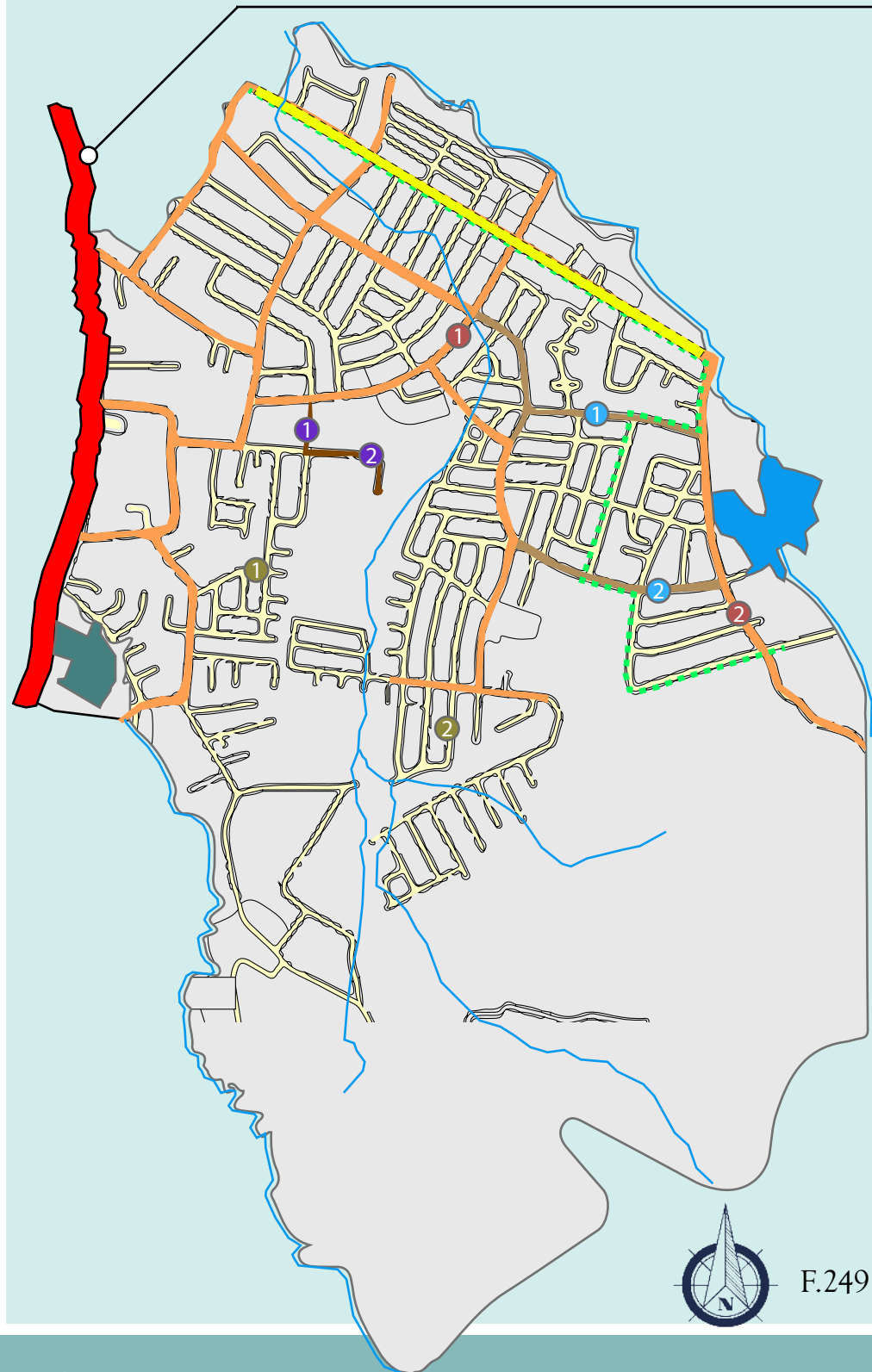
Siendo así Las Gravilias el distrito con más adultos mayores en Desamparados.

DISTRITO	Pre AM	AM	TOTAL
Gravilias	17.0%	12.0%	29.0%
San Antonio	16.7%	10.3%	27.0%
Desamparados	15.6%	9.2%	24.8%
Damas	14.4%	6.8%	21.2%
Frailes	13.4%	7.1%	20.5%
San Rafael Abajo	13.6%	5.9%	19.5%
San Rafael Arriba	12.9%	6.0%	19.0%
San Miguel	12.6%	6.2%	18.8%
San Cristobal	12.2%	6.4%	18.5%
Rosario	12.0%	6.1%	18.1%
San Juan de Dios	11.5%	5.7%	17.2%
Patarrá	11.7%	5.4%	17.1%
Los Guido	10.6%	3.9%	14.5%

Población AM y Pre AM, por distritos, en el cantón de Desamparados. Fuente: INEC, 2011.

VIALIDAD

-  Ruta Nacional 209
-  Ruta cantonal primaria
-  Ruta cantonal secundaria
-  Ruta cantonal, acceso industrial
-  Ruta cantonal no categorizada
-  Ruta de travesía
-  Ciclovía
-  Terminal de buses
-  Lágos y lagunas
-  Lágos y lagunas

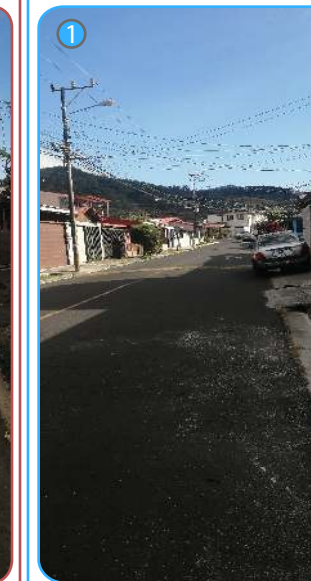


Ruta nacional 209



Ruta cantonal primaria

Ruta cantonal secundaria



Ruta de acceso industrial

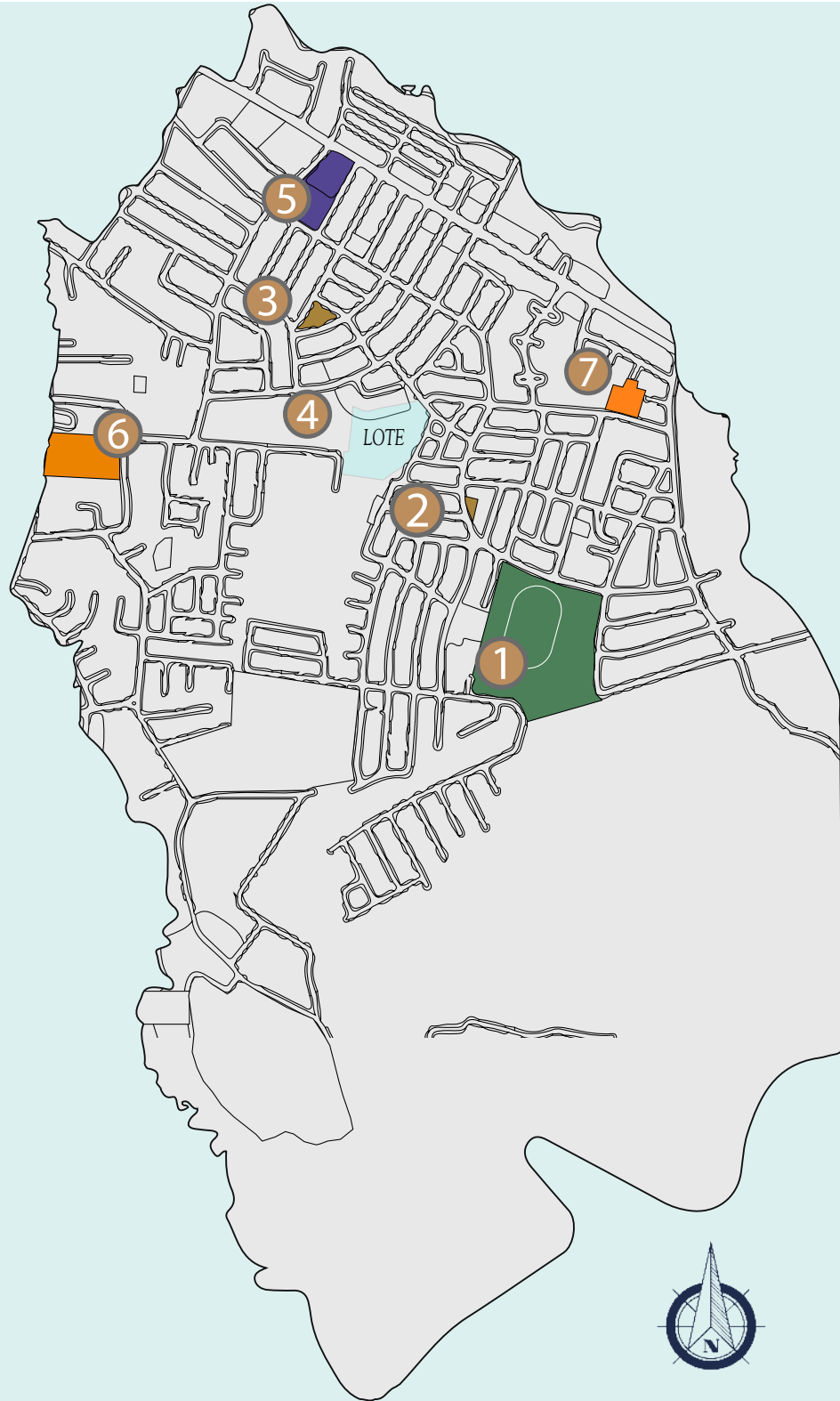
Ruta cantonal no categorizada



Ruta nacional 209: El ancho de la carretera es de 12 metros
 Rutas cantonales: El ancho vial va desde 20 metros a 8 metros

Las rutas actuales del distrito de Las Gravilias son de material asfáltico, las cuales tienen un mantenimiento muy bueno, con excepción de unas rutas cantonales no categorizadas que cuenta con varias imperfecciones como huecos y bacheos que resaltan de la carretera original.

HITOS



Polideportivo El Porvenir



Escuela Las Gravilias



Iglesia El Porvenir



Megasuper



Museo de la carreta

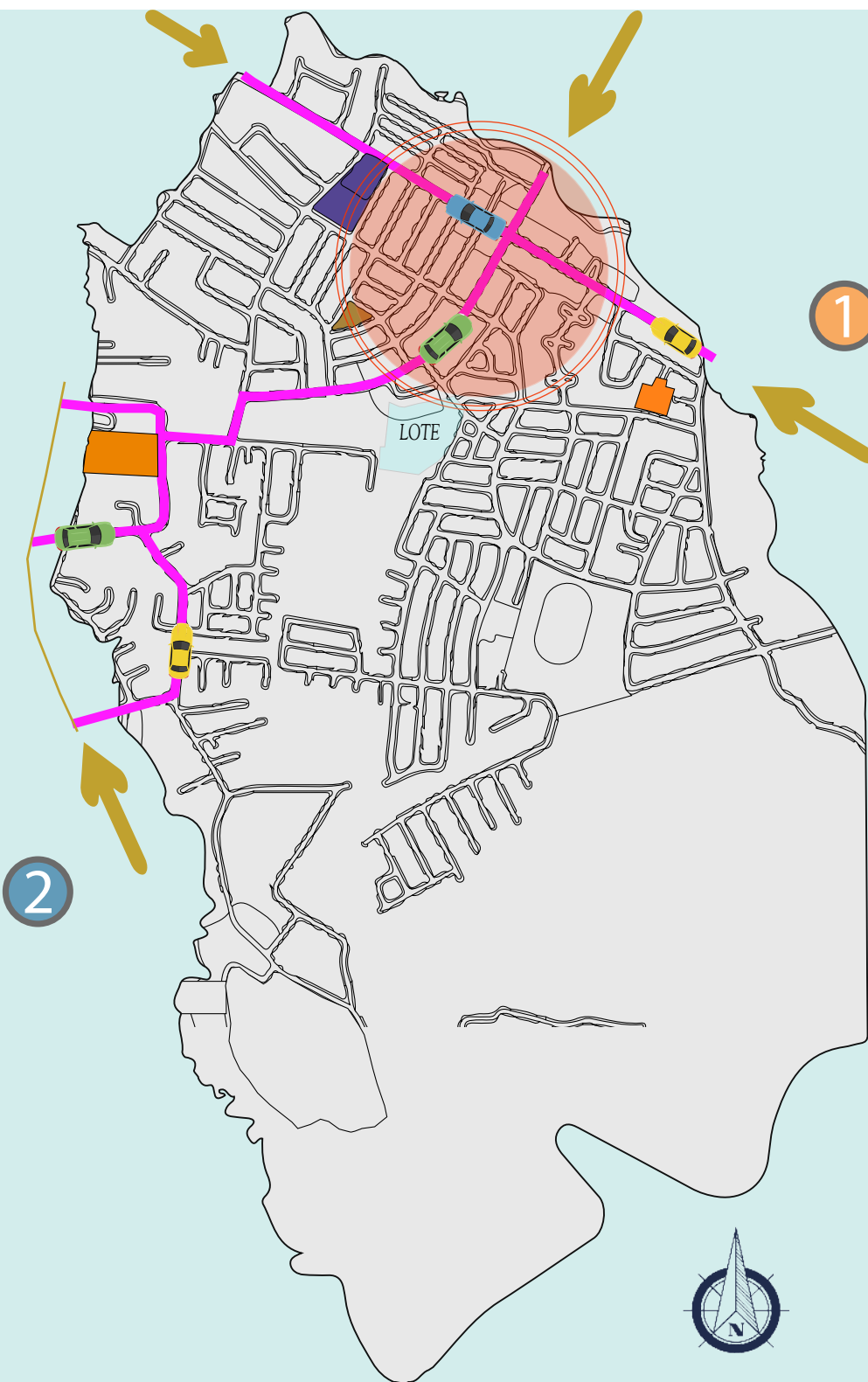


Iglesia católica de las Gravilias



Principales hitos del distrito de las Gravilias, a la cercanía del lote propuesto, para que los visitantes se puedan ubicar y guiar mediante estos elementos conocidos y característicos que se presentan.

Estos hitos son de interés social en los cuales se pueden orientar con gran facilidad.



F.251

1

Ingreso principal:

- Se desplaza desde la ruta nacional 212 hasta el intercambia a ruta cantonal avenida 3
- Recorre desde rutas de San Antonio-Patará, hasta finalizar en el colegio Monseñor Rubén Odio en el centro del cantón de Desamparados

Avenida 3



Ruta nacional 212

Monseñor Rubén Odio

San Antonio-Patará

2

Ingresos secundarios:

- Se desplaza mediante 3 ingresos provenientes de la ruta nacional 209 hasta calle Plazoleta.
- Recorre desde la ruta San Miguel-Desamparados, hasta rutas de San Antonio

Calle plazoleta



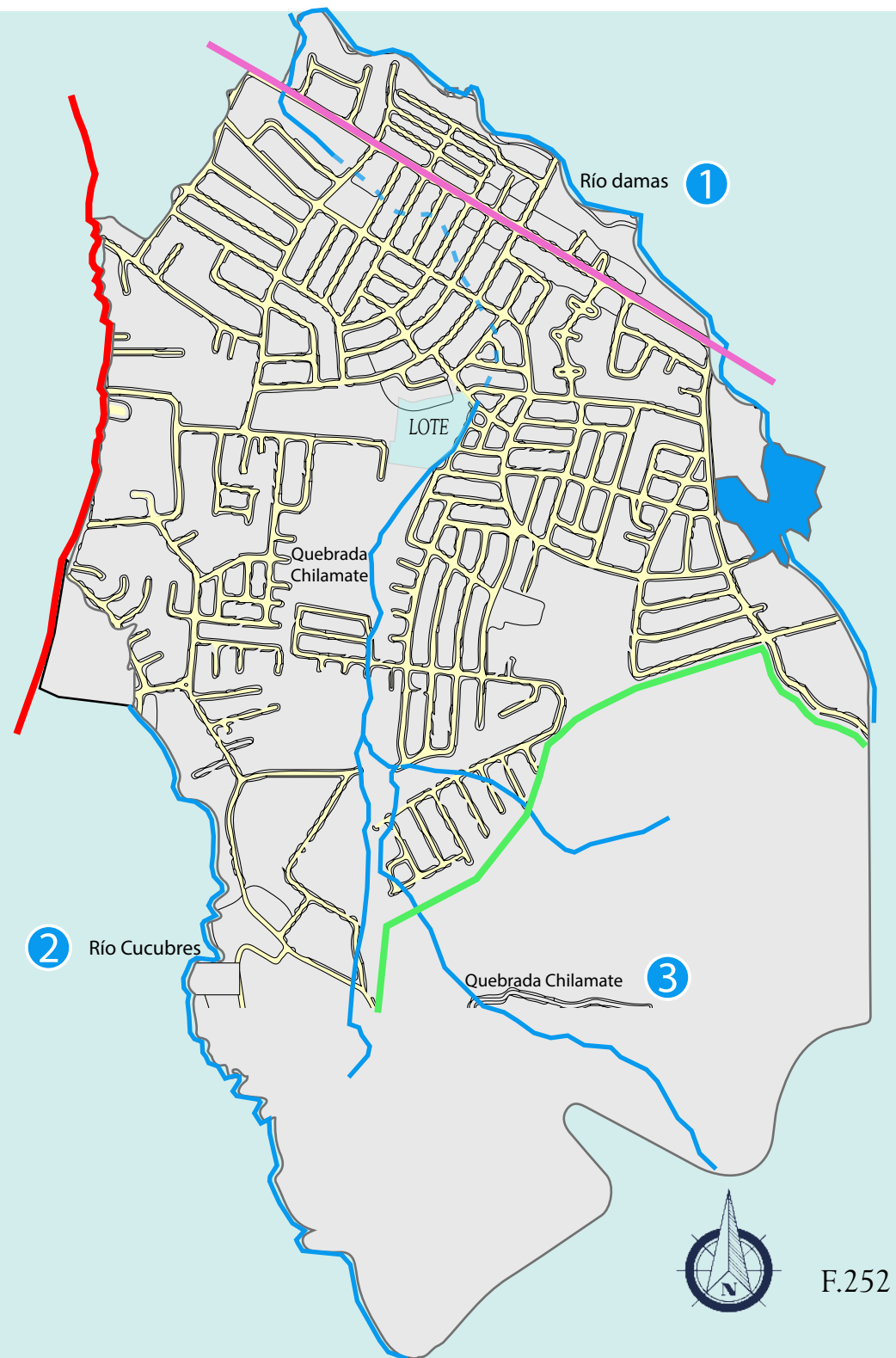
Ruta nacional 209

San Antonio

San Miguel-Desamparados

- Cruces e intercambio vial de gran importancia para el desplazamiento ágil por todo el territorio en estudio.
- Se genera un encuentro de líneas reales entre estas rutas cantonales primarias permitiendo un flujo vehicular fluido y ágil.
- Se categoriza como ruta de travesía a la avenida 3 como medio de desplazamiento de importancia en la zona.





Bordes duros



Ruta nacional 209

Divide los distritos de Las Gravilias y San Miguel



Ruta cantonal avenida 3

División entre poblados de hasta 20 metros

Bordes suaves



Borde natural que divide el poblado de Gravilias y las zonas verdes



Río Damas

Límite natural de 6 metros de ancho y 50 kilómetros de longitud



Río Cucubres

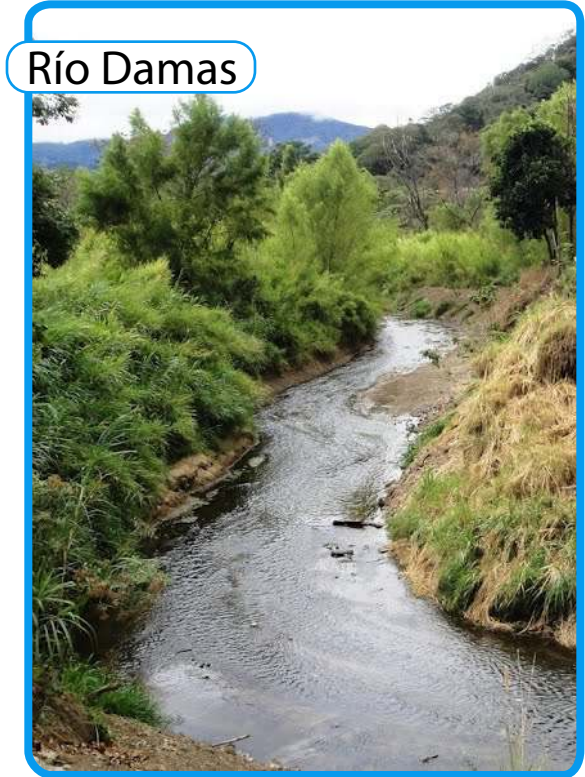
Cuerpo de agua que limita en parte los distritos de Las Gravilias y San Miguel



Quebrada Chilamate

Cuerpo de agua que atraviesa el distrito en estudio y en el área norte la atraviesa subterráneamente

Río Damas



Río Cucubres



Borde natural



Los bordes urbanos son límites que dividen la ciudad, ya sean naturales o artificiales, que limitan el día a día de sus habitantes.

Los bordes que limitan los espacios mediante cuerpos de agua requieren de mucho mantenimiento debido a la contaminación por parte de sus habitantes que trae consecuencias a la misma población.

TIPOLOGÍA ARQUITECTÓNICA

Sistema de construcción mixto



F.253

- Verjas de metal cuadrado para protección
- Estructura primaria de soporte en concreto reforzado.
- Columna de concreto reforzado.
- Vigas de concreto reforzado.
- Pared inferior de concreto



F.256

- Fachada de azulejo de estilo piedra pulida.
- Protección frontal mediante verjas de metal cuadrada.



F.254

- Refuerzo en ventanas con verjas de metal
- Estructura de primaria de madera
- Fachada de madera machiembreado canto redonado (posiblemente pino)
- Acceso a vivienda mediante rampa de concreto reforzado.



F.257

- Estructura principal de soporte de metal cuadrado anclado a base de concreto.
- Fachada principal de metal en pliegues.



F.255

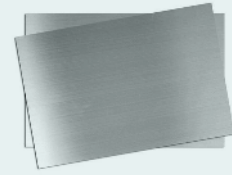
- Fachada en azulejo estilo piedra pulida, con ventanería para ingreso de luz y ventilación natural.
- Columnas revestidas de simil piedra natural para soporte.
- Cortinas de acero pararotección en los ingresos y en la ventanería.

- Estudio de las clases o tipos de construcciones que se presentan en el entorno inmediato en estudio.
- Se basa en la clasificación de diferentes elementos que conforman a un lenguaje arquitectónico en la edificación.
- Hay variedad considerable en la zona de estudio, lo cual genera una gran gama de estilos y materiales a implementar en el Centro Integral.
- Se reconoce una gran cantidad de viviendas en estado mixto, tanto concreto como material de soporte primario y metal para aspectos de seguridad.

MATERIALES CONSTRUCTIVOS EN LA ZONA



-Lámina de gypsum MR uso exterior.



-Lámina de acero inoxidable.



-Zinc teja colonial



-Verja de metal para protección



-Muro de bloques de concreto, recubierto de repello y acabado en estuco de color amarillo



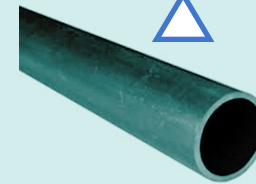
-Cuneta de concreto prefabricado



-Adoquin prefabricado de concreto tipo hexagonal

F.258

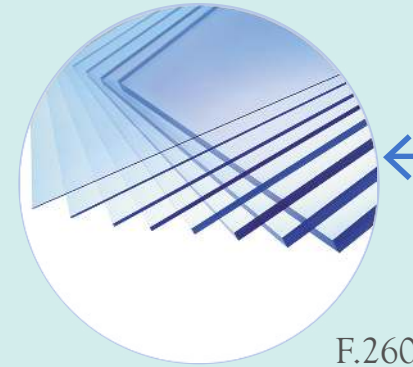
F.259



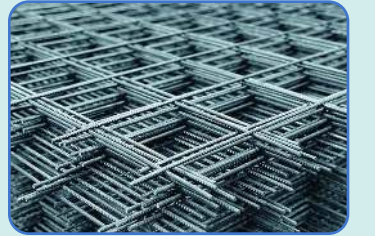
-Tubo de metal redondo para soporte de estructura



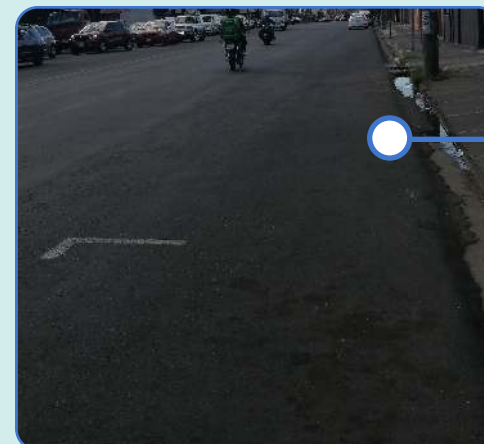
-Lámina de policarbonato compacto tipo sólido



F.260



-Acera de concreto reforzado con malla electrosoldada



F.261

Bloque de muestra asfáltica

-Superficie de rodamiento de carpeta asfáltica

FOCOS DE CONTAMINACIÓN



F.262

Contaminación sónica

Se presenta mayoritariamente por la gran cantidad de vehículos que transitan al día

Produce efectos fisiológicos y psicológicos nocivos para la salud de las personas, lo cual representa uno de los problemas más serios en la sociedad moderna a escala mundial.



F.263

Contaminación visual

Se da debido a masiva cantidad de cableado eléctrico sobre toda la ciudad que ensucia el paisaje natural y emblemático de Desamparados.

El cerebro humano tiene una determinada capacidad de absorción de datos que se ve superada por la enorme cantidad de elementos "no naturales" en el paisaje.

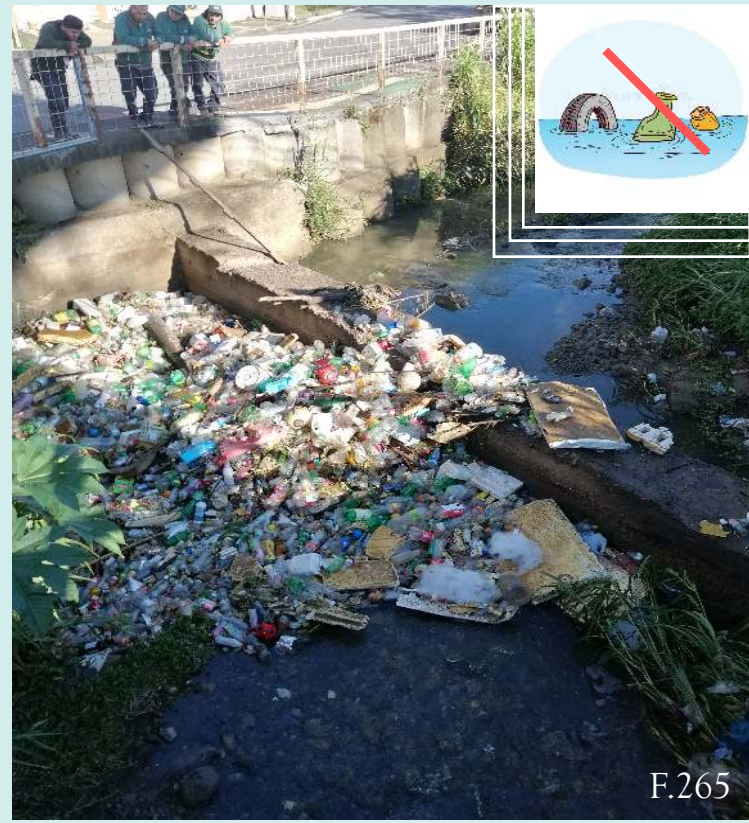


F.264

Contaminación del aire

La contaminación generada por la flota vehicular, hoy se tienen como 1.200.000 carros que echan humo en San José.

Esta cantidad de carros circulando por San José y Desamparados causan contaminación, presas, deterioro de las vías, afectación de obras arquitectónicas y, lo peor, incide en la salud de la gente que anda por las calles y vive en las zonas por donde circulan los carros.



F.265

Contaminación de ríos

Se presenta gran contaminación en los ríos Jorco, Damas, Cañas y Cucubres. Principalmente con botellas plásticas que representa la principal basura que los habitantes desechan en los ríos.

En el 2020 la Municipalidad de Desamparados sacaron más de 300 toneladas de basura en calles y ríos.

La Municipalidad sacó más de 173 mil botellas plásticas del río Cucubres.

La contaminación constante de los ríos aumenta el riesgo de inundaciones a las residencias próximas a los ríos.



F.266

Contaminación de calles y zonas verdes

Debido a la falta de conciencia de muchos habitantes las calles y zonas verdes permanecen llenas de residuos ordinarios por vía de quema, enterramiento de residuos no orgánicos e incluso abandono de residuos ordinarios en la vía pública.

Propuesta Municipal

Promover estrategias para preservar el medio ambiente desde una perspectiva integral, que contemple al ciudadano y su relación con la naturaleza. Como salida al problema de la basura proponen campañas de reciclaje y educación a la comunidad, así como la protección de las cuencas hidrográficas y las nacientes de agua

COVERTURA VEGETAL EXISTENTE



F.267



F.268



F.269



F.270



F.271



F.272



F.273



F.274



F.275



F.276

PALETA VEGETAL



F.277

CEDRO MARIA

Calophyllum brasiliense



F.278

ROBLE SABANA

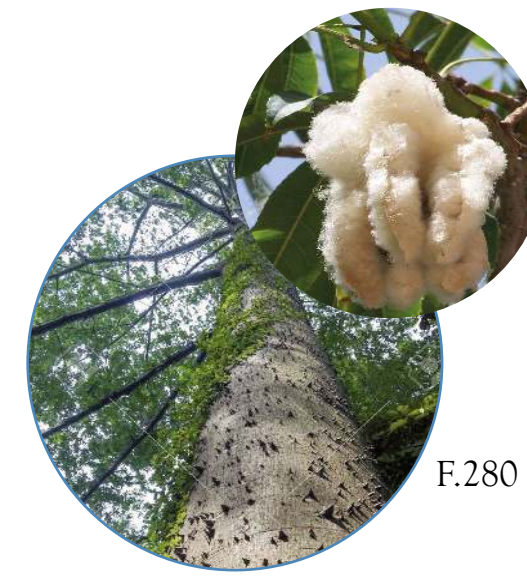
Tabebuia rosea



F.279

LAUREL DE LA INDIA

Tabebuia rosea



F.280

CEIBA

Ceiba pentandra



F.281

INDIO DESNUDO

Bursera simaruba



F.282

JOCOTE

Spondias purpurea



F.283

TARGUÁ

Croton draco



F.284

GUARUMO

Cecropia peltata



F.285

MONSTERA

Monstera deliciosa



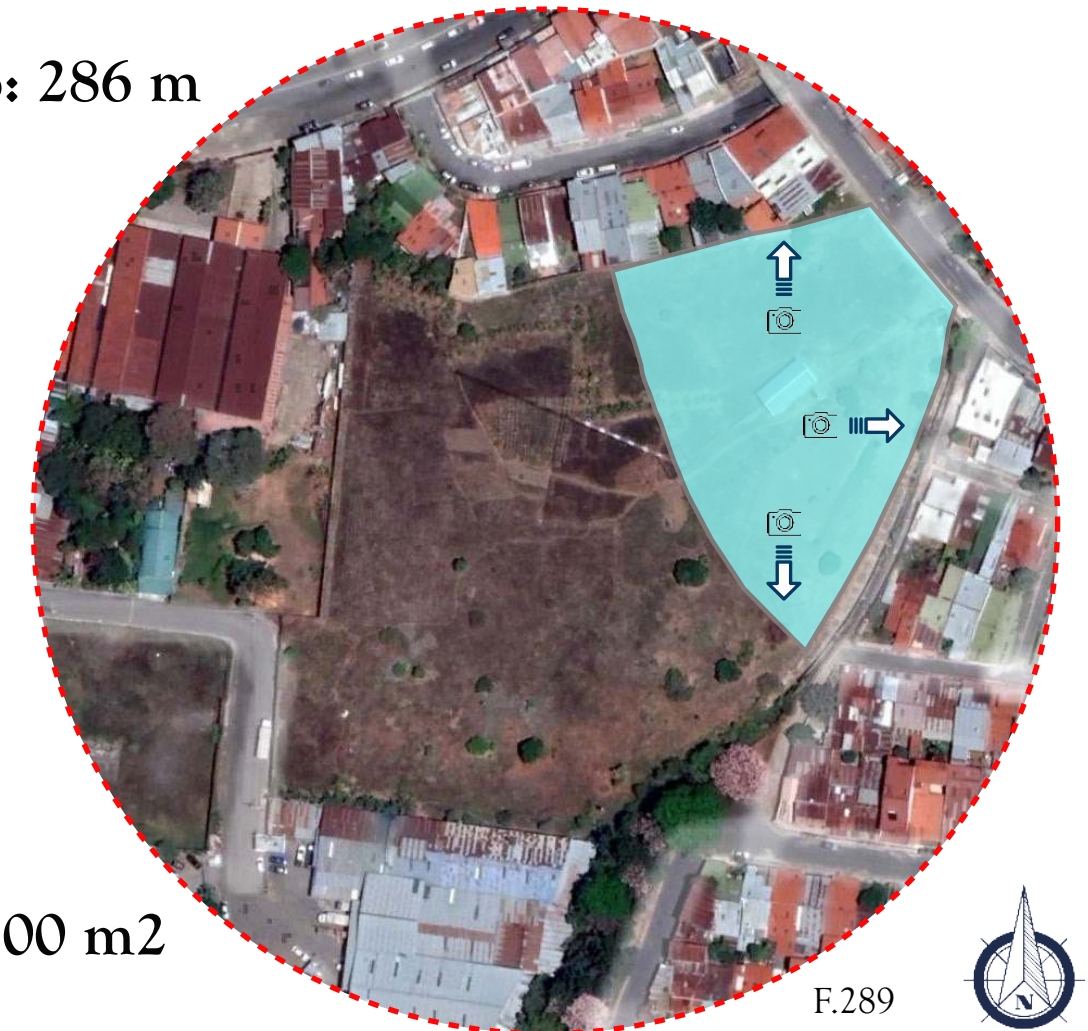
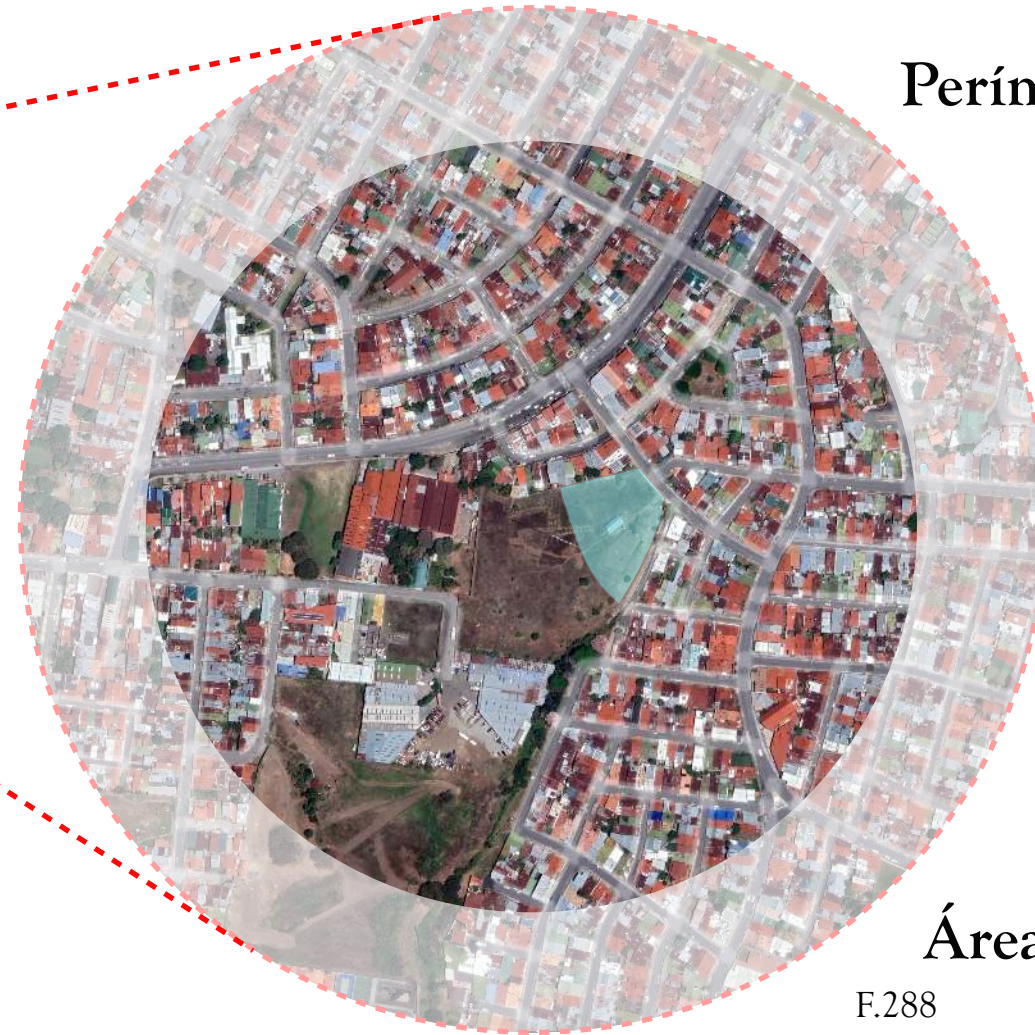
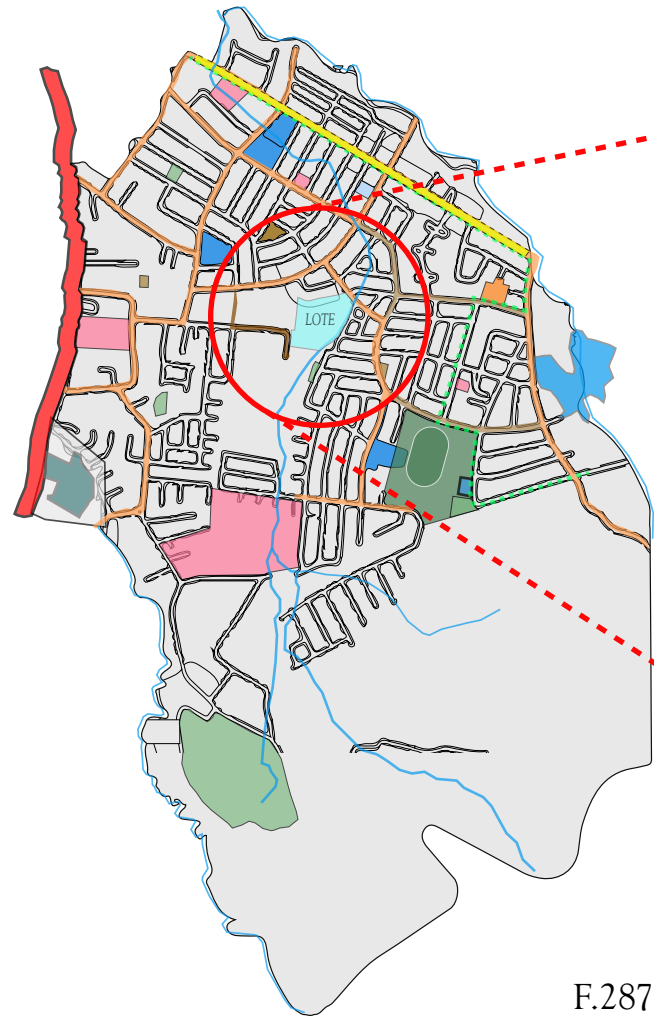
F.286

PHIXAN

Philodendron

La zona en estudio cuenta con una gran variedad de vegetación propia del sitio e importada la cual genera un ecosistema equilibrado.

Se recomienda generar un equilibrio entre la implementación de vegetación propia del sitio y la visual del trauceunte, para contrarrestar la contaminación existente.



Vista norte



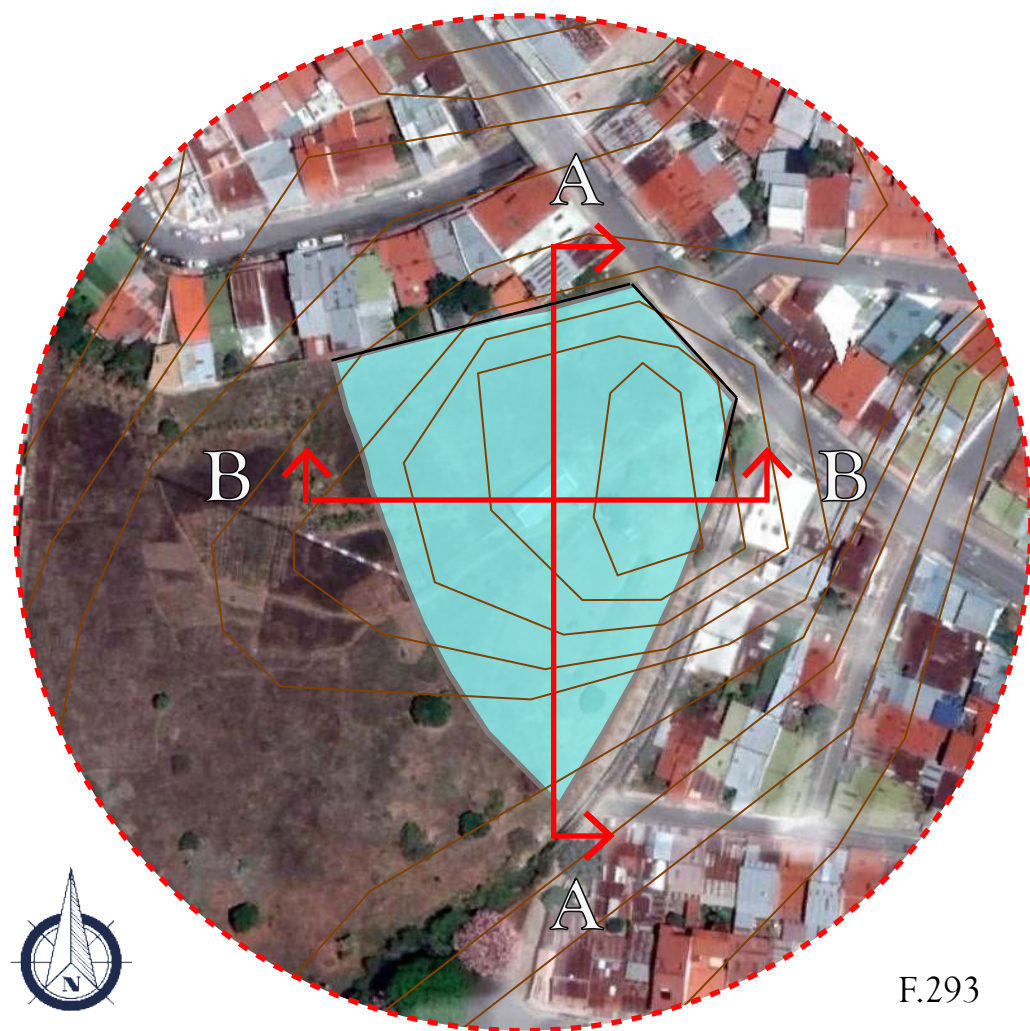
Vista oeste



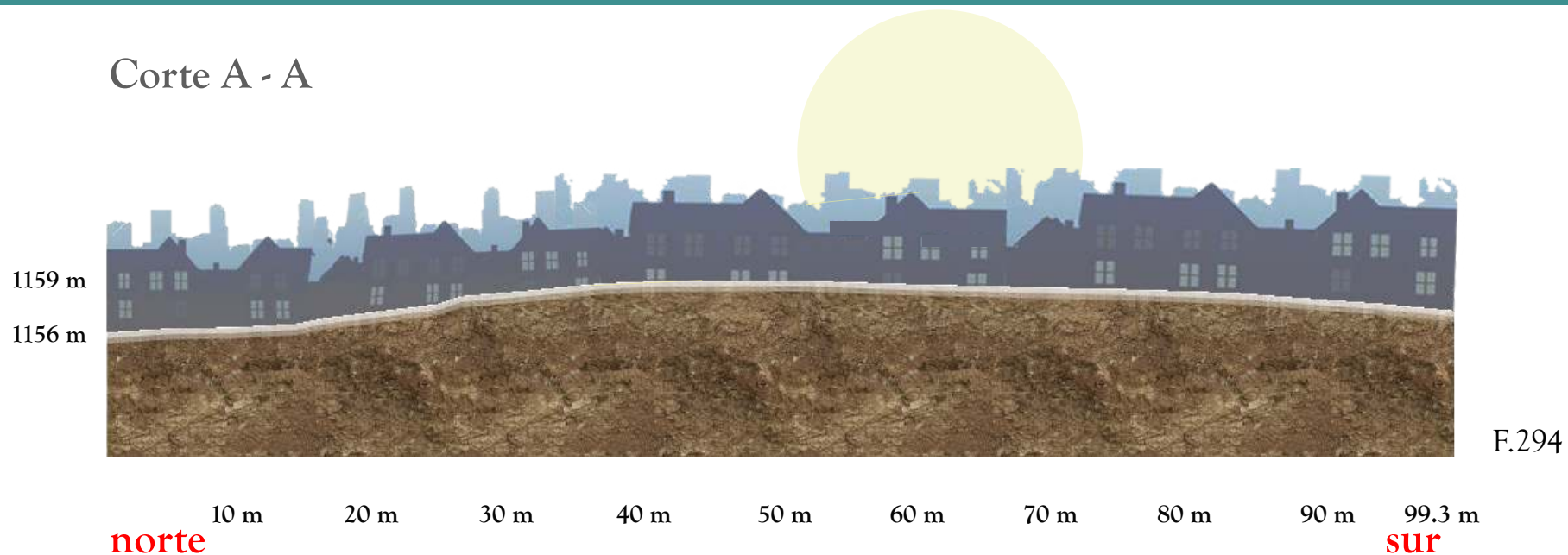
Vista sur



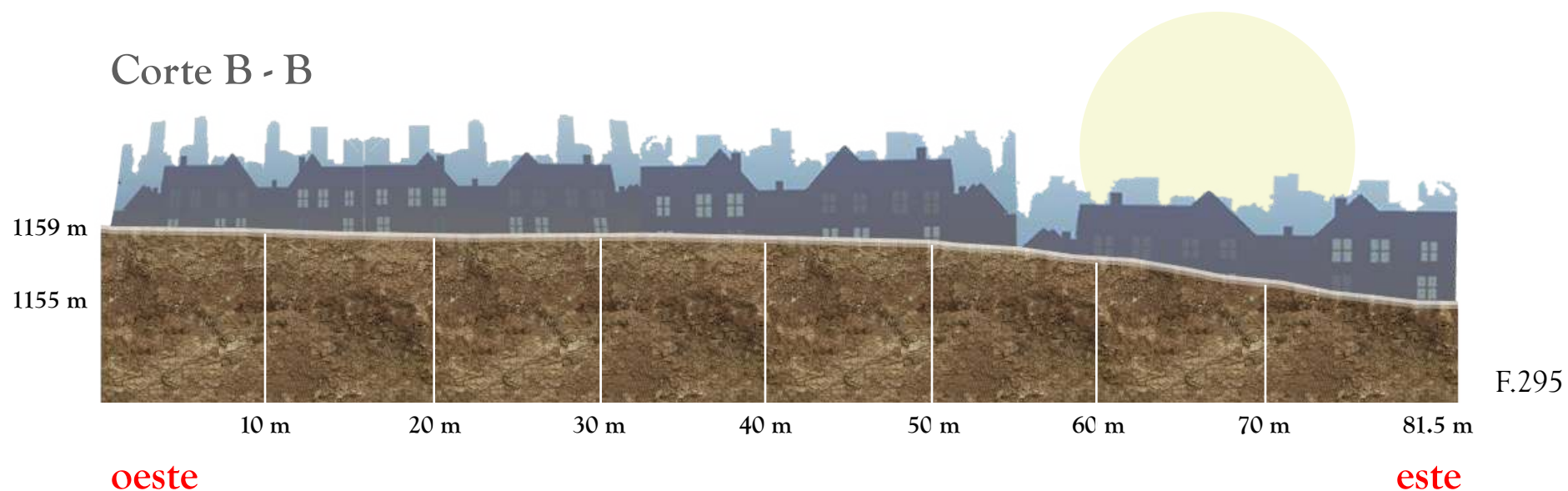
PERFILES TOPOGRÁFICOS



Corte A - A

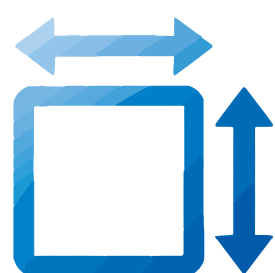


Corte B - B



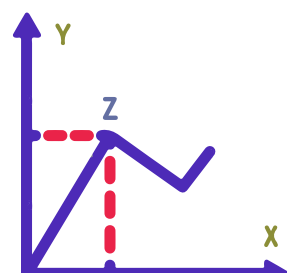
Altitud
1 210 m.s.n.m

F.296



Área
5 200 m²

F.297



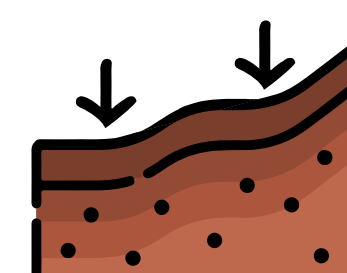
Coordenadas
Latitud: 09 ° 56 ' N
Longitud: 84 ° 02 ' O

F.298



Uso de suelo
ZINS:
Zona institucional

F.299



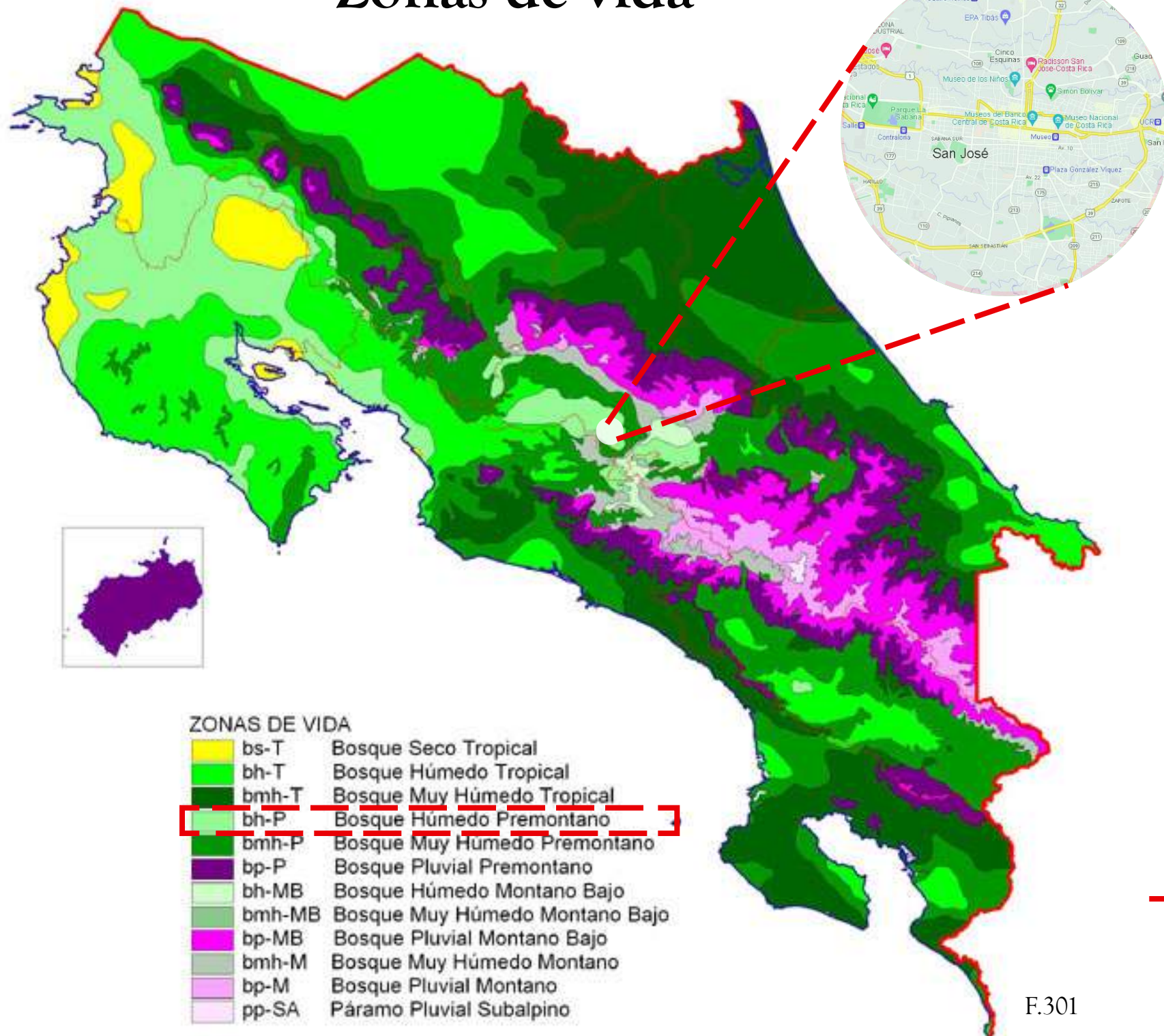
Tipo de suelo
Irregular

F.300

3.2 ANÁLISIS CLIMÁTICO

bh-P **Bosque Húmedo Premontano**

Zonas de vida

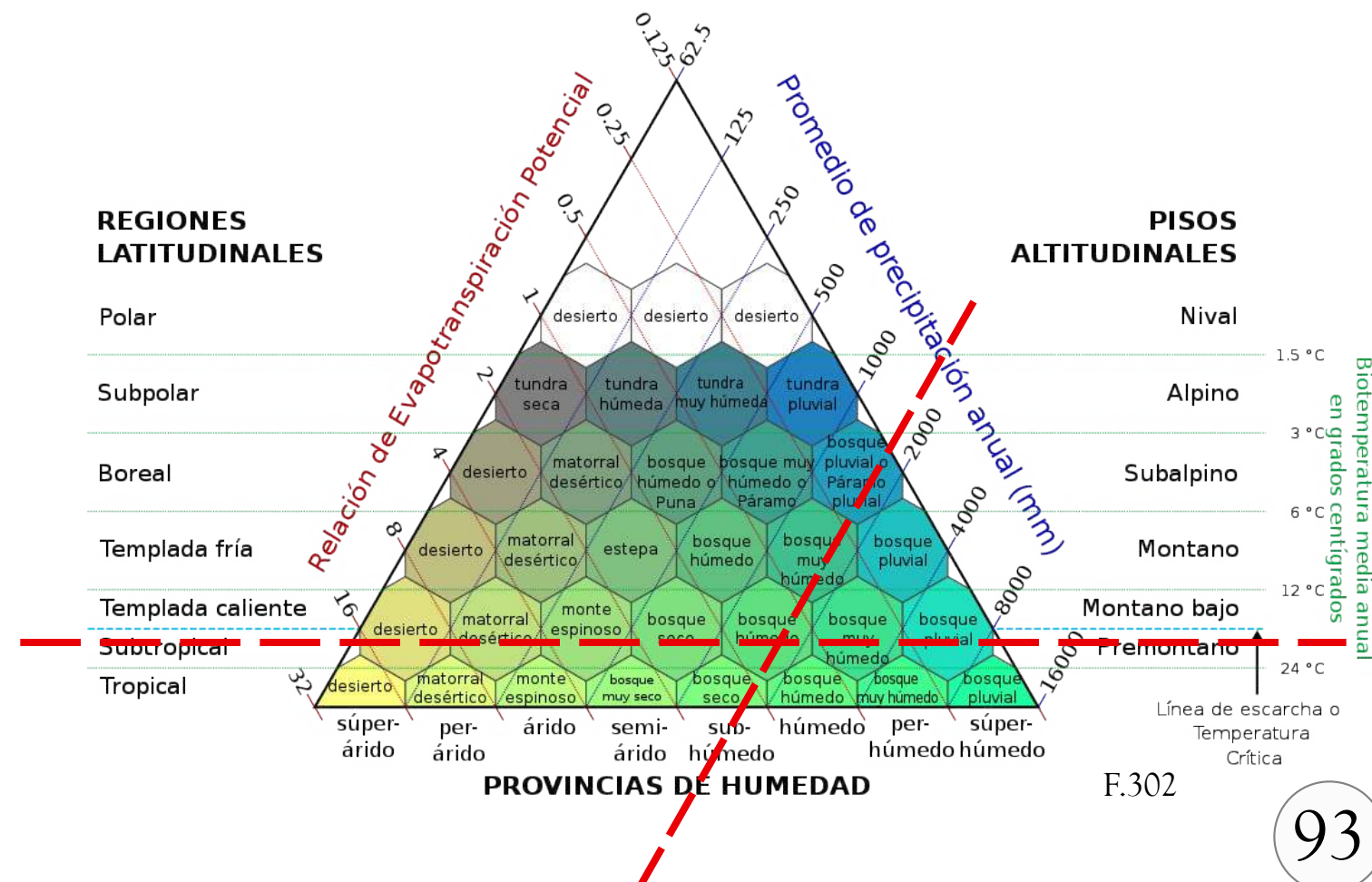


Es el segundo tipo de bosque más alterado y reducido de Costa Rica. Estudios indican que este tipo de bosque está representado por tan sólo el 1,75% de su cobertura original y existe una tendencia hacia su fragmentación.

El ámbito de precipitación para esta zona de vida varía entre **1200 y 2200 mm**, como promedio anual, se presenta un periodo efectivo seco de 3,5 a 5 meses.

En esta zona se presentan extensas áreas de suelos volcánicos, fértiles donde el bosque original mayormente ha desaparecido como el Valle Central.

Diagrama de Holdridge



F.301

F.302

ESTACION : 84 139 UCR

Latitud: 09 ° 56 ' N Longitud: 84 ° 02 ' O Altitud. 1210 m.s.n.m

	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Oct.	Nov.	Dic.	Prom.	Total
LLUVIA	12.2	7.6	8.8	53.5	251.6	261.1	193.7	228.3	327.3	309.7	140.9	40.0	152.9	1834.5
TEM.MAX.	23.5	24.3	25.2	26.1	26.4	26.2	25.3	25.9	26.4	25.8	24.5	23.8	25.3	
TEM.MIN.	15.6	15.6	15.9	16.8	17.5	17.4	17.2	17.1	16.9	16.9	16.6	16.0	16.6	
TEM.MED.	19.5	19.9	20.5	21.4	21.9	21.8	21.2	21.5	21.6	21.4	20.6	19.9	20.9	
HUMEDAD	78.0	76.5	76.2	77.0	82.8	83.7	82.8	83.3	84.4	85.4	83.2	80.3	81.1	
VIENTO VEL.	12.5	12.8	12.5	10.9	8.2	7.3	7.7	7.4	6.7	6.5	8.4	10.3	9.3	
RADIACION	14.8	17.8	17.3	16.9	14.8	13.3	13.7	14.8	14.8	13.6	12.3	13.1	14.8	
PRESION	879.7	879.8	880.4	879.9	879.7	879.3	879.6	879.5	879.7	879.4	878.8	879.2	879.6	F.303

VIENTO DIRECCIÓN PREDOMINANTE DEL NORESTE

Meses críticos por el gran:

- aumento de lluvias
- aumento de la humedad
- baja velocidad del viento



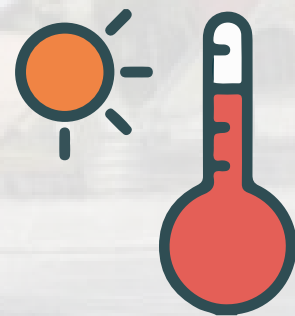
F.304

Presipitación media

Max. 327.3 mm

Med. **152.9 mm**

Min. 7.6 mm



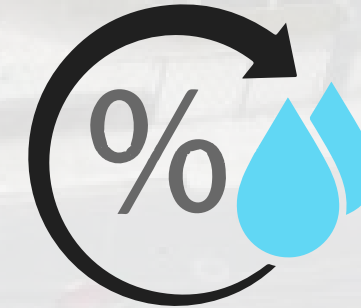
F.305

Temperatura media

Max. 26.4°

Med. **20.9°**

Min. 15.6°



F.306

Humedad relativa

Max. 85.4%

Med. **81.1%**

Min. 76.2%



F.307

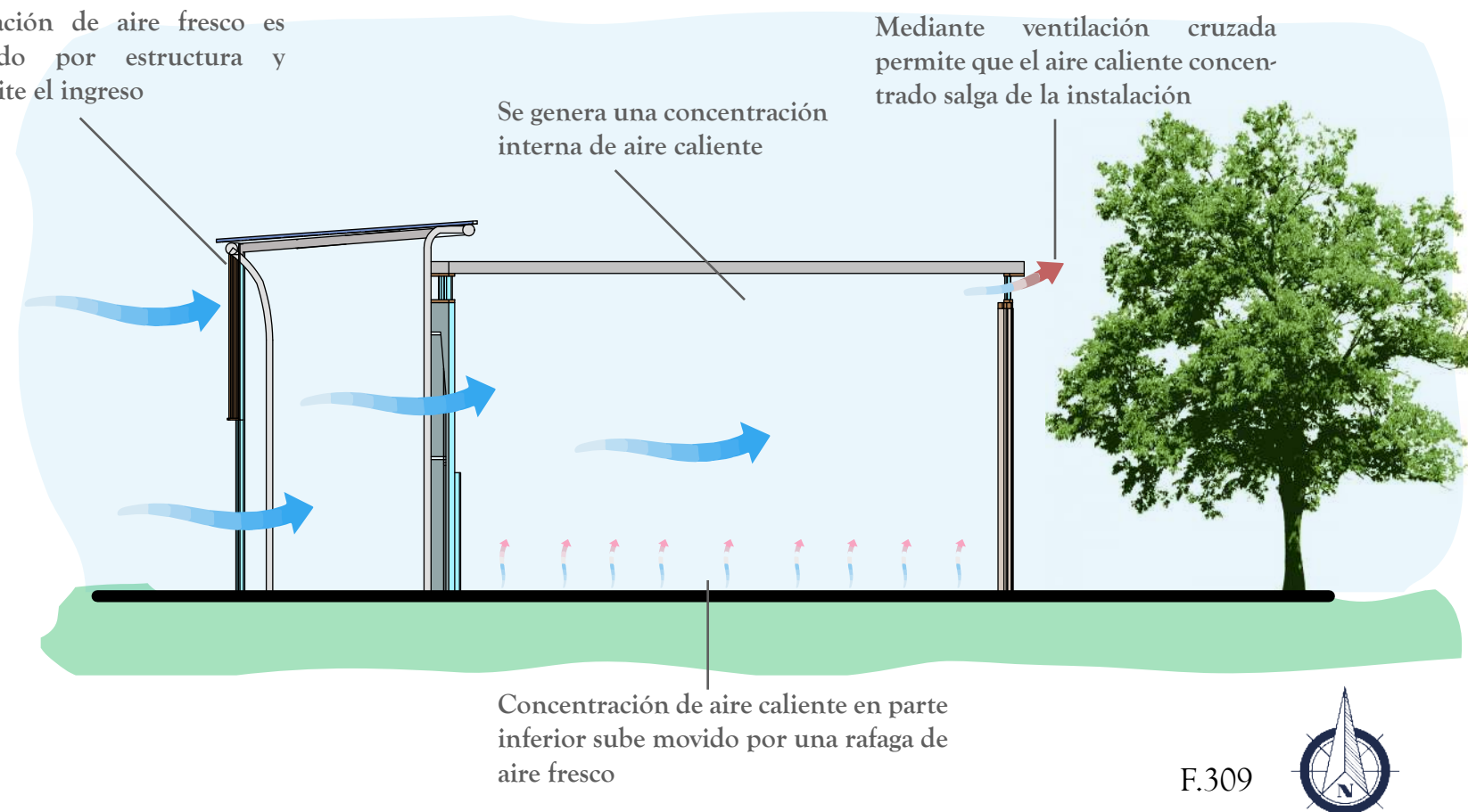
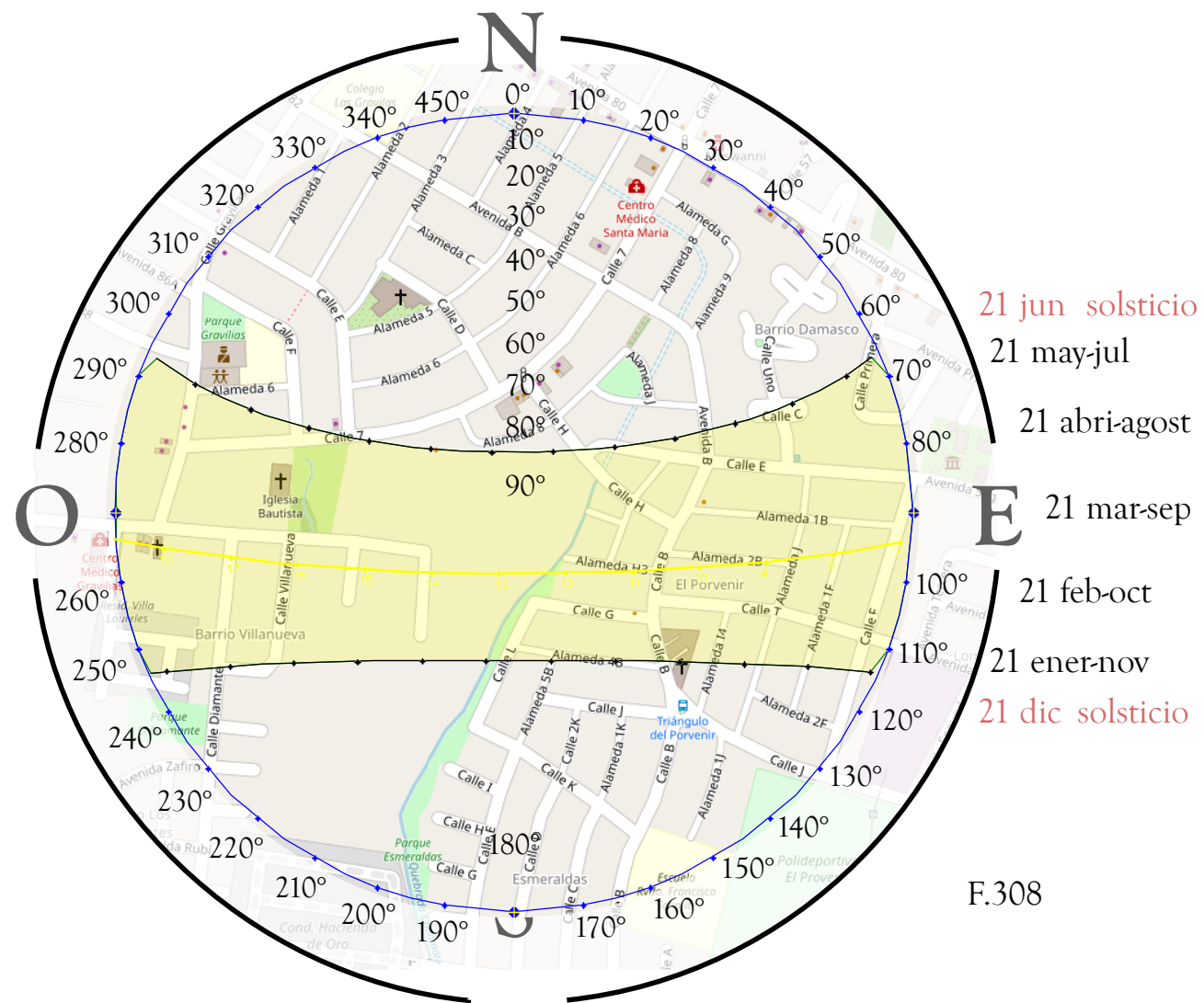
Velocidad del viento

Max. 12.8 km/h

Med. **9.3 km/h**

Min. 6.5 km/h

DIAGRAMA CLIMÁTICO



Viento predominante del **noreste**



Viento secundario del **este**

La parte más ventosa del año dura 3,6 meses, del 18 de diciembre -6 de abril, con velocidades promedio del viento de más de 6,1 kilómetros por hora.

El tiempo más calmado del año dura 8,4 meses, del 6 de abril al 18 de diciembre. El mes más calmado del año en Desamparados es julio

Velocidad promedio del viento en Desamparados

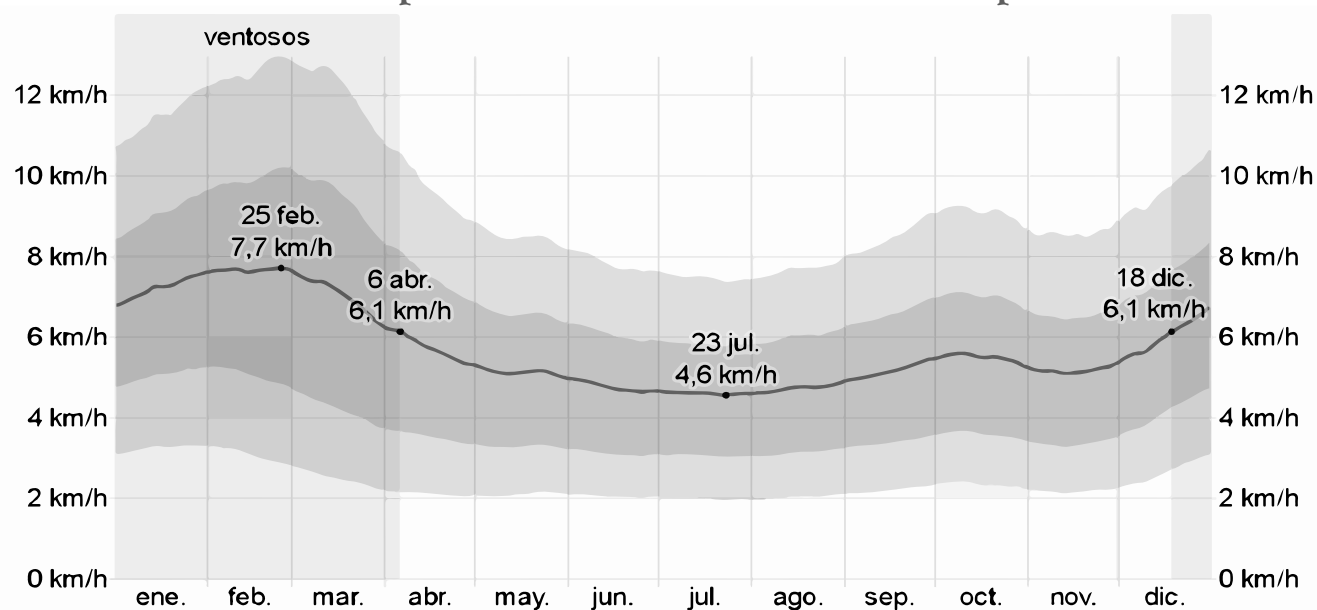
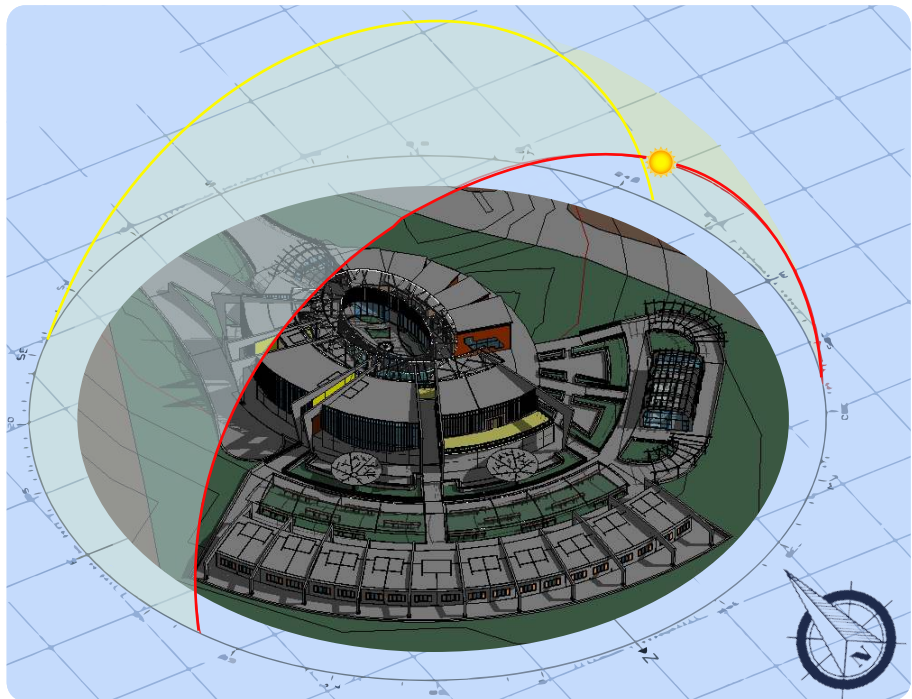
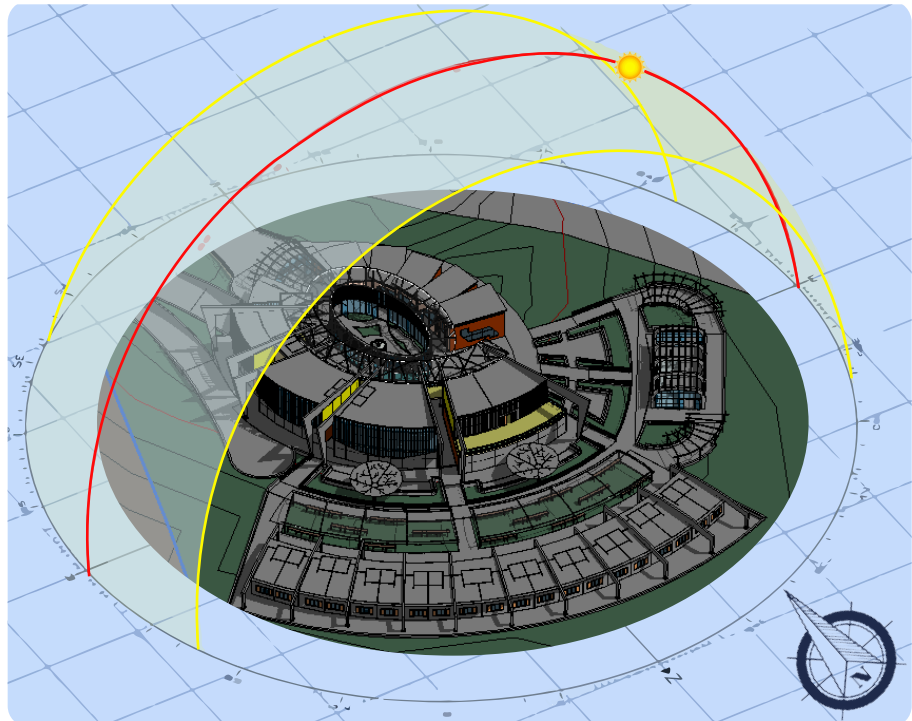


DIAGRAMA CLIMÁTICO



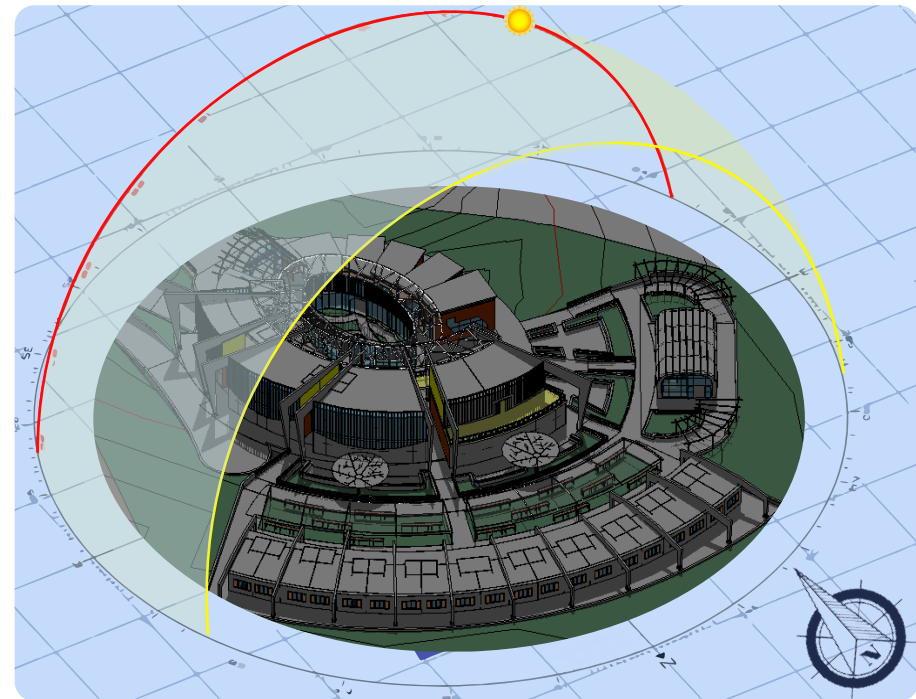
Solsticio de verano
21 de julio
14:00

F.311



Equinoccio
22 de septiembre
14:00

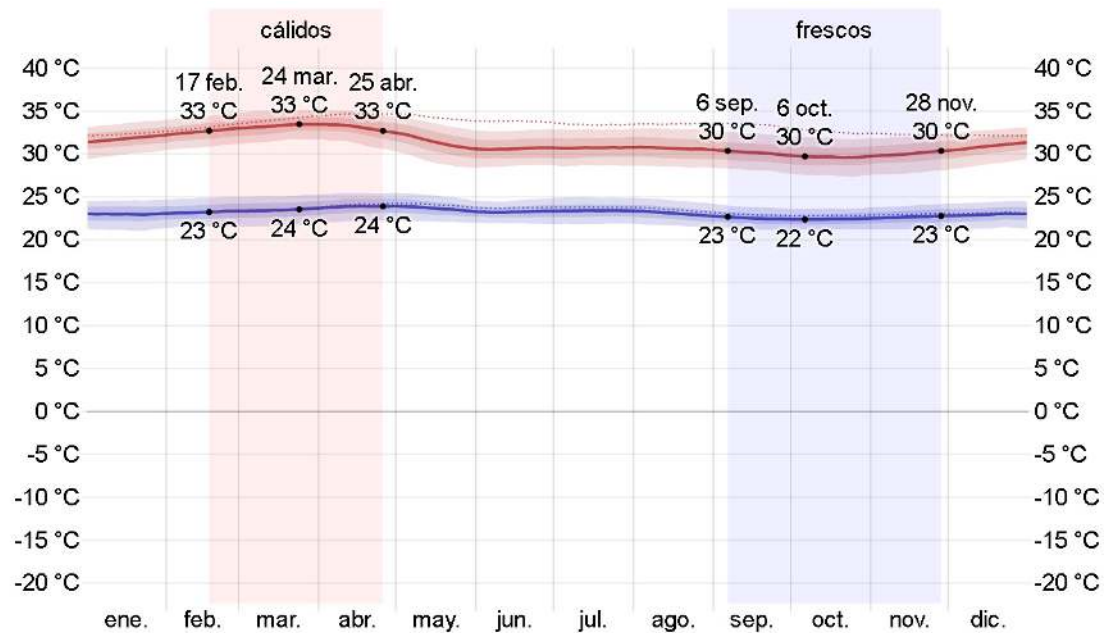
F.312



Solsticio de invierno
21 de diciembre
14:00

F.313

Temperatura máxima y mínima promedio en Desamparados



F.314

La temporada calurosa

17 de febrero al 25 de abril

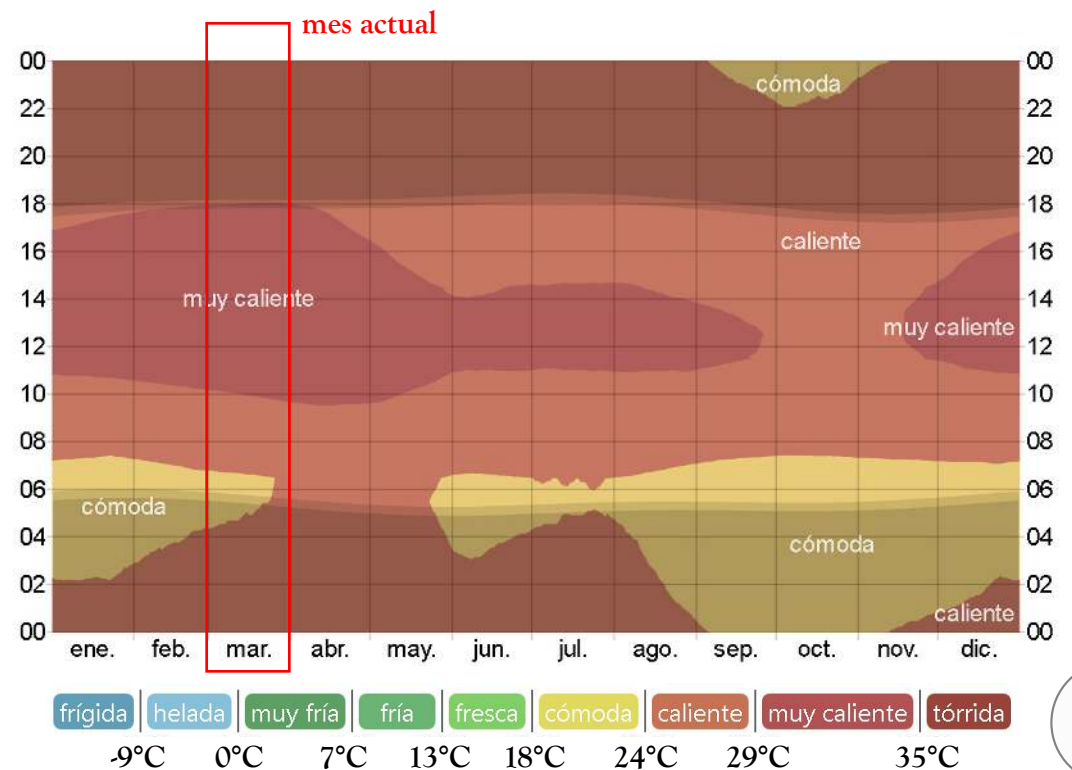
Máximo : 33 °C
Mínimo: 24°C

La temporada fresca

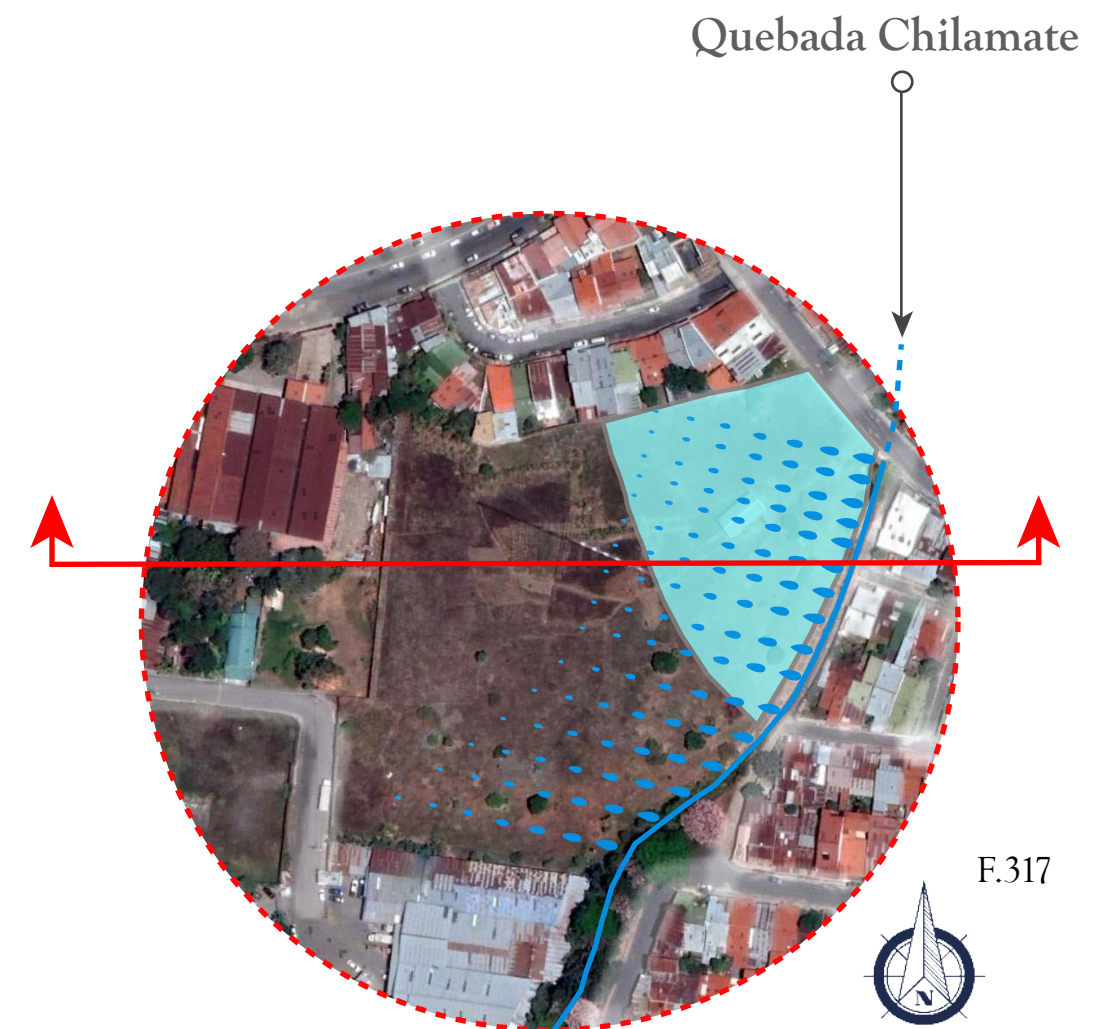
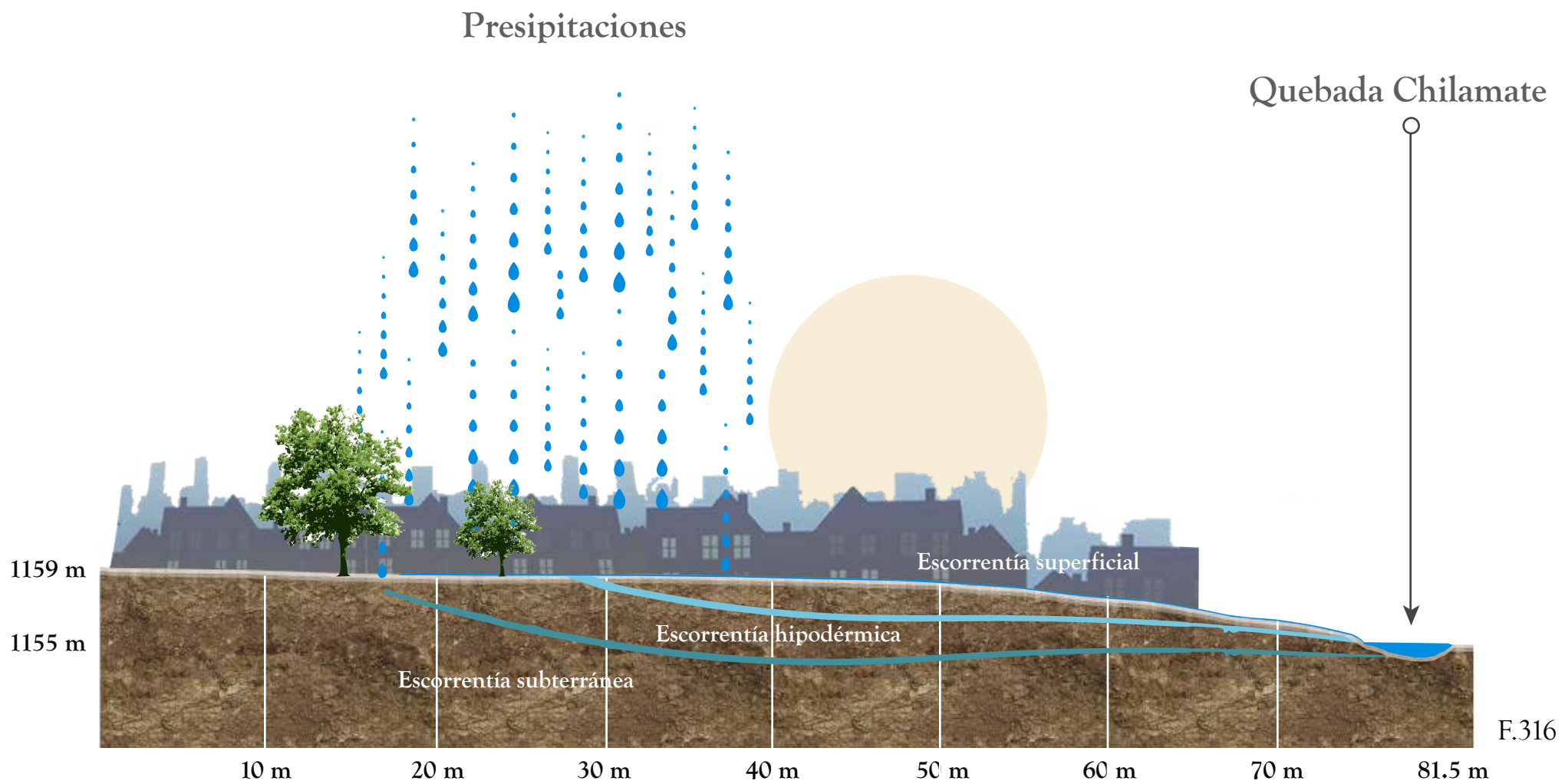
6 de septiembre al 28 de noviembre

Máxima: 30°C
Mínimo: 22°C

Temperatura promedio por hora en Desamparados



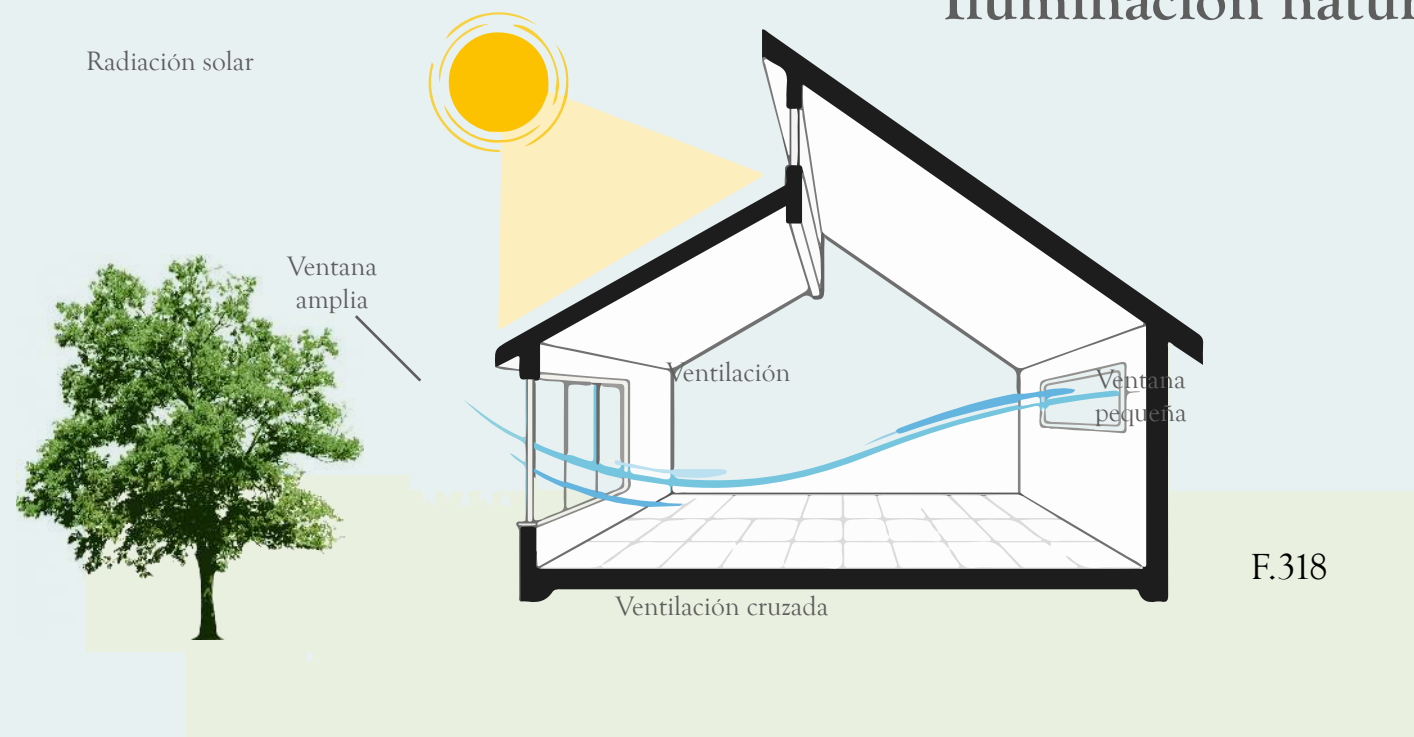
F.315



Agua generada por una cuenca o quebrada en forma de flujo superficial, contribuyendo la forma más disponible del recurso.

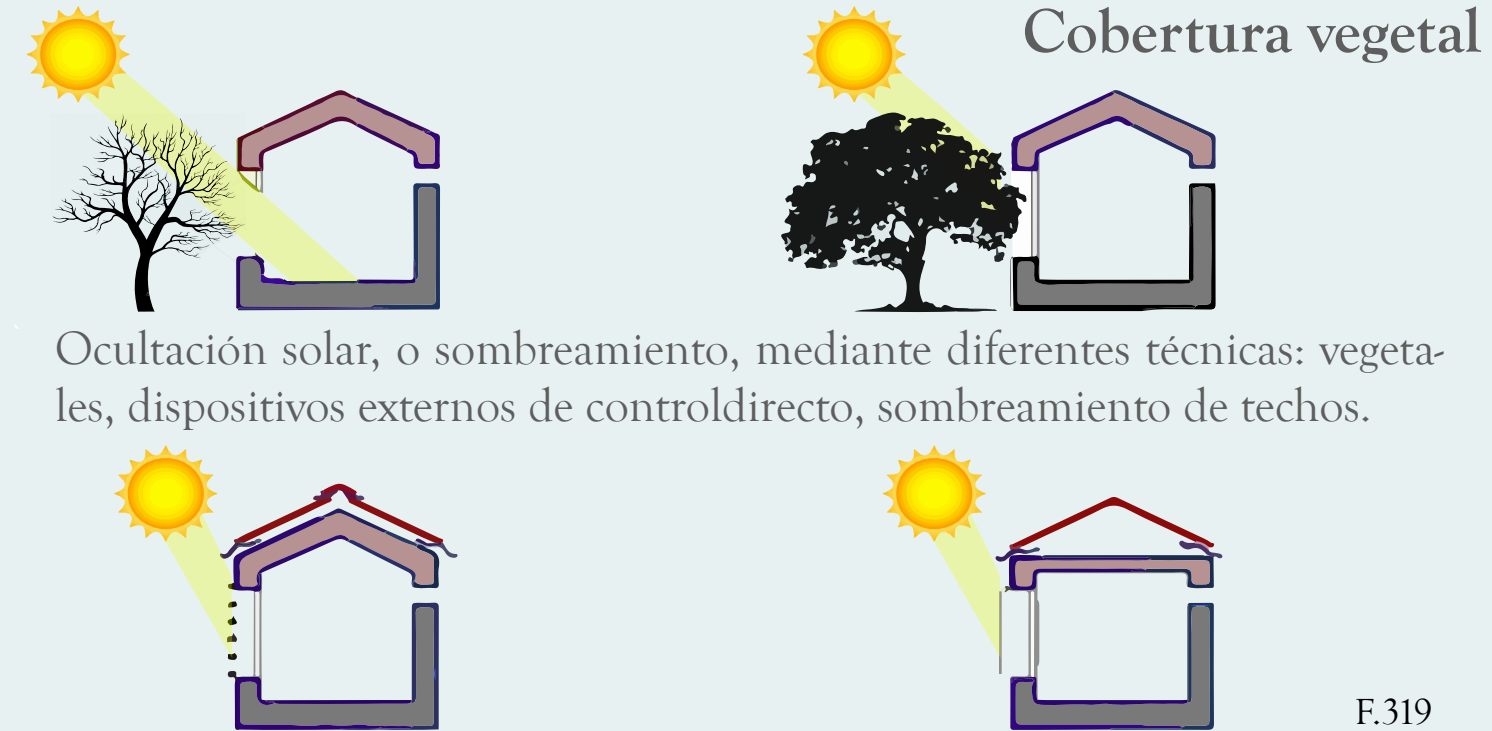
El estudio de las escorrentías genera gran importancia en la planificación de los recursos hídricos y en el estudio del proyecto en ejecución, para el buen uso de estas cuencas o quebradas cercanas al proyecto, mismo que refleja su estado y comportamiento.

Iluminación natural



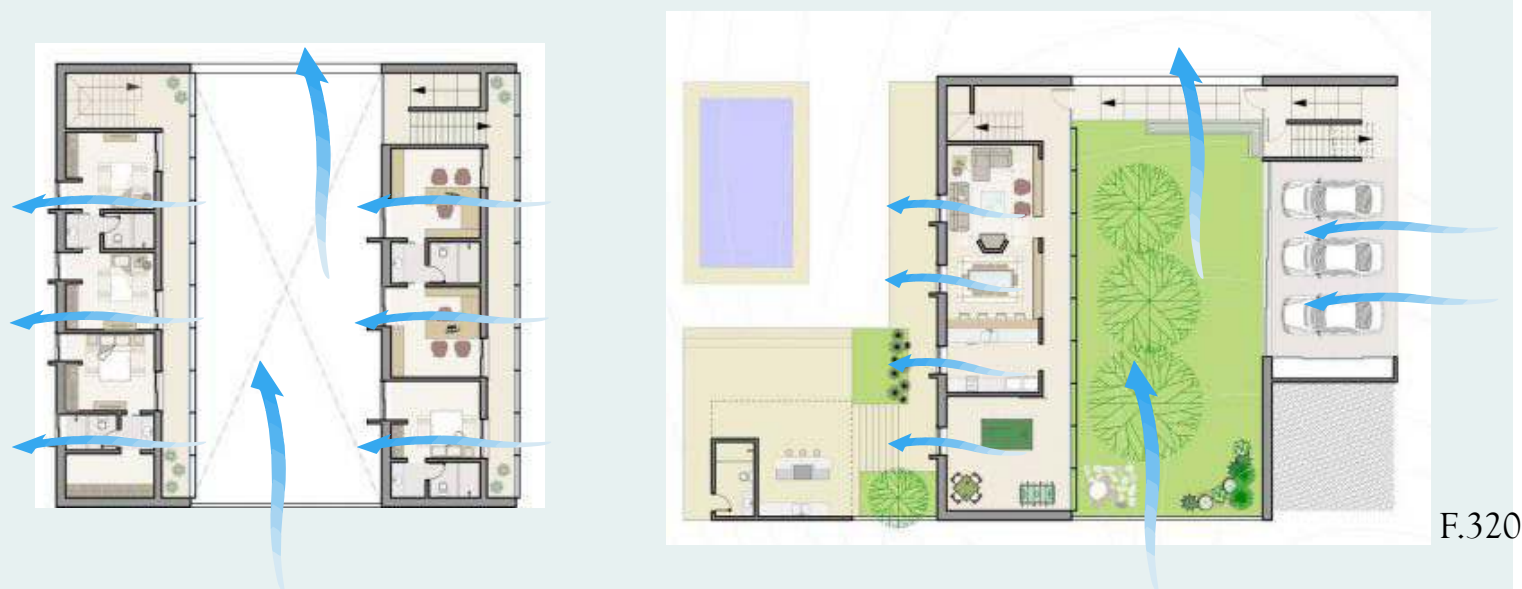
Aprovechamiento de la iluminación natural para la mejora de los espacios de la edificación, ahorrando energía mediante el uso de la luz natural

Cobertura vegetal



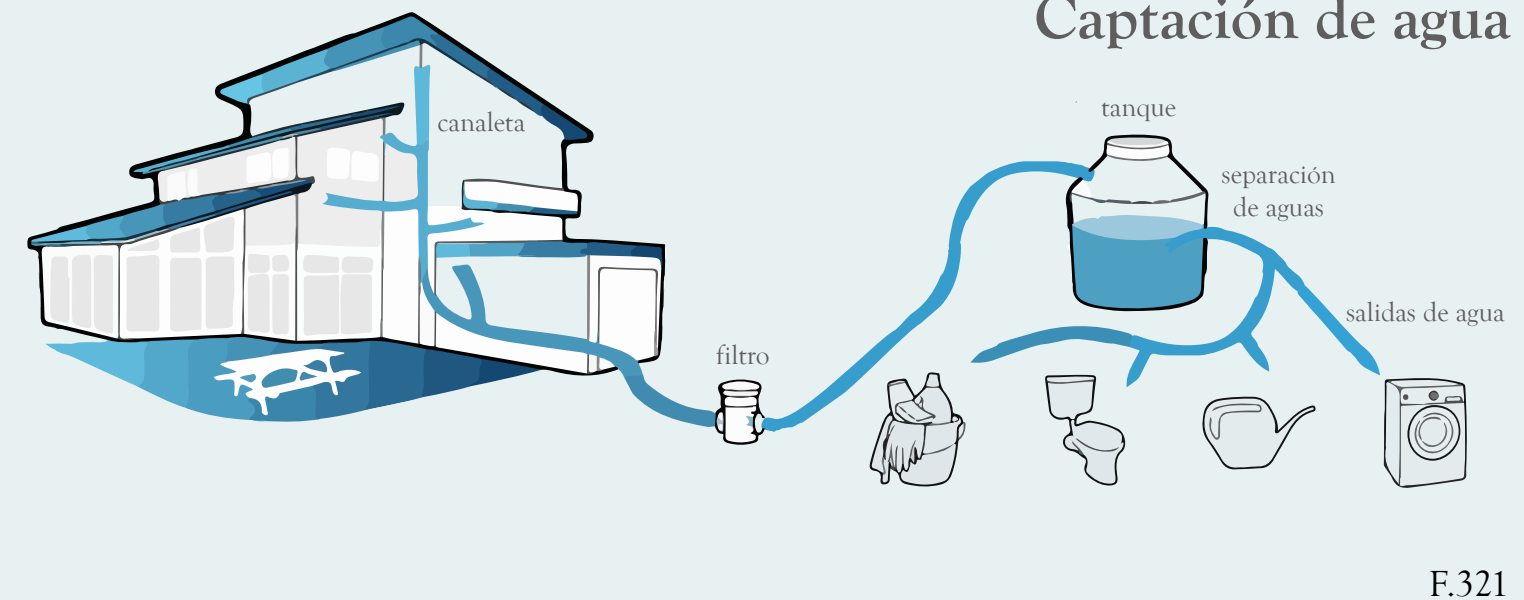
Sombreado con lamas (celucías) horizontales y persiana exterior y techos sombreados y ventilados.

Distribución en planta



Proveer flujos de aire continuo mediante espacios amplios y libres, como patios internos que permita el paso del aire caliente e intercambio del aire fresco

Captación de agua



Captación de agua de lluvia con el fin de recolectar el agua que se precipita de manera natural y ser utilizada en diferentes actividades

PROPUESTA ARQUITECTÓNICA

4.1 CONCEPTUALIZACIÓN

CONCEPTO

RESGUARDO

Acción de proteger, cuidar y brindar seguridad ya sea de guardar algo, lugar o cosa.

ENFOQUE

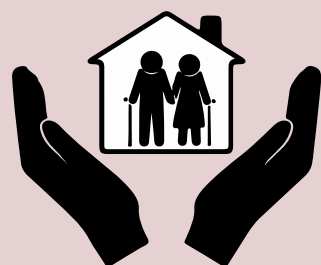
Generar un espacio para brindar protección frente al peligro, intemperie, mal clima y riesgos externos.

ALCANCE

Alojar a los adultos mayores permitiendo un desarrollo pleno de acuerdo con sus objetivos y aspiraciones, resguardándolo mediante el cobido de un espacio acogedor y generando arraigo con el complejo.

PARÁMETROS DE DISEÑO

Refugio



F.324

Protección



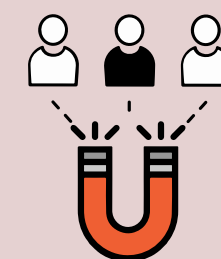
F.325

Confort



F.326

Atracción



F.327

LINEAMIENTOS

Atención integral

Interacción entre el usuario y el espacio

Accesible al usuario

Transparencia con el usuario

Calidad de vida

Agradable estadía

Apropiación del espacio

Agrupamiento con el espacio

METÁFORA

HELECHO

(frondes en desarrollo)

Son plantas vasculares carentes de flores, frutos y semillas, se reproducen a través de esporas, las cuales están ubicadas en esporangios o soros presentes en el envés de las hojas.

Fronde en desarrollo

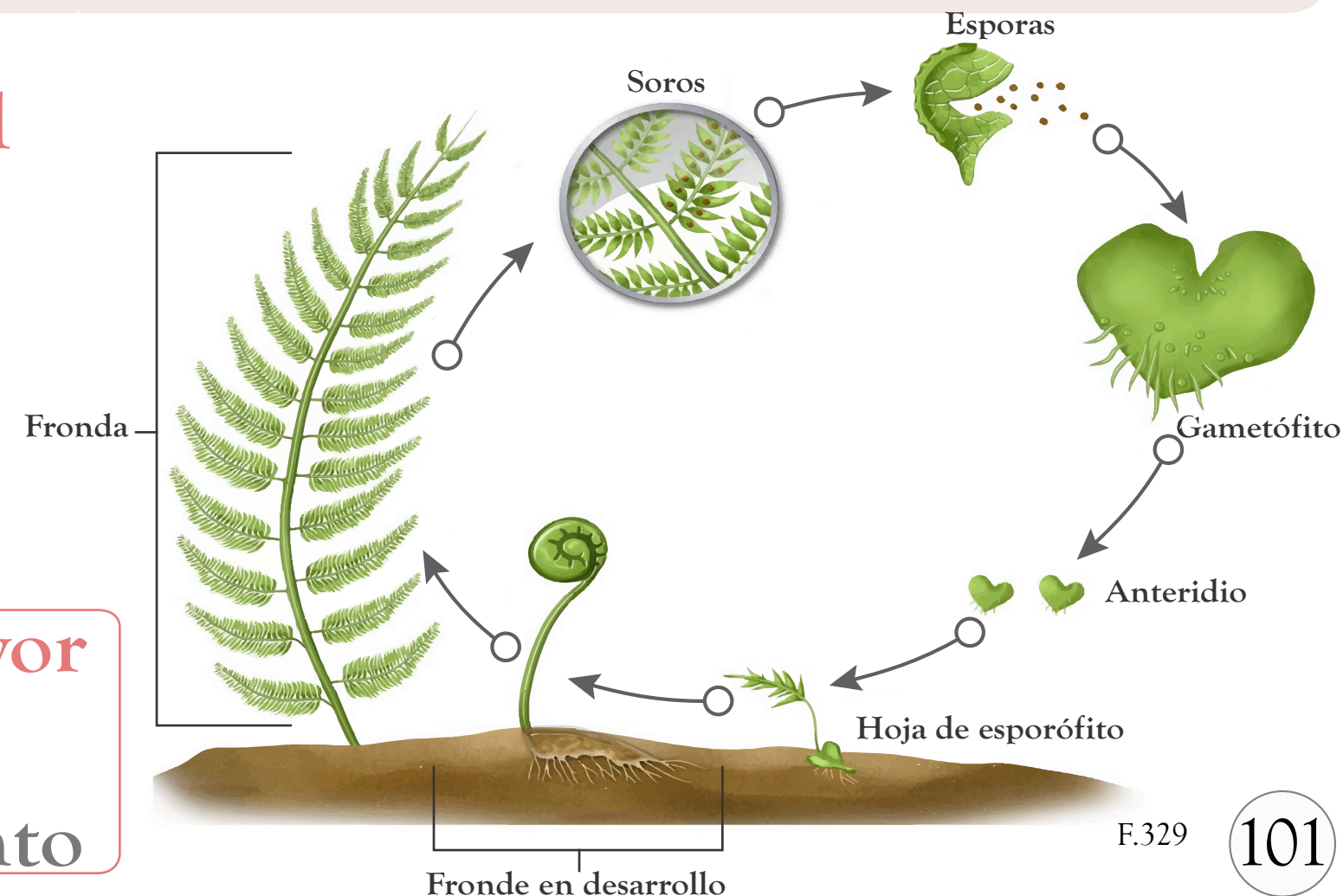
También: fronde joven, es la hoja en desarrollo que tiene su particular característica de forma enrollada o en espiral, la cual se expande y se desenrolla dando forma a la hoja final y madurez del helecho.

Su aporte elegante les ha otorgado un papel importante como plantas ornamentales en jardines y parques. Se localizan en lugares tan diversos como a la orilla de las carreteras, caminos, en los bosques y selvas, su hábitat natural.

Ciclo del helecho



Adulto mayor
Ciclo de conocimiento

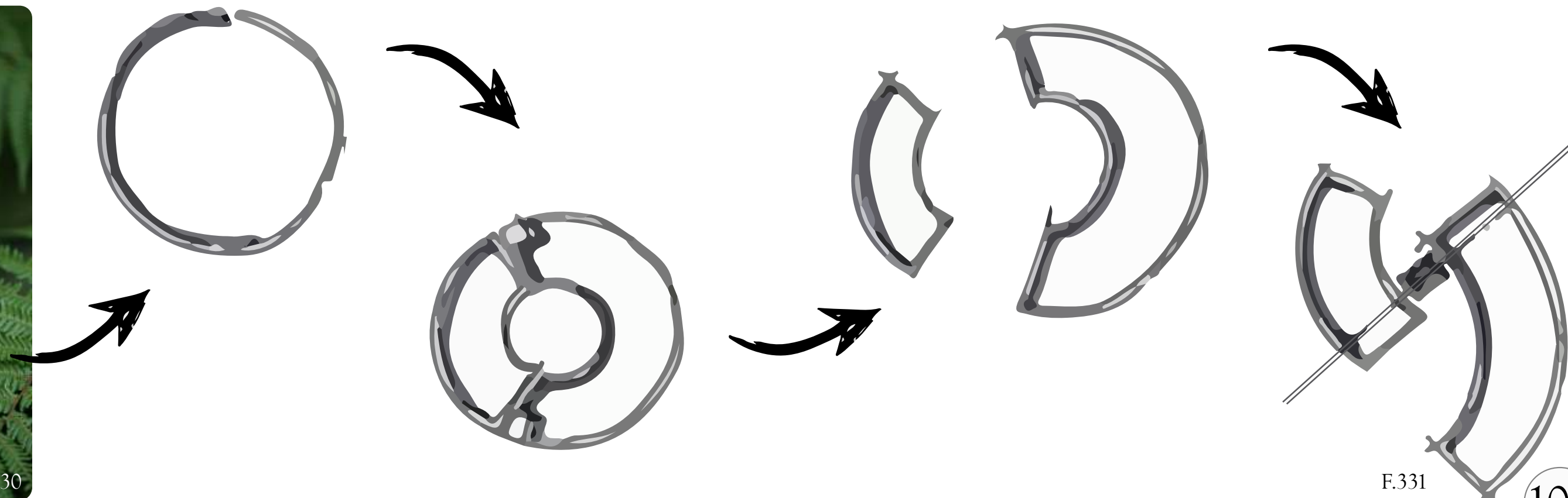


Evolución del concepto y la metáfora en la forma del Centro Cultural para adultos mayores.

Ciclo: Es el estado por la que pasa un acontecimiento o fenómeno y que sucede en el mismo orden hasta llegar a una fase o estado a partir de los cuales vuelven a repetirse.

Se enfoca en el elemento espiral, que es una forma de diseño encontrado en la naturaleza, en este caso está basado en el helecho en crecimiento.

Espiral: Es una línea curva generada por un punto o un núcleo que se va alejando progresivamente del centro y a la vez va girando alrededor de él.



4.2 PROGRAMA ARQUITECTÓNICO

AREA	ZONA	UNIDAD	USUARIOS	CANTIDAD DE USUARIOS	FUNCIÓN	MOBILIARIO	REQUERIMIENTOS CLIMATICOS	DIMENSIONES (x,z) m	AREA m2	AREA TOTAL POR ZONA m2	CIRCULACIÓN 15%	Area Total m2
PÚBLICO	Acceso	Caseta de vigilancia	Oficiales de seguridad	1	Seguridad del complejo	Escritorio-Sillas-Estantería	Ventanas-cubierta-ventilación cruzada	3x3	9	908,8		
		Baño para Guarda	Oficiales de seguridad	1	Necesidades fisiológicas del cuerpo	Inodoro-Lavatorio	Ventanas-cubierta-ventilación cruzada	1.4x2	2,8			
		Parqueo General	Adultos mayores	40	Estacionamiento de vehículos	Jardineras-Luminarias	Cubiertas-árboles	5x3.5 (17.5)	700			
		Recepción Principal	Adultos mayores-recepcionista	2	Atención principal al cliente	Mueble de Recepción-Sillas	Ventanas-cubierta-ventilación cruzada	5x5	25			
		Ascensores	Adultos mayores-empleados	6	Ir de un piso a otro sin utilizar escaleras	N/A	Iluminación artificial	2x2	4			
		Escaleras	Adultos mayores-empleados	6	Subir o bajar de nivel	N/A	Cubierta-Louvers-Ventilación	4x10	40			
		Zona de carga y descarga	Empleados- proveedores	N/A	Recolección y entrega de implementos	Escritorio-Sillas-Estantería	Ventanas-cubierta-ventilación cruzada	8x7	56			
		Sala de espera	Adultos mayores	15	Zona para esperar ser atendido	Sofás-mesas-sillas	Ventanas-cubierta-ventilación cruzada	6x6	36			
		Baños públicos mujeres	Adultos mayores	4	Necesidades fisiológicas del cuerpo	Inodoros-lavatorios-secado de manos	Ventanas-cubierta-ventilación cruzada	4x4	16			
		Baños públicos hombres	Adultos mayores	4	Necesidades fisiológicas del cuerpo	Inodoros-lavatorios-secado de manos	Ventanas-cubierta-ventilación cruzada	4x4	16			
	Información	Adultos mayores-recepcionista	1	Información básica de trámites y ubicación de oficinas	Escritorio-Silla	Ventanas-cubierta-ventilación cruzada	2x2	4				
	Área exterior	Plaza	Adultos mayores - empleados	15 a 30	Esparcimiento	Luminarias-ventilación natural	Espacios Abiertos-Pérgolas	5x5	25	265		
		Área de recreación exterior	Adultos mayores - empleados	30	Esparcimiento	Luminarias-ventilación natural	Espacios Abiertos-Ventilación-Luminarias-Pérgolas	6x6	36			
		Zona de siembra	Adultos mayores - empleados	20	Esparcimiento	Iluminación natural-ventilación natural	Espacio abierto	10x6	60			
		Vivero	Adultos mayores-empleados	15	Esparcimiento	Iluminación natural-ventilación natural	Espacio cubierto-ventilación natural-luminarias	4x6	24			
Recorridos		Adultos mayores-empleados	15 a 30	Esparcimiento	Bancas-aceras-pérgolas	árboles-pérgolas-espacios abiertos	3x40	120				
Semi público	Recreativo	Taller	Adultos mayores-profesores-trabajador social	40	Estimulación visual-auditiva-manualidades-pinturas	Mesas-sillas-estantes	Espacios Abiertos-Ventilación-Ventanería	10x8	80	606		
		Biblioteca	Adultos mayores-empleados	15	Estimulación visual-auditiva	Fregadero-microondas-Refrigerador	Espacios Abiertos-Ventilación-Ventanería-Pérgolas	6x5	30			
		Educación-aulas	Adultos mayores-profesores	20	Enseñanza de idioma, lesco	Mesas-sillas-estantes-libros	Espacio cubierto-ventilación natural-luminarias	9x8,5	36			
		Natación	Adultos mayores-terapeuta	10	Terapia en piscina	Luminarias-ventilación natural-sillas	Espacio cubierto-ventilación natural-luminarias	6x5	30			
		Salón de TV	Adultos mayores	40	Programas de televisión	Mesas, sillas, tv, radio	Espacio cubierto-ventilación natural-luminarias	10x8	240			
		Salón de juegos	Adultos mayores-terapeuta	30	Juegos de mesa-pintura-manualidades-bingo	Mesas, sillas, estantes	Espacio cubierto-ventilación natural-luminarias	10x6	180			
		Gimnasio	Adultos mayores-trabajador social-terapeuta	20	Actividad física	Luminarias-ventilación natural-sillas-equipo	Espacio cubierto-ventilación natural-luminarias	4x10	40			
	Área de servicios	Comedor - cafetería	Adultos mayores-cocinero	50	Alimentación	Mesas-sillas-mueble de cocina	Espacios Abiertos-Ventilación-Ventanería-Pérgolas	10x20	200	377,6325	3058,55	
		Cocina	Empleados-cocinero	6	Preparación de alimentos	Fregadero-microondas-Refrigerador	Espacios Abiertos-Ventilación-Ventanería-Pérgolas	6x6.7	40			
		Emergencias	Adultos mayores-doctor-enfermera-gerontólogo	N/A	Salida de emergencia externa para funcionarios y Adultos mayores	N/A	Cubierta-Ventilación	4x10	40			
		Lavandería	Empleados-trabajador social	5	Lavado de ropa de residentes	Lavadoras - secadoras	Cubierta	5x5	25			
		Terapia física	Adultos mayores-terapeuta	10	Implementación de ayuda	Camillas-estantes-sillas	Espacio cerrado-ventilación-iluminación	7x8,5	60			
		Consultorio médico	Adultos mayores-doctor-enfermera	5	Implementación de ayuda	Camillas-estantes-sillas	Espacio cerrado-ventilación-iluminación	5x10	50			
	Psicología - psiquiatría	Adultos mayores-psicólogo-psiquiatra	5	Implementación de ayuda	Camillas-estantes-sillas	Espacio cerrado-ventilación-iluminación	4x7	28	585			
	Odontología	Adultos mayores-odontólogo	2	Implementación de ayuda	Camillas-estantes-sillas	Espacio cerrado-ventilación-iluminación	3x3	9				
	Capilla	Adultos mayores-sacerdote	14	Centro de reflexión y adoración	Bancas	Espacio cerrado-ventilación-iluminación	8x6	48				

PROGRAMA ARQUITECTÓNICO

AREA	ZONA	UNIDAD	USUARIOS	CANTIDAD DE USUARIOS	FUNCIÓN	MOBILIARIO	REQUERIMIENTOS CLIMATICOS	DIMENSIONES (x.z) m	AREA m2	AREA TOTAL POR ZONA m2	CIRCULACIÓN 15%	Area Total m2
Privado	Descanso	Dormitorios individuales	Adultos mayores	15	Estadía	Cama-closet	Espacio cubierto-ventilación-iluminación	2.5x2.5 (6.25)	93,75	278,75		
		Dormitorios compartidos	Adultos mayores	5	Estadía	Cama-closet	Espacio cubierto-ventilación-iluminación	3x3(9)	45			
		Batería de baños para hombres	Adultos mayores	5	Necesidades fisiológicas del cuerpo	Inodoros-lavatorios-secado de manos	Ventilación	5x7	35			
		Batería de baños para mujeres	Adultos mayores	5	Necesidades fisiológicas del cuerpo	Inodoros-lavatorios-secado de manos	Ventilación	5x7	35			
		Duchas mujeres	Adultos mayores	5	Baño	Ducha	Espacio cubierto-ventilación-iluminación	5x7	35			
		Duchas hombres	Adultos mayores	5	Baño	Ducha	Espacio cubierto-ventilación-iluminación	5x7	35			
	Administrativo	Departamento de TI	Tecnología de la información	5	Equipo para uso de funcionamiento del edificio	Racks-Estantería	Ventilación	5x8	40	351		
		Comedor interno	Empleados	10	Alimentación	Mesas-sillas-mueble de cocina-microondas-refrigerador	Ventanería-ventilación	10x7	70			
		Contabilidad	Oficinista	5	Oficinas	Escritorios-Sillas-estantería	Ventanería-A/C-Distribución Funcional-Parasoles	8x6	48			
		Recursos humanos	Oficinista	5	Oficinas	Escritorios-Sillas-estantería	Ventanería-A/C-Distribución Funcional-Parasoles	8x6	48			
		Proveeduría	Oficinista	5	Oficinas	Escritorios-Sillas-estantería	Ventanería-A/C-Distribución Funcional-Parasoles	5x5	25			
		Tesorería	Oficinista	5	Oficinas	Escritorios-Sillas-estantería	Ventanería-A/C-Distribución Funcional-Parasoles	6x5	30			
		Cuarto de limpieza	Misceláneo	5	Equipo para uso de funcionamiento del edificio	Estantería	Ventanería-A/C-Distribución Funcional-Parasoles	4x5	20			
		Batería de baños para hombres	Empleados	5	Necesidades fisiológicas del cuerpo	Inodoros-lavatorios-secado de manos	Ventilación	5x7	35			
		Batería de baños para mujeres	Empleados	5	Necesidades fisiológicas del cuerpo	Inodoros-lavatorios-secado de manos	Ventilación	5x7	35			
	Tratamiento de equipos	Generador eléctrico	Ing. Eléctrico	N/A	Equipo para uso de funcionamiento del edificio	N/A	Espacio cubierto-ventilación-iluminación	2x2	4	64		
		Cuarto de máquinas	Ing. Eléctrico	N/A	Equipo para uso de funcionamiento del edificio	N/A	Espacio cubierto-ventilación-iluminación	6x5	30			
		Planta de tratamiento	Ing. Eléctrico-Ing. Civil	1	Tratamiento de aguas negras	Cuarto dice máquinas- Espacio cerrado	Espacio cubierto-ventilación-iluminación	6x5	30			

F.333

RESÚMEN DE PROGRAMA ARQUITECTÓNICO

Zona de acceso y estar	
	m2
Caseta de vigilancia	9
Baño para Guarda	2,8
Parqueo General	700
Recepción Principal	25
Sala de espera	36
Información	4
Ascensores	4
Escaleras	40
Zona de carga y descarga	56
Baños públicos mujeres	16
Baños públicos hombres	16
Recorridos	120
Plaza	25
Área de recreación exterior	36
Zona de siembra	60
Vivero	24

Total:	1164,8
--------	--------

Zona de recreación y servicios	
	m2
Comedor - cafetería	200
Cocina	40
Taller	80
Biblioteca	30
Educación-aulas	36
Natación	30
Gimnasio	40
Salon de TV	240
Salón de juegos	180
Lavandería	25
Terapia física	60
Consultorio médico	50
Psicología - psiquiatria	28
odontologia	9
Emergencias	40

Total:	1088
--------	------

Zona de descanso y administración	
	m2
Dormitorios individuales	93,75
Dormitorios compartidos	45
Batería de baños para hombres	35
Batería de baños para mujeres	35
Duchas mujeres	35
Duchas hombres	35
Departamento de TI	40
Comedor interno	70
Contabilidad	48
Tesorería	48
Recursos humanos	25
Proveeduría	30
Cuarto de limpieza	20
Batería de baños para hombres	35
Batería de baños para mujeres	35
Generador eléctrico	4
Cuarto de máquinas	30
Planta de tratamiento	30

Total:	693,75
--------	--------

F.334

Total
2858,383



Manual de Valores Base Unitarios por Tipología Constructiva

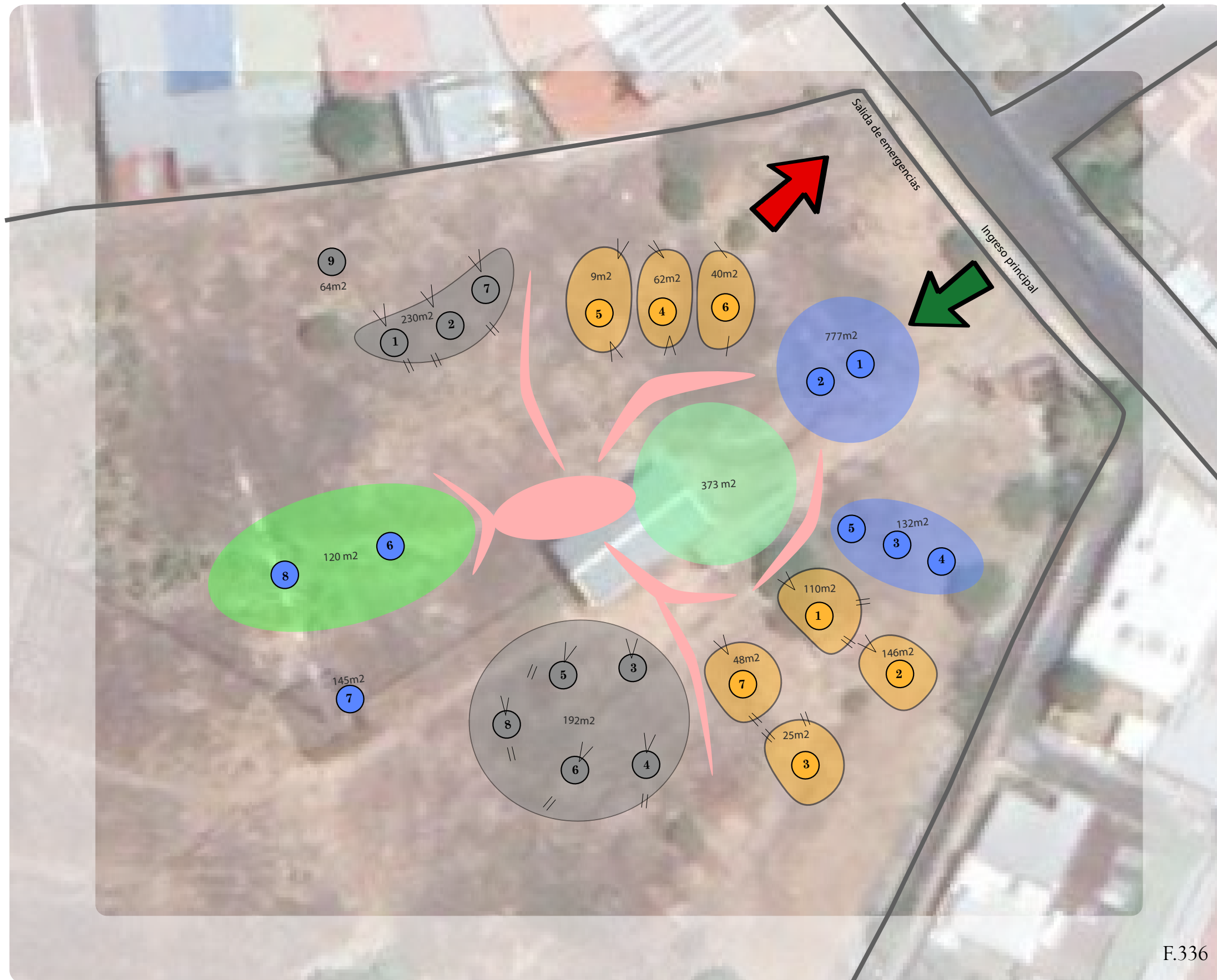
7.1.16. Hogares de Retiro

7.1.16.1. Tipo HR01

Vida Útil	70 años.
Estructura	Columnas y vigas de concreto armado, prefabricado o colado en sitio o perfiles metálicos. Diseño estructural conforme al Código Sísmico vigente.
Paredes	Bloques de concreto exterior o interior y/o paredes interiores con paneles de yeso, cemento y fibra de vidrio o similar.
Cubierta	Cerchas de perfiles metálicos. Láminas de hierro galvanizado tipo rectangular esmaltada. Precintados de láminas de hierro galvanizado esmaltado de tipo estructural. Canoas y bajantes de hierro galvanizado.
Cielos	Suspendidos de tablilla plástica, de madera, paneles de yeso, cemento y fibra de vidrio o similar a un forro, con pintura vinílica, con marco de aluminio.
Pisos	Concreto con recubrimiento de terrazo, porcelanato y/o cerámica antiderrapante.
Baños	Baterías de baño tipo normal en áreas sociales y baños normales en dormitorios.
Otros	Áreas de convivencia como salones y salas de televisión, administración, dormitorios y trabajo social. Puede ser de cuidado diurno por lo que algunas veces no cuenta con dormitorios. Pasillos y espacios adaptados a la normativa, Ley 7600, accesos a nivel y rampas, pasillos con ancho mínimo de 1,20 m. Cerraduras a una altura máxima de 1,00 m. Espacios de maniobra con un diámetro mínimo de 1,50 m, espacios libres con un ancho mínimo de 90 cm, baños con mecanismos de seguridad, iluminación natural y artificial de buena calidad, distribución de agua mediante uso de bomba eléctrica, ventilación adecuada, barandas y pasamanos de seguridad. Lámparas de emergencia con sensor de movimiento para los pasillos, detectores de humo, alarmas sonoras. Edificios de una planta.
VALOR	€400 000 / m ²

Área	Unidad	Área m2	Total por m2	Costo aproximado
Área de convivencia \$600	Caseta de vigilancia	9	524,8	\$ 314.880,00
	Baño para Guarda	2,8		
	Recepción Principal	25		
	Ascensores	4		
	Escaleras	40		
	Zona de carga y descarga	56		
	Sala de espera	36		
	Baños públicos mujeres	16		
	Baños públicos hombres	16		
	Información	4		
	Taller	80		
	Biblioteca	30		
	Educación-aulas	36		
	Natación	30		
Salon de TV	80			
Salón de juegos	60			
Área de servicios \$650	Comedor - cafetería	200	452	\$ 293.800,00
	Cocina	40		
	Emergencias	40		
	Lavandería	25		
	Terapia física	60		
	Consultorio médico	50		
	Psicología - psiquiatría	28		
	Odontología	9		
Área de Descanso \$750	Dormitorios individuales	93,75	278,75	\$ 209.062,50
	Dormitorios compartidos	45		
	Batería de baños para hombres	35		
	Batería de baños para mujeres	35		
	Duchas mujeres	35		
	Duchas hombres	35		
Área Administrativo \$600	Departamento de TI	40	351	\$ 210.600,00
	Comedor interno	70		
	Contabilidad	48		
	Recursos humanos	48		
	Proveeduría	25		
	Tesorería	30		
	Cuarto de limpieza	20		
	Batería de baños para hombres	35		
Batería de baños para mujeres	35			
Áreas externas \$300	Generador eléctrico	4	1029	\$ 308.700,00
	Cuarto de máquinas	30		
	Planta de tratamiento	30		
	Parqueo General	700		
	Plaza	25		
	Área de recreación exterior	36		
	Zona de siembra	60		
	Vivero	24		
	Recorridos	120		
Total de construcción		m2	2635.55	\$ 1.337042,50
Lote	80	m2	5200	\$ 416.000,00
Total				\$ 1.753042,50

4.3 ZONIFICACIÓN



F.336

GENERAL (910 m2)

1	Caseta de vigilancia-Baño para Guarda-Parqueo
2	Recepción Principal, Sala de espera, Información
3	Ascensores, Escaleras
4	Zona de carga y descarga
5	Baños públicos
6	Área de recreación exterior
7	Recorridos-Plaza
8	Zona de siembra-Vivero

SERVICIOS (618 m2)

1	Comedor-Cafetería-Cocina
2	Taller-Biblioteca-Educación-aulas
3	Lavandería
4	Terapia física-Consultorio médico-Psicología - psiquiatría
5	Odontología
6	Emergencias
7	Capilla






REPOSO ADMINISTRATIVO (694 m2)

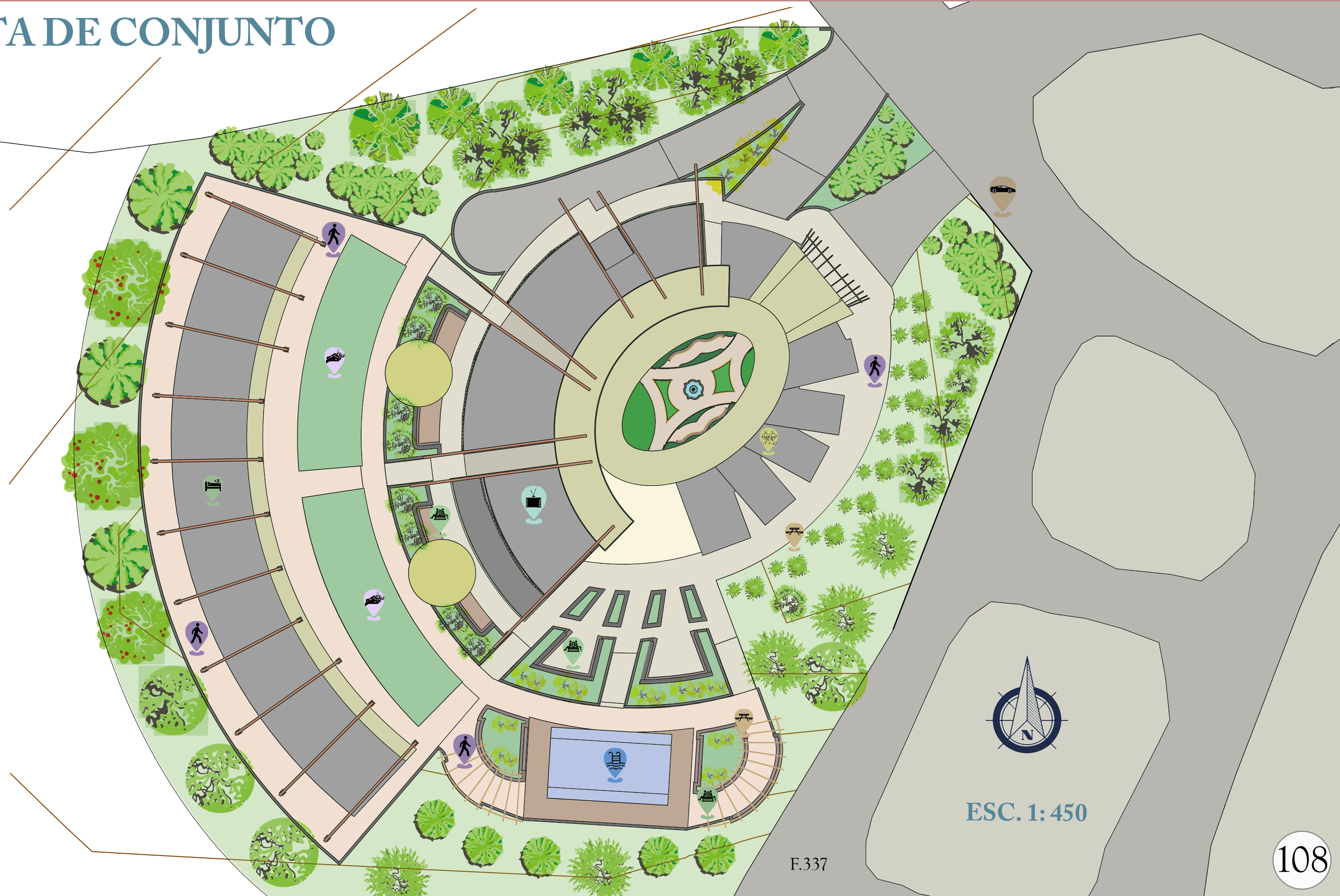
1	Dormitorios individuales-Dormitorios compartidos
2	Batería de baños hombres-mujeres - Duchas hombre-mujeres
3	Tecnologías de la información
4	Contabilidad, Tesorería
5	Recursos humanos
6	Proveeduría
7	Cuarto de limpieza
8	Comedor interno
9	Generador eléctrico-Cuarto de máquinas-Planta de tratamiento

4.4 ANTEPROYECTO ARQUITECTÓNICO

PLANTA DE CONJUNTO

SIMBOLOGÍA

-  TALLERES
-  CARRETERA
-  DORMITORIOS
-  HIDROTERAPIA
-  ÁREA DE PICNIC
-  ÁREA DE SIEMBRA
-  ZONA PARA ESTAR
-  ÁREA DE CAMINATA
-  ENTRETENIMIENTO



ESC. 1:450

F.337

PLANTA PRIMER NIVEL



Tabla de acabados	
Cielos	
	Cielo en lámina de gypsum de 1.22 x 2.44m de 12mm de espesor
	Cielo en lámina PVC tipo madera
	Lámina de policarbonato (color a escoger)

Pisos	
	Piso cerámico de 0.33 x 0.33 cm
	Azulejo de 0.15 x 0.15 cm color a escoger por el propietario
	Piso en tablón de madera tratada, sellada e impermeabilizada para exteriores



F.338

ESC. 1:175

PRIMER NIVEL ANEXO

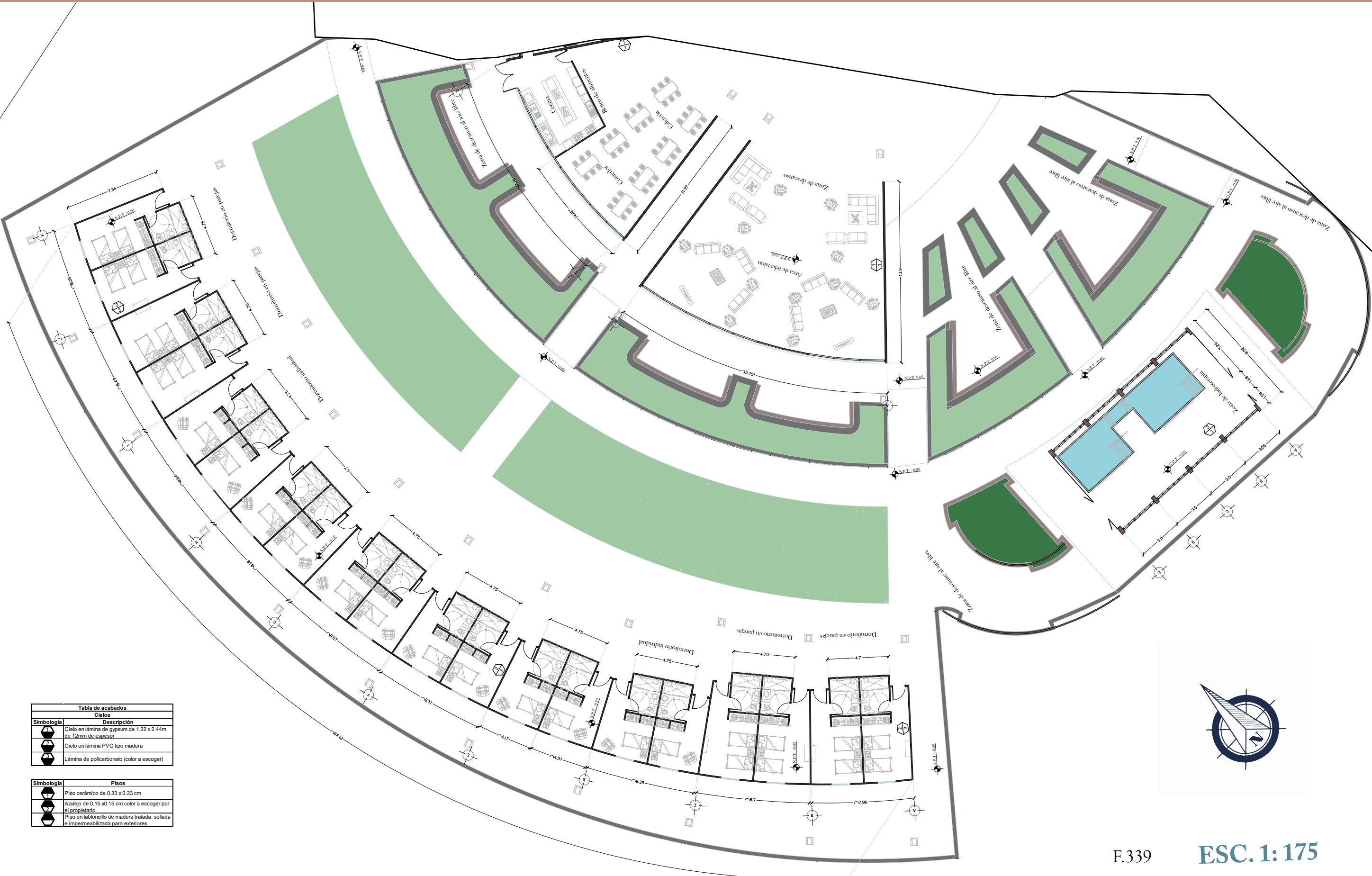
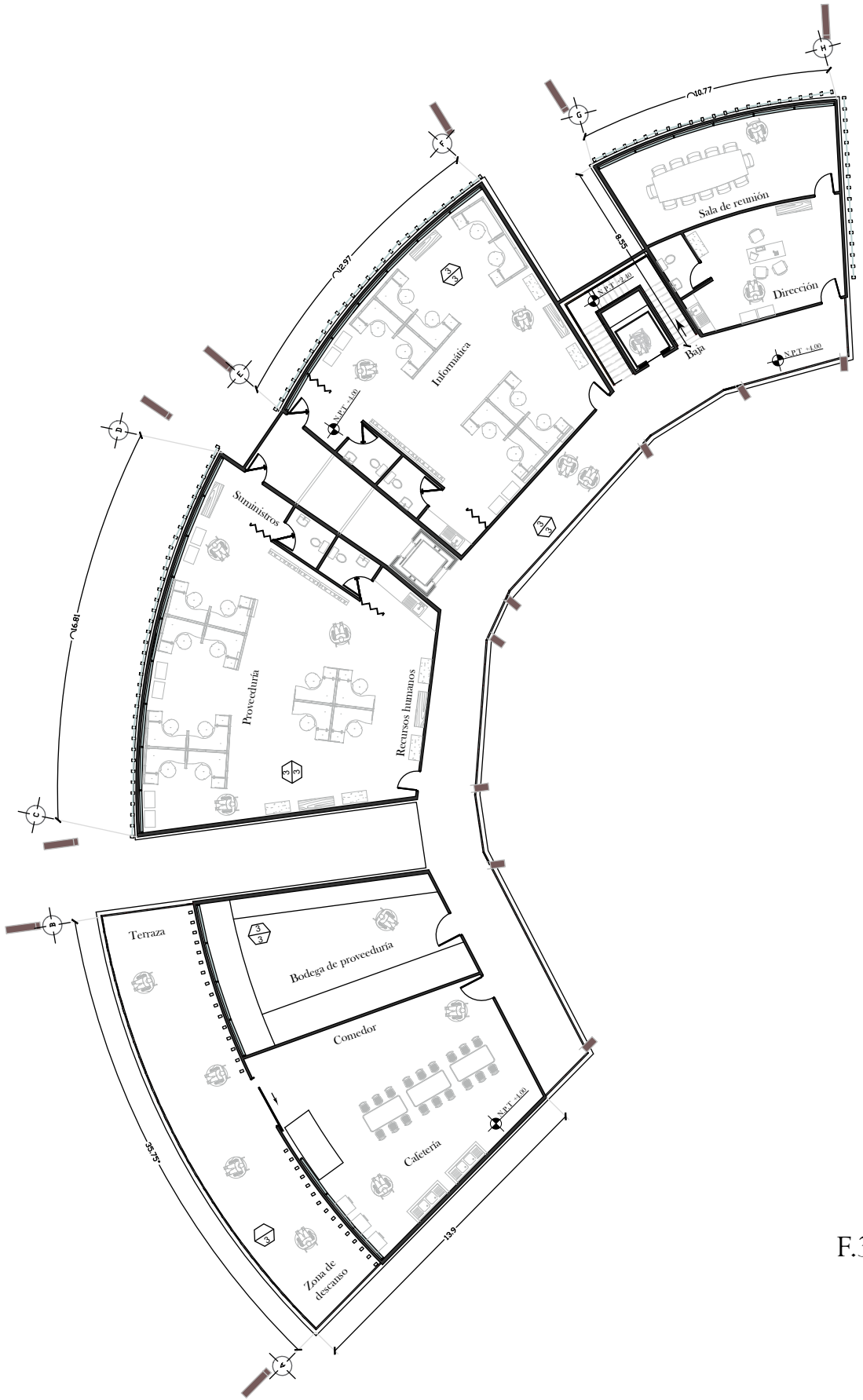


Tabla de acabados	
Cielos	
Simbología	Descripción
	Cielo en lámina de gypsum de 1.22 x 2.44m de 12mm de espesor
	Cielo en lámina PVC tipo madera
	Lámina de policarbonato (color a escoger)
Pisos	
Simbología	Descripción
	Piso cerámico de 0.33 x 0.33 cm
	Azulejo de 0.15 x 0.15 cm color a escoger por el propietario
	Piso en tablón de madera tratada, sellada e impermeabilizada para exteriores



SEGUNDO NIVEL



F.340

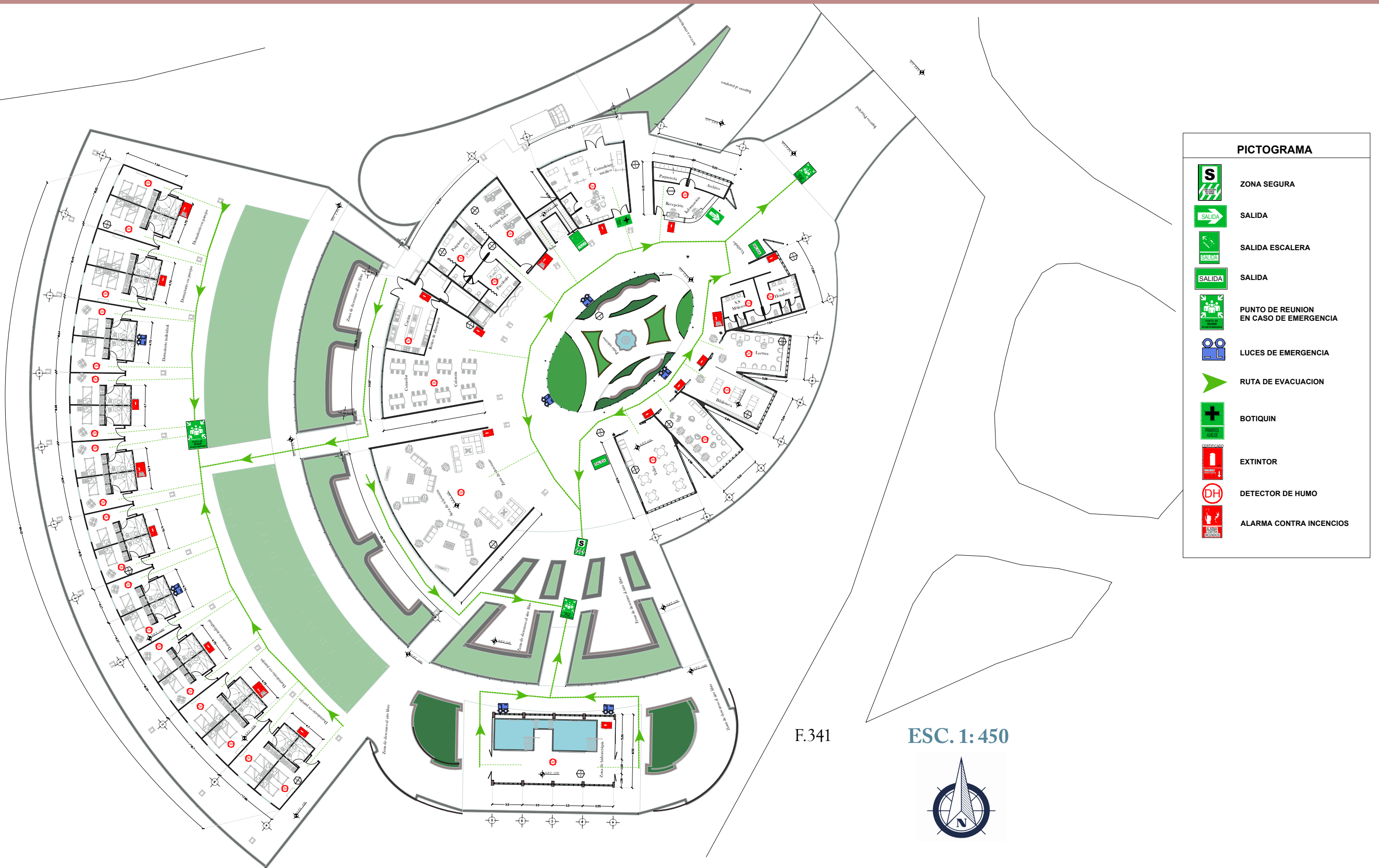
Tabla de acabados	
Cielos	
Simbología	Descripción
1	Cielo en lámina de gypsum de 1.22 x 2.44m de 12mm de espesor
2	Cielo en lámina PVC tipo madera
3	Lámina de policarbonato (color a escoger)

Pisos	
Simbología	Descripción
1	Piso cerámico de 0.33 x 0.33 cm
2	Azulejo de 0.15 x 0.15 cm color a escoger por el propietario
3	Piso en tablón de madera tratada, sellada e impermeabilizada para exteriores

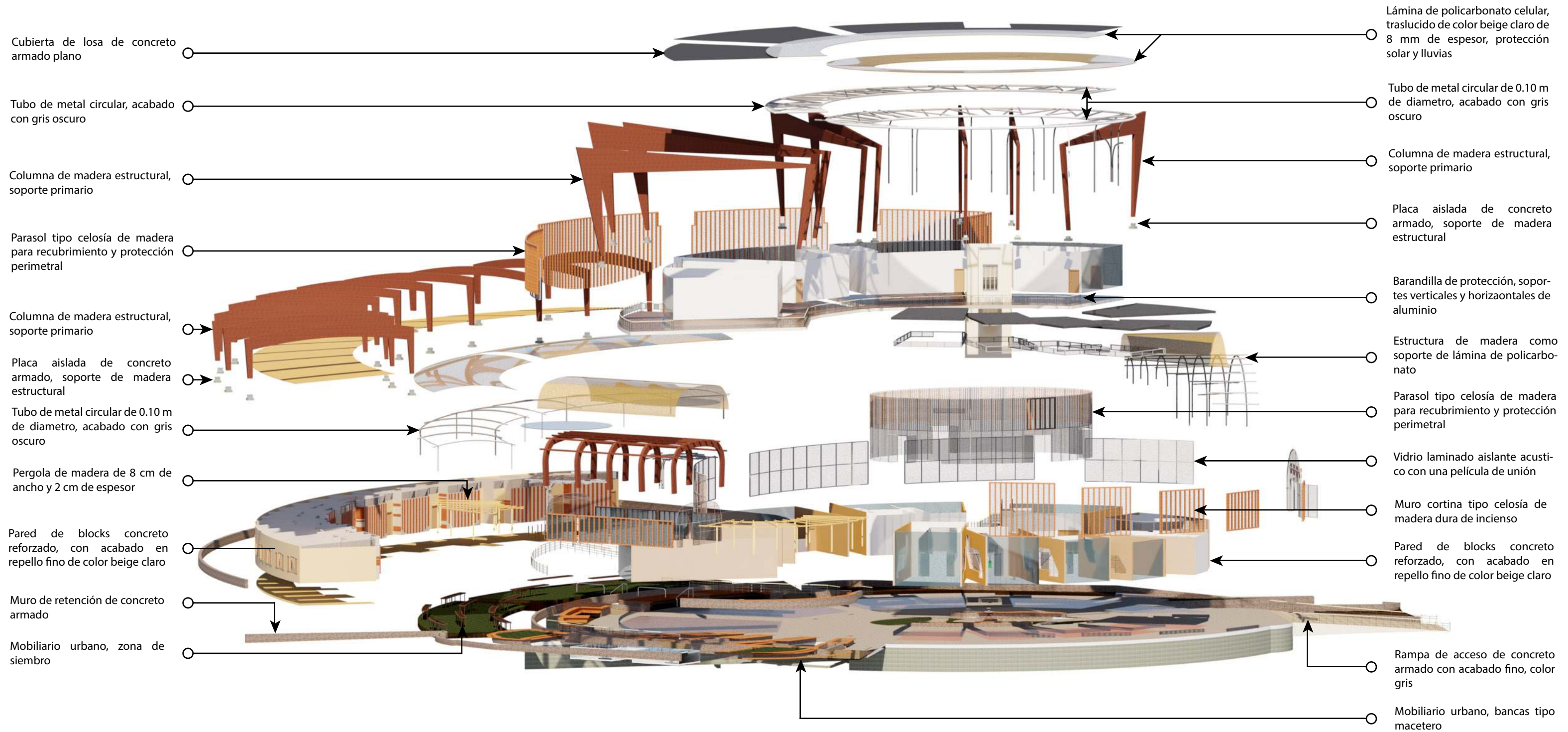
ESC. 1: 175



PLANTA RUTA EVACUACIÓN

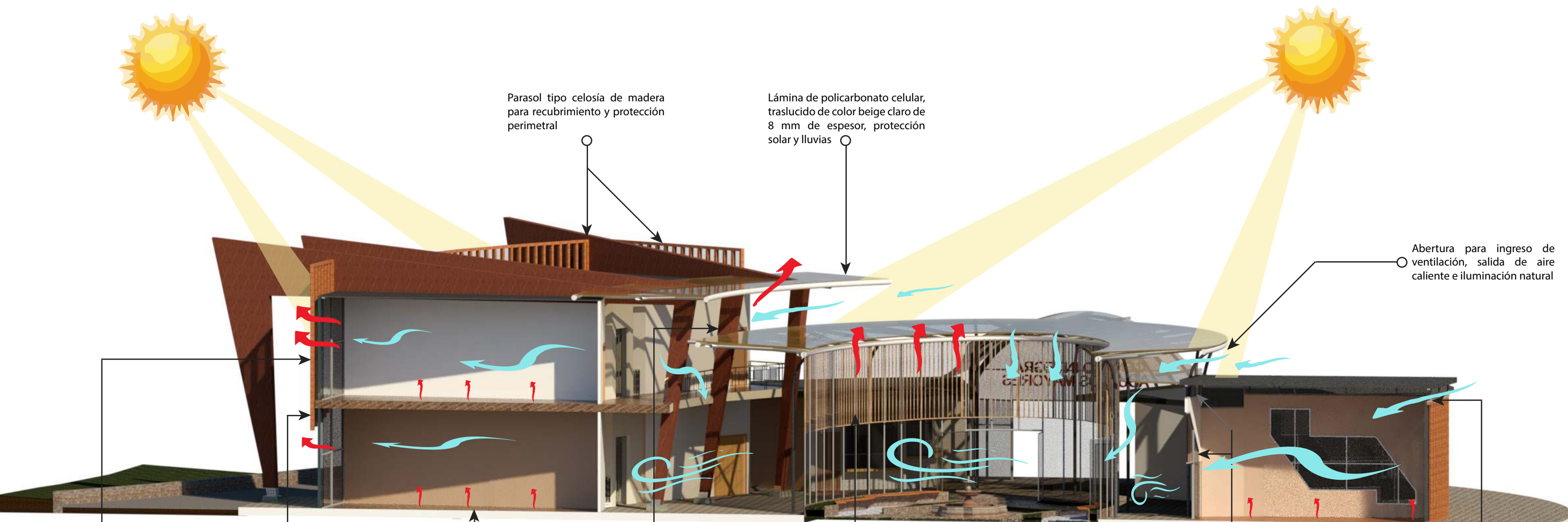


AXONOMÉTRICO ESTRUCTURAL



F.346

CORTE BIOCLIMÁTICO



Abertura diseñada para ventilación cruzada e iluminación natural

Parasol tipo celosía de madera para recubrimiento y protección perimetral

Aire fresco recorre toda la zona y asiente cuando se calienta

Abertura para ingreso de ventilación, salida de aire caliente e iluminación natural

Parasol tipo celosía vertical de 2.96 m x 10 cm x 2 cm de espesor de madera para protección perimetral

Zona de patio interno que permite regular la temperatura interna, ingreso de aire, distribución en zonas internas y salida de aire caliente

Ventana alta y media para el flujo de ventilación cruzada, manteniendo ventilada la zona

Ventana alta para permitir el ingreso de aire al taller e iluminación natural

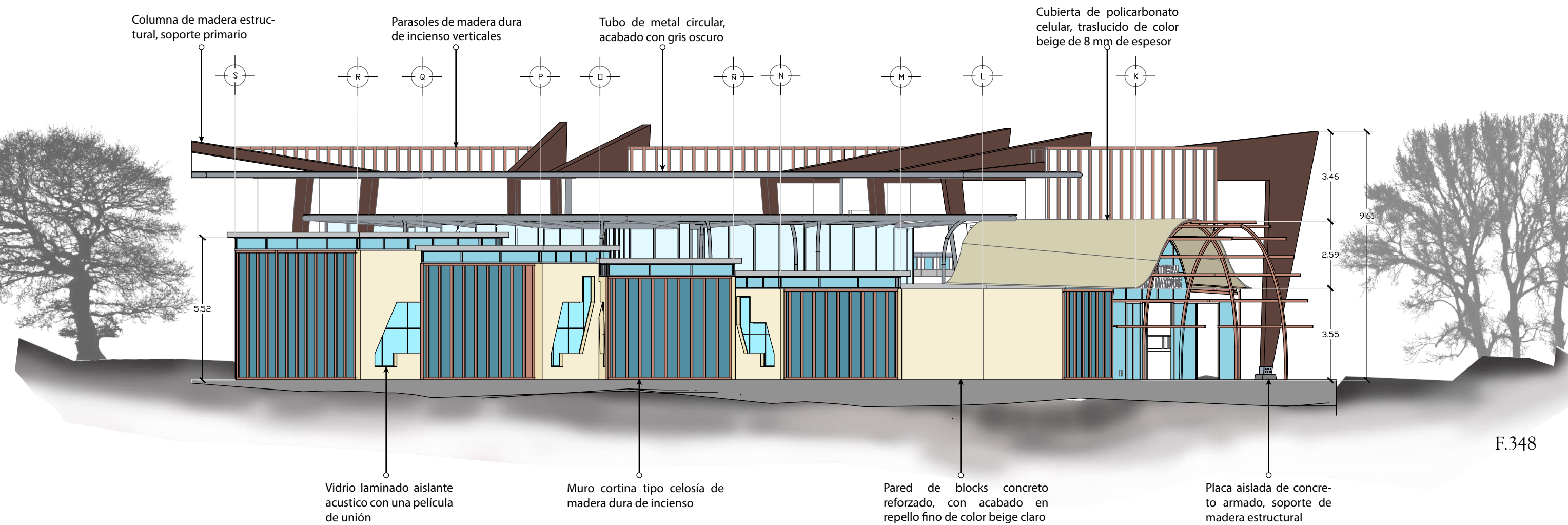
Abertura para ingreso de ventilación, salida de aire caliente e iluminación natural

Parasol tipo celosía de madera para recubrimiento y protección perimetral

Lámina de policarbonato celular, traslucido de color beige claro de 8 mm de espesor, protección solar y lluvias

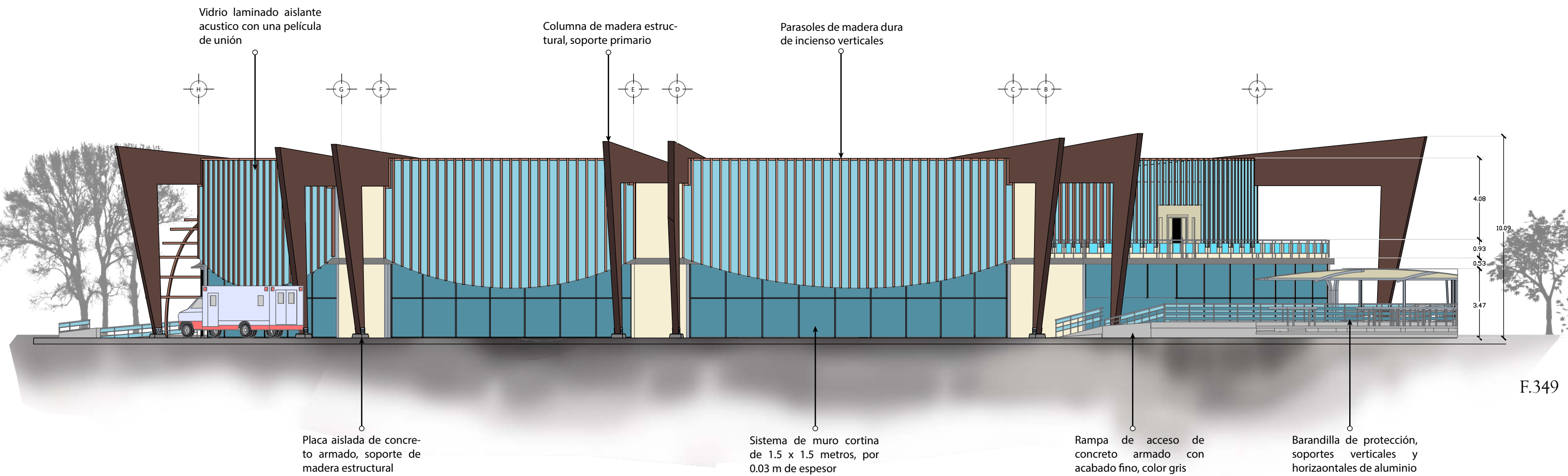
F.347

ELEVACIÓN 1



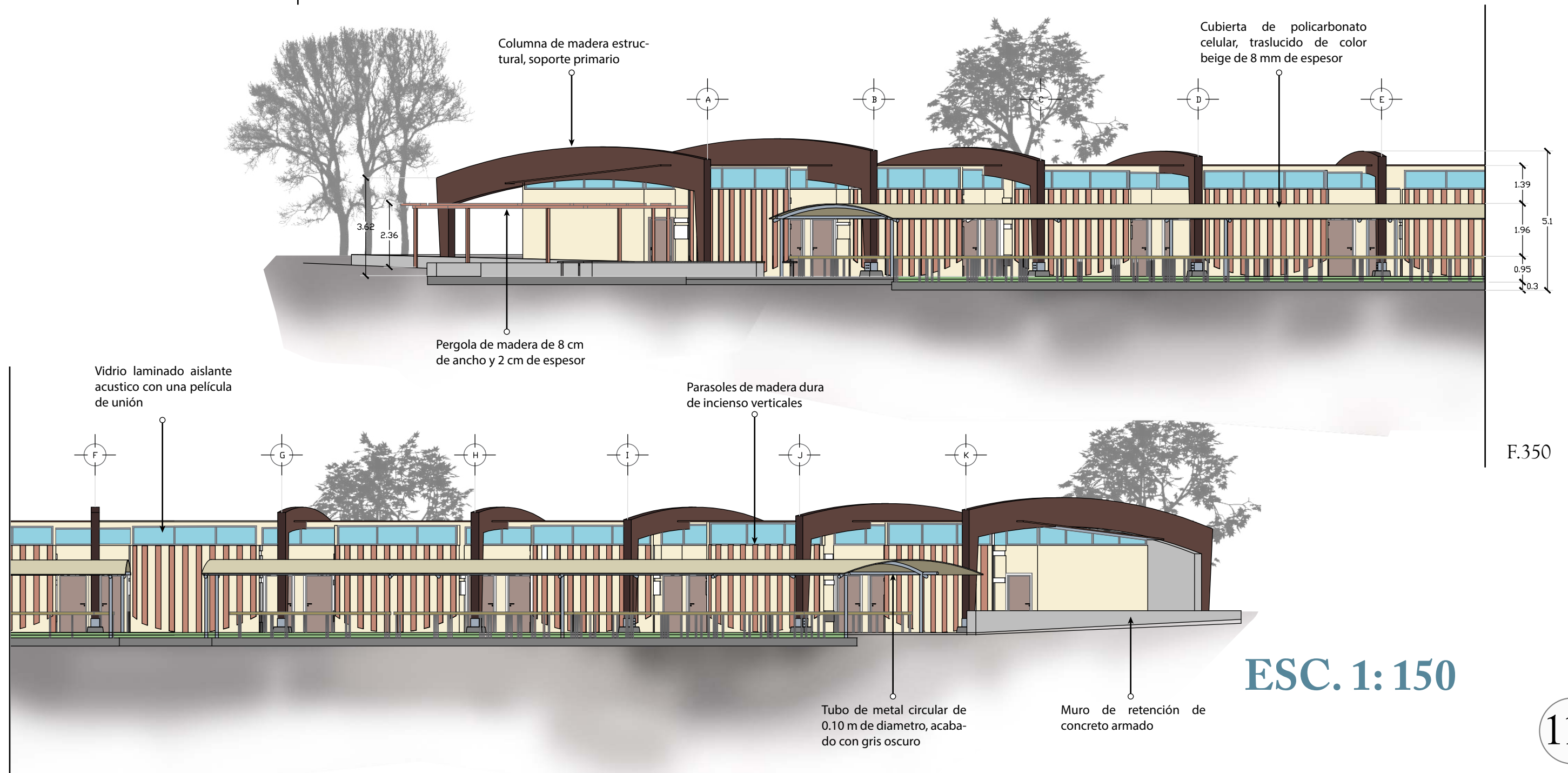
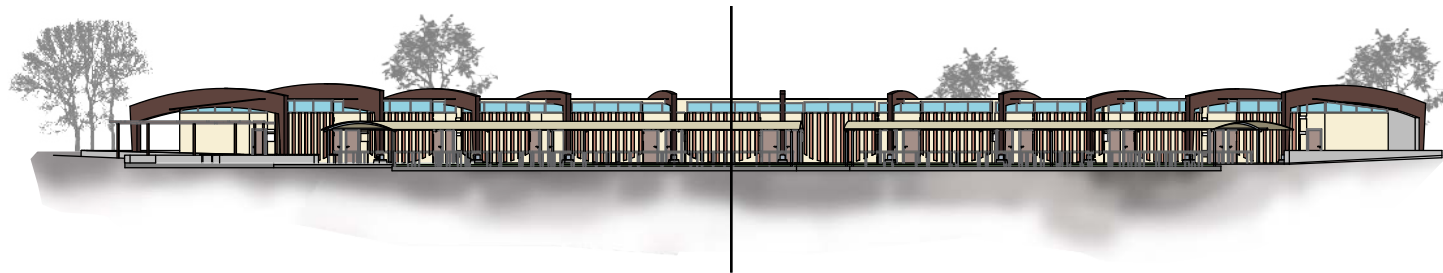
ESC. 1: 150

ELEVACIÓN 2

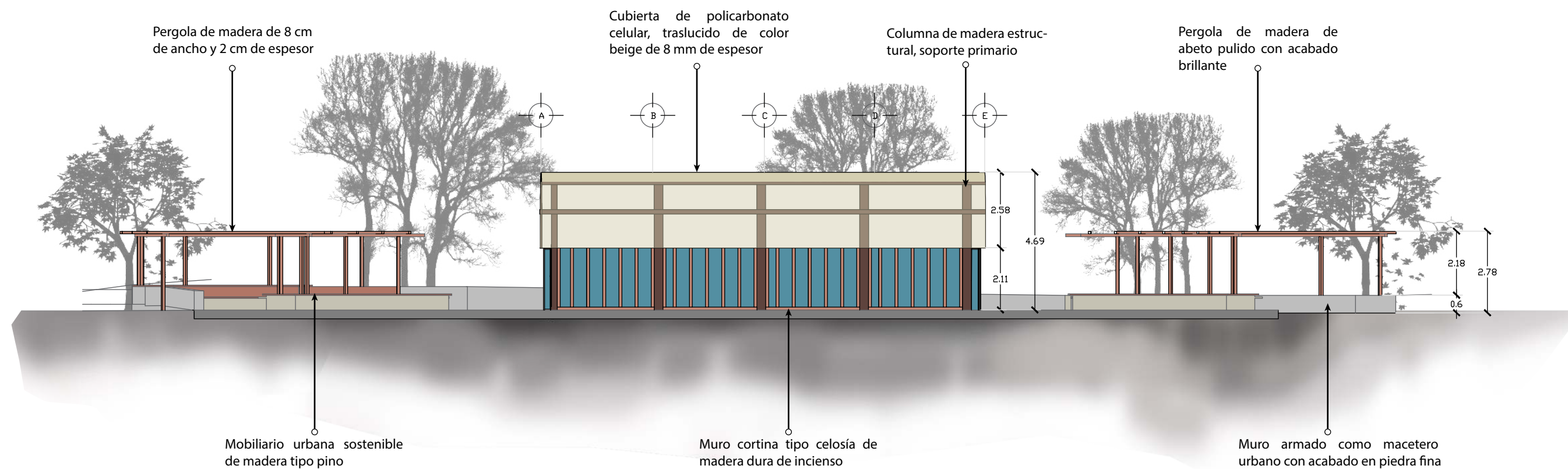


ESC. 1: 150

ELEVACIÓN 3



ELEVACIÓN 4



F.351

ESC. 1: 150

CORTE LONGITUDINAL 1

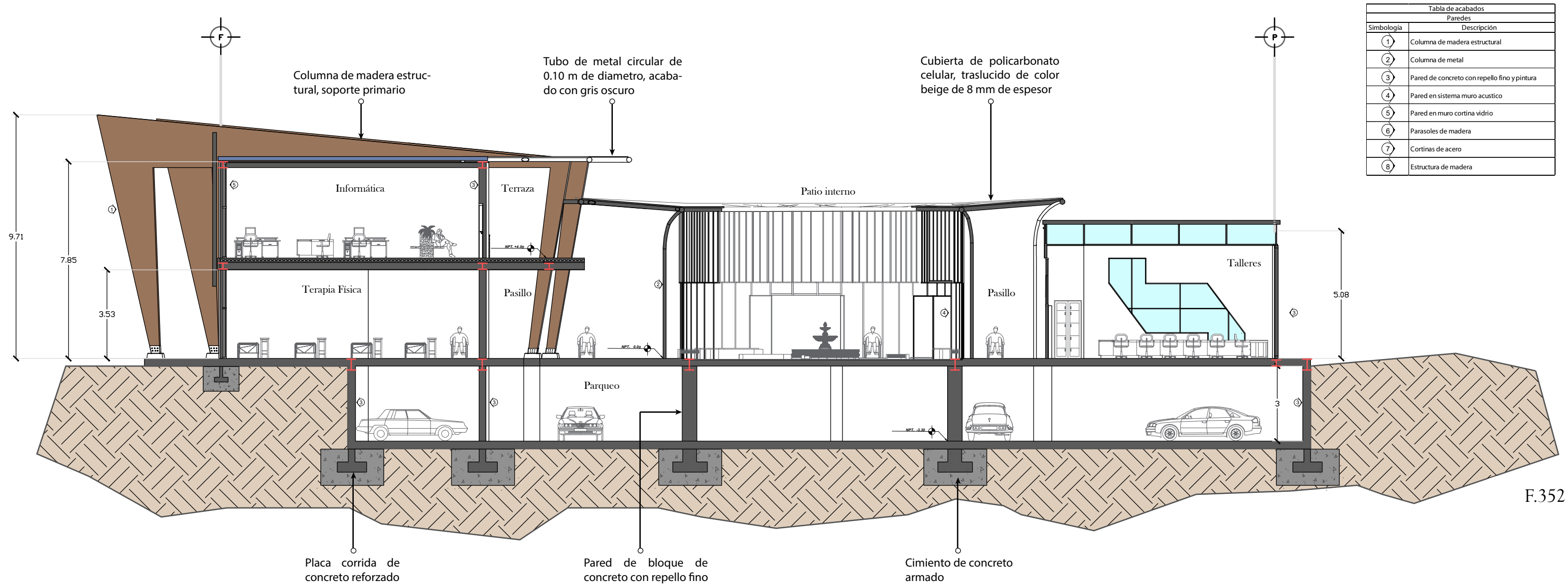
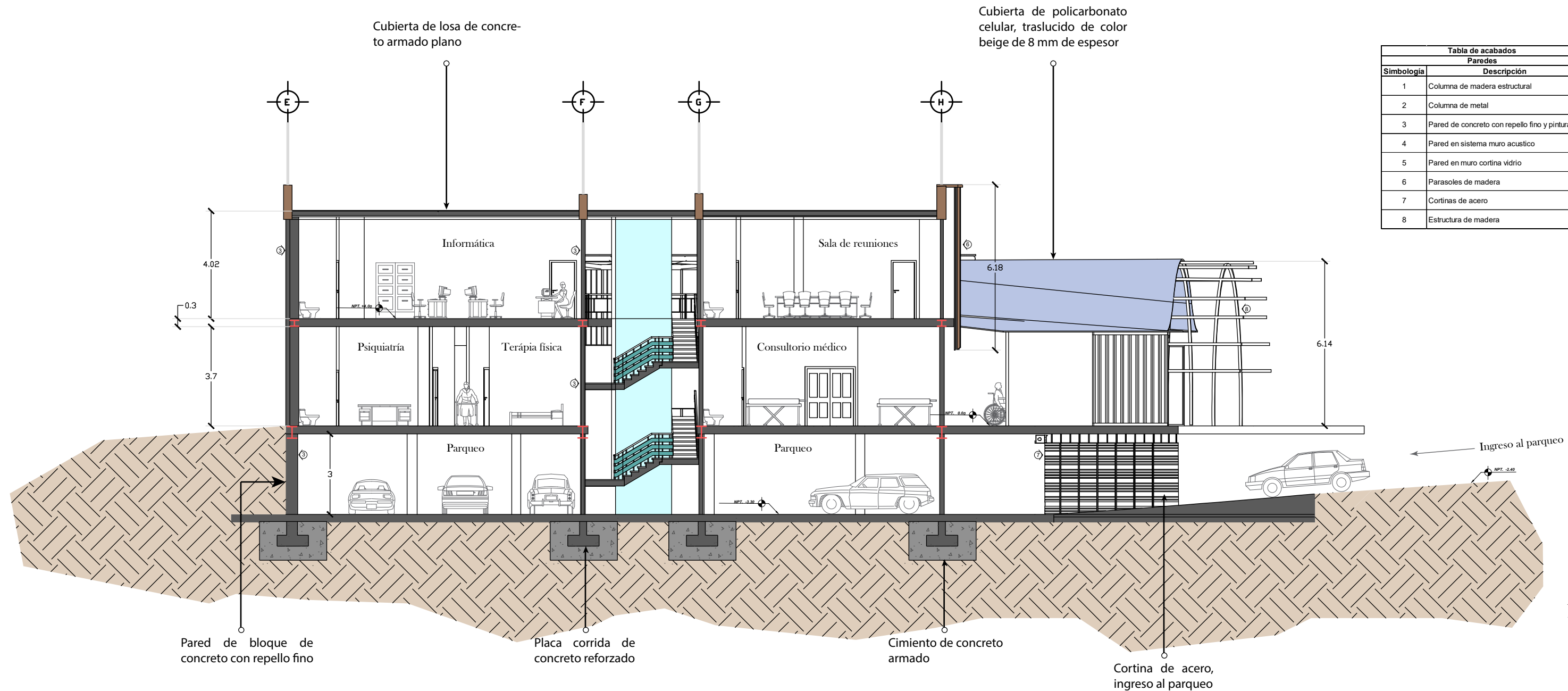


Tabla de acabados	
Paredes	
Simbología	Descripción
①	Columna de madera estructural
②	Columna de metal
③	Pared de concreto con repello fino y pintura
④	Pared en sistema muro acustico
⑤	Pared en muro cortina vidrio
⑥	Parasoles de madera
⑦	Cortinas de acero
⑧	Estructura de madera

F.352

ESC. 1: 150

CORTE LONGITUDINAL 2

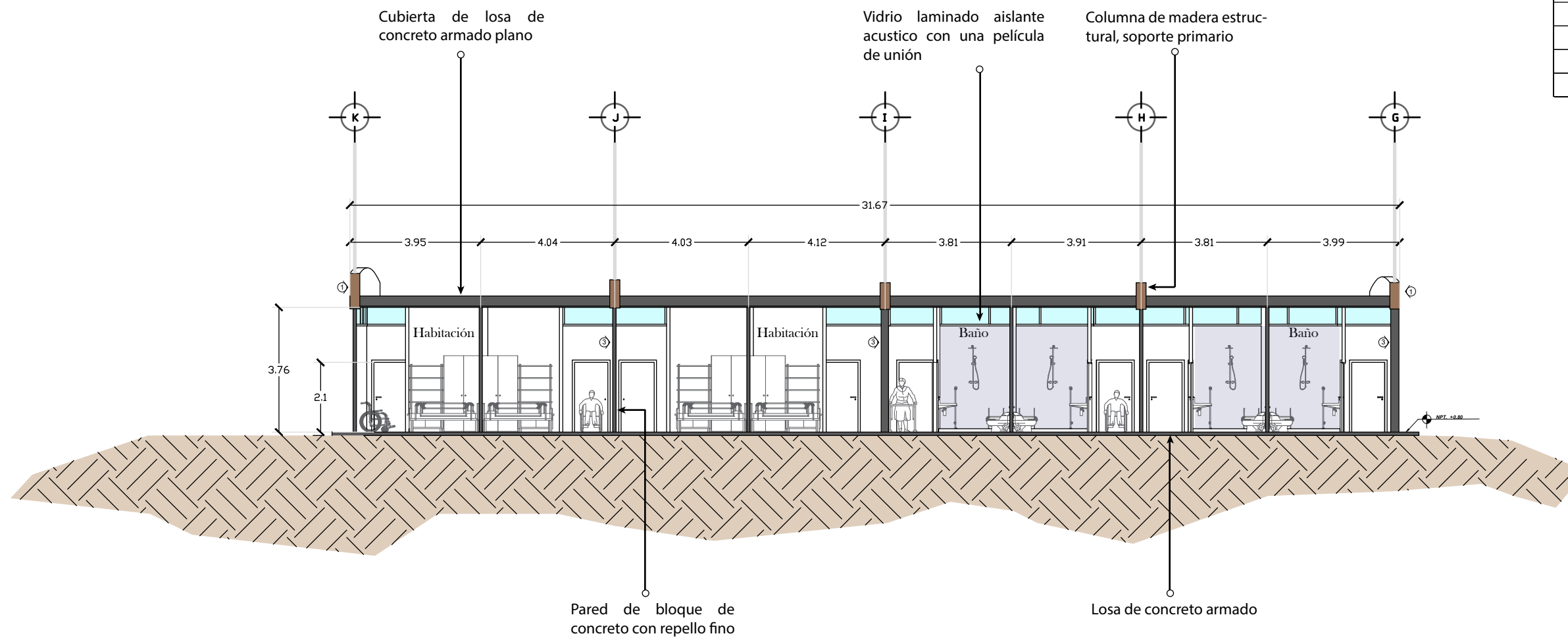


F.353

ESC. 1:150

CORTE LONGITUDINAL 3

Tabla de acabados	
Paredes	
Simbología	Descripción
1	Columna de madera estructural
2	Columna de metal
3	Pared de concreto con repello fino y pintura
4	Pared en sistema muro acustico
5	Pared en muro cortina vidrio
6	Parasoles de madera
7	Cortinas de acero
8	Estructura de madera



ESC. 1: 150

CORTE TRANSVERSAL 1

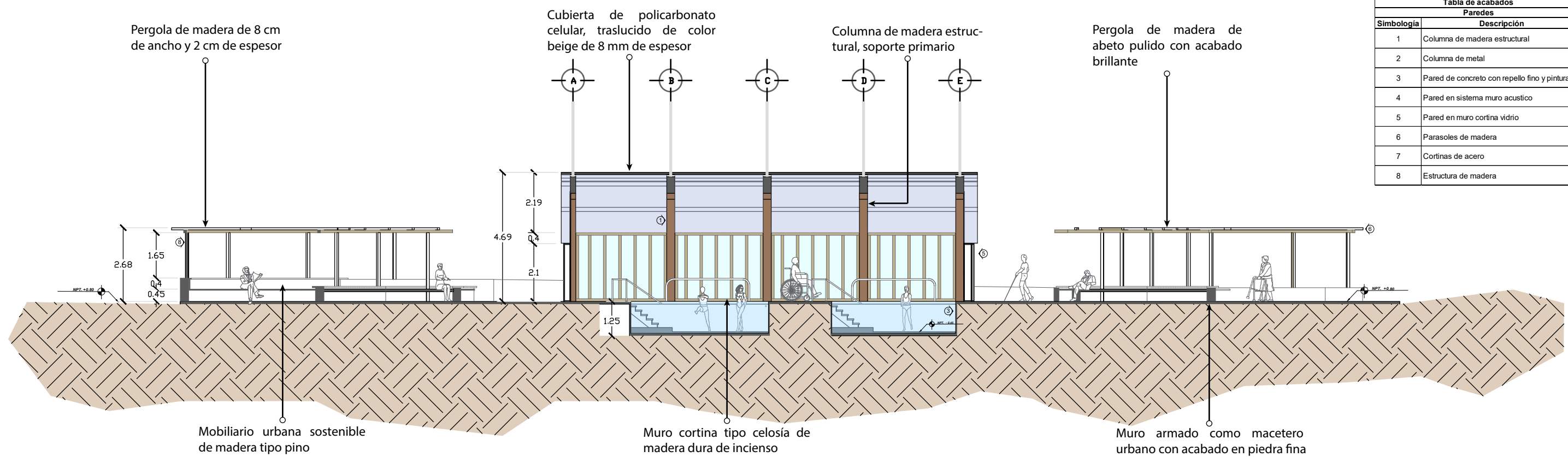


Tabla de acabados	
Paredes	
Simbología	Descripción
1	Columna de madera estructural
2	Columna de metal
3	Pared de concreto con repello fino y pintura
4	Pared en sistema muro acustico
5	Pared en muro cortina vidrio
6	Parasoles de madera
7	Cortinas de acero
8	Estructura de madera

F.355

ESC. 1: 150

CORTE TRANSVERSAL 2

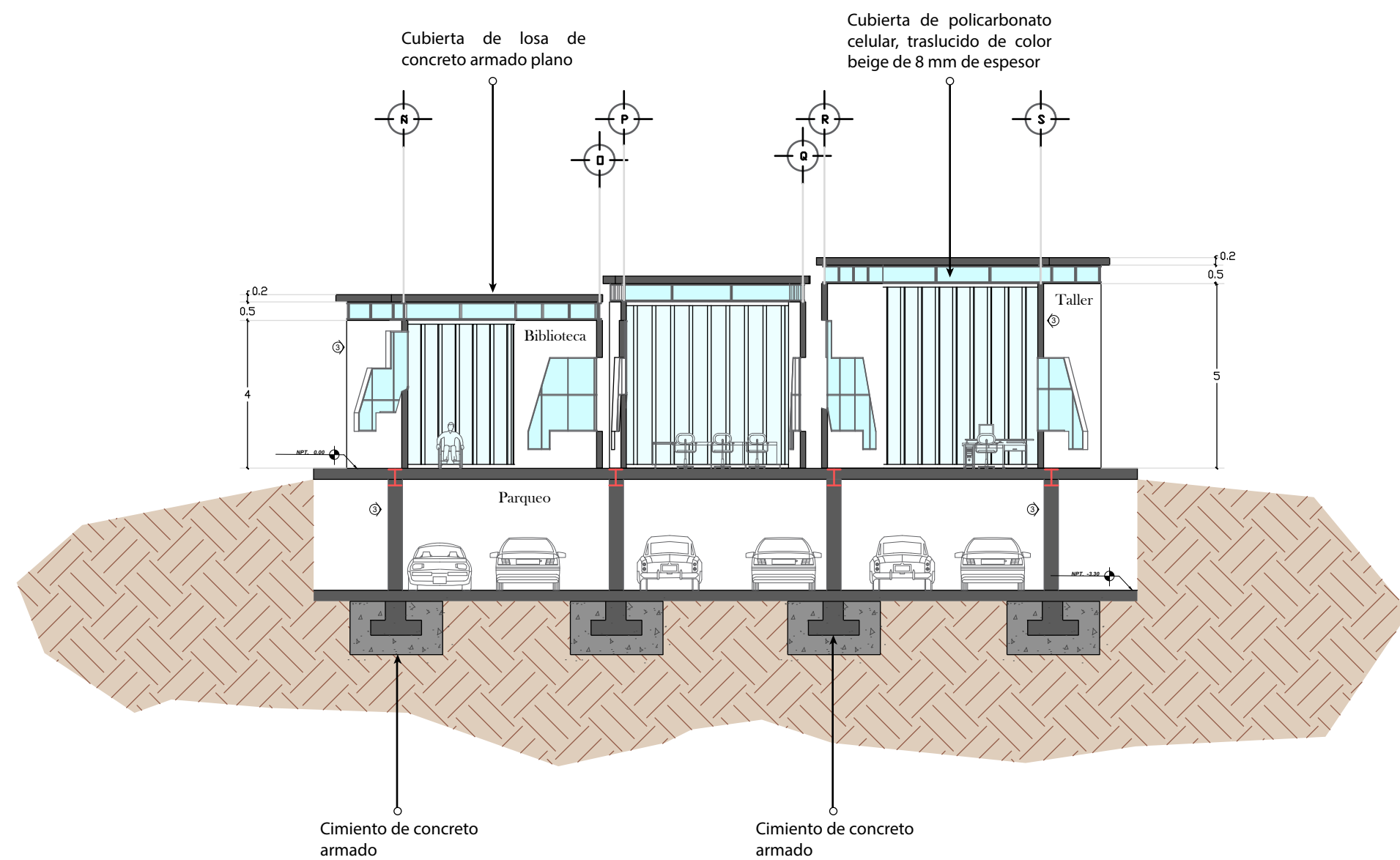
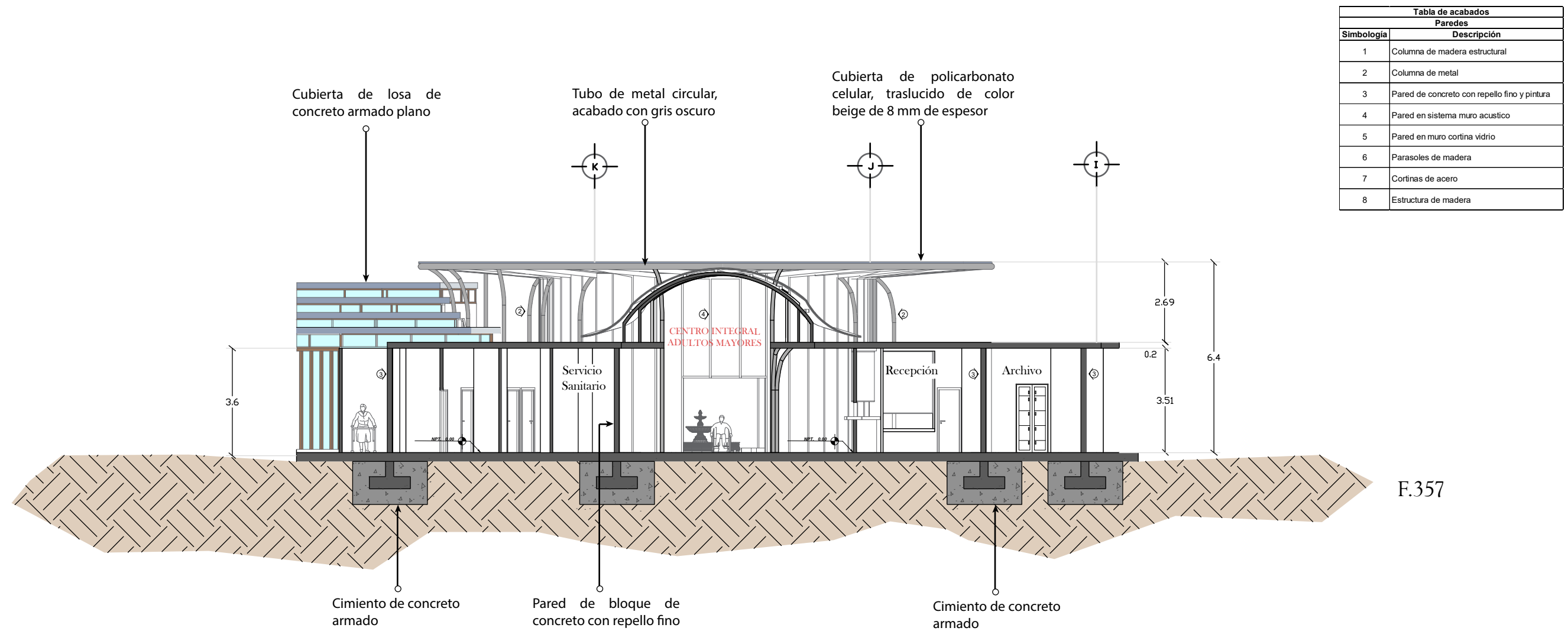


Tabla de acabados	
Paredes	
Simbología	Descripción
①	Columna de madera estructural
②	Columna de metal
③	Pared de concreto con repello fino y pintura
④	Pared en sistema muro acustico
⑤	Pared en muro cortina vidrio
⑥	Parasoles de madera
⑦	Cortinas de acero
⑧	Estructura de madera

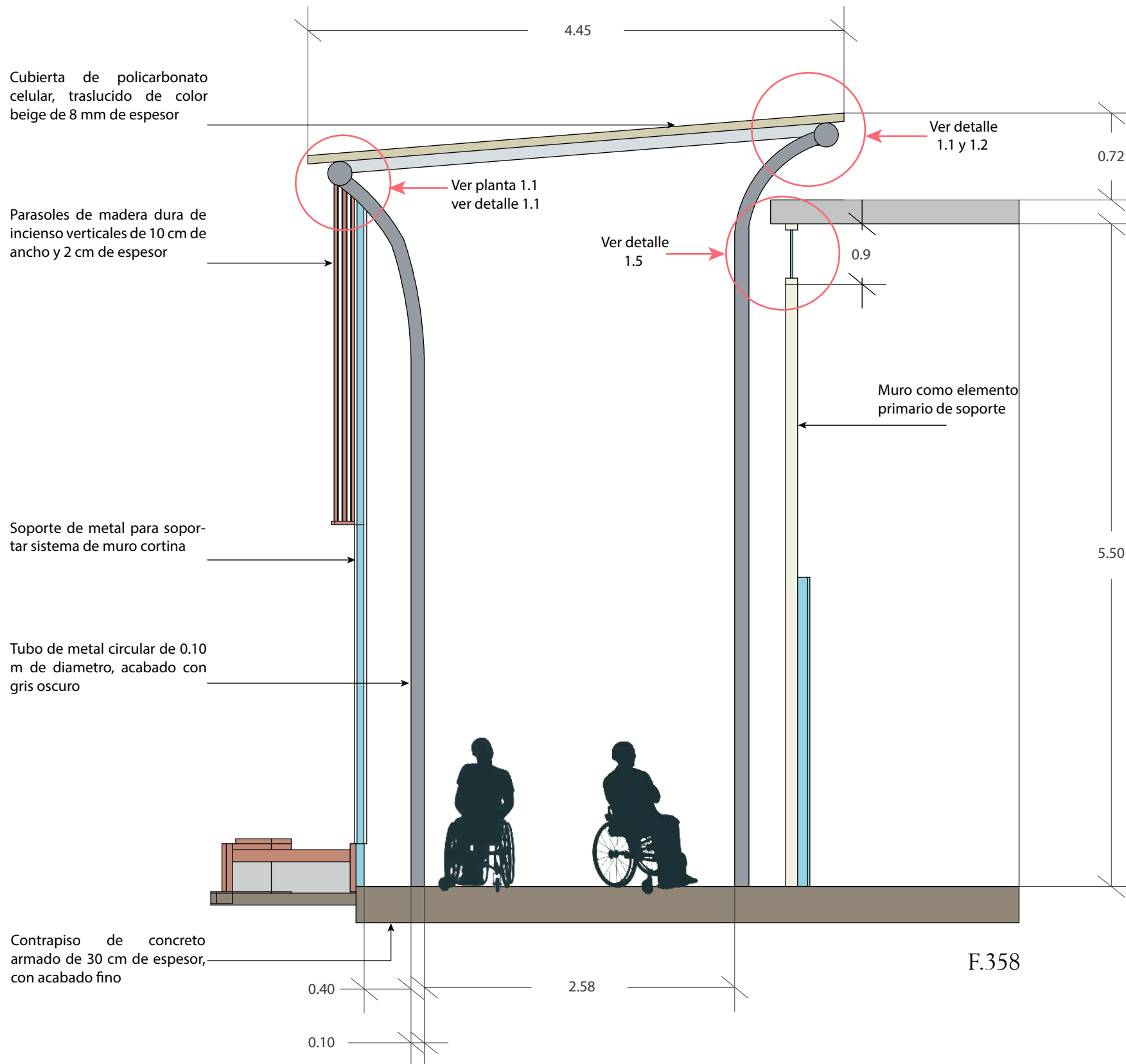
ESC. 1: 150

CORTE TRANSVERSAL 3



ESC. 1: 150

DETALLE 1



Tubo de metal circular de 0.08 m de diametro, para soporte de cubierta de policarbonato

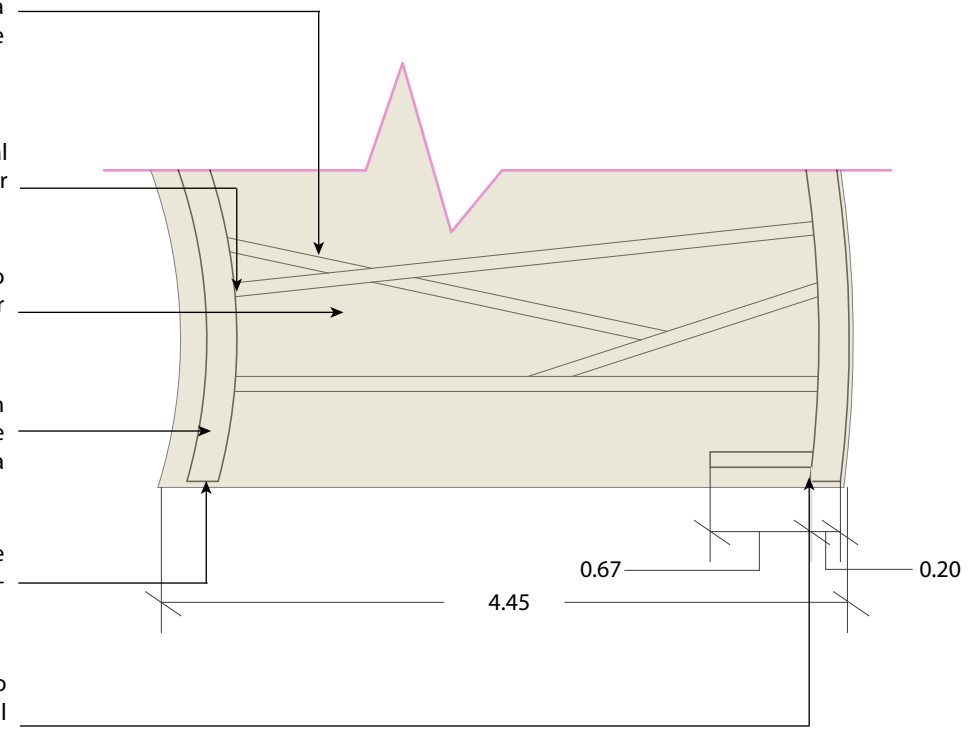
Unión de tubos de metal mediante soldadura por arco

Cubierta de policarbonato celular, traslucido de color beige de 8 mm de espesor

Unión de cubierta con tubos de soporte mediante tornillo galva techo punta broca de 1 pulgada

Tubo de metal circular de 0.10 m de diametro, acabado con gris oscuro

Unión de soporte metálico con tubo de metal mediante soldadura de arcoe metal mediante soldadura por arco



DETALLE 1.1

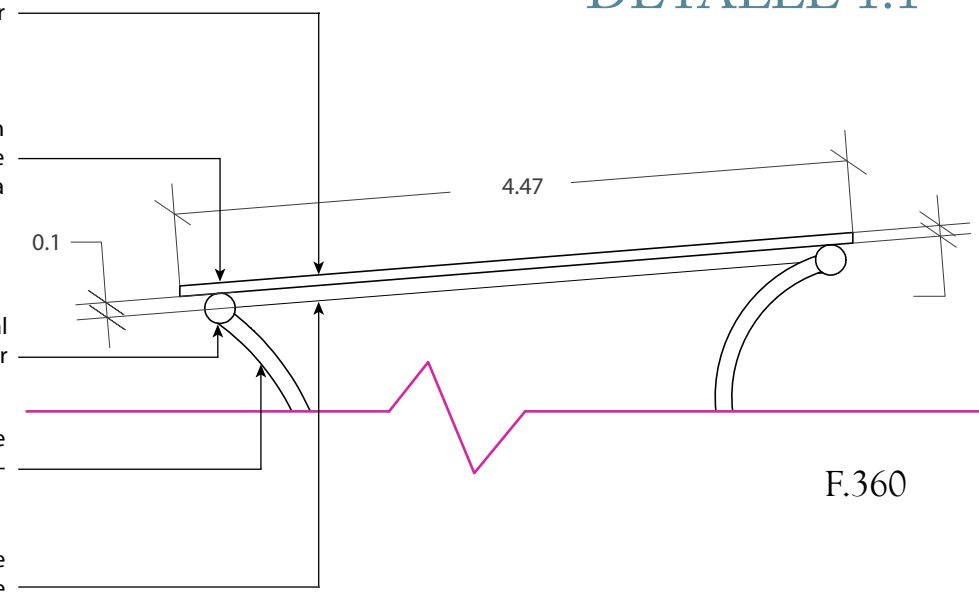
Cubierta de policarbonato celular, traslucido de color beige de 8 mm de espesor

Unión de cubierta con tubos de soporte mediante tornillo galva techo punta broca de 1 pulgada

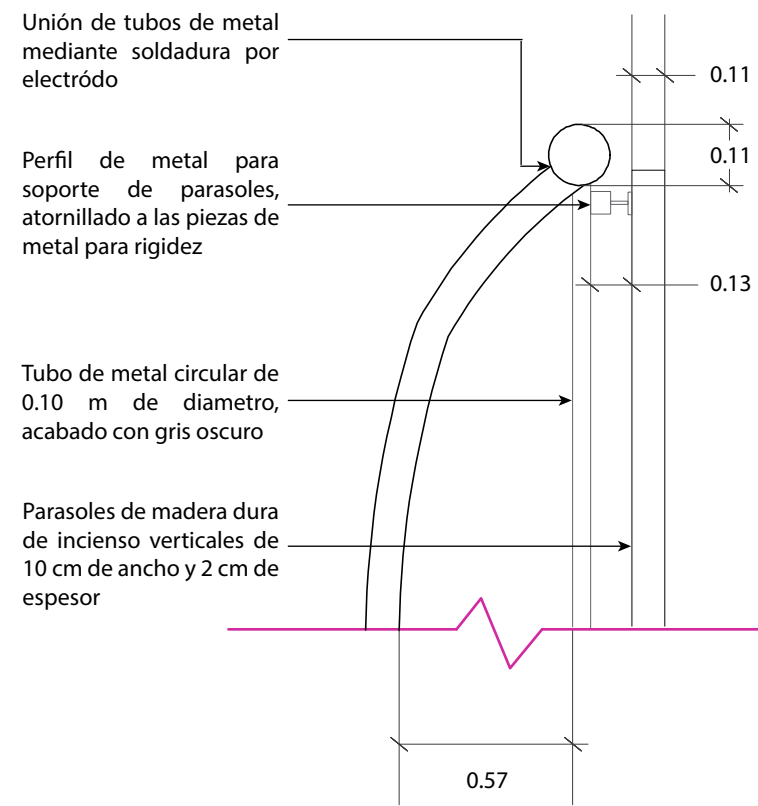
Unión de tubos de metal mediante soldadura por arco

Tubo de metal circular de 0.10 m de diametro, acabado con gris oscuro

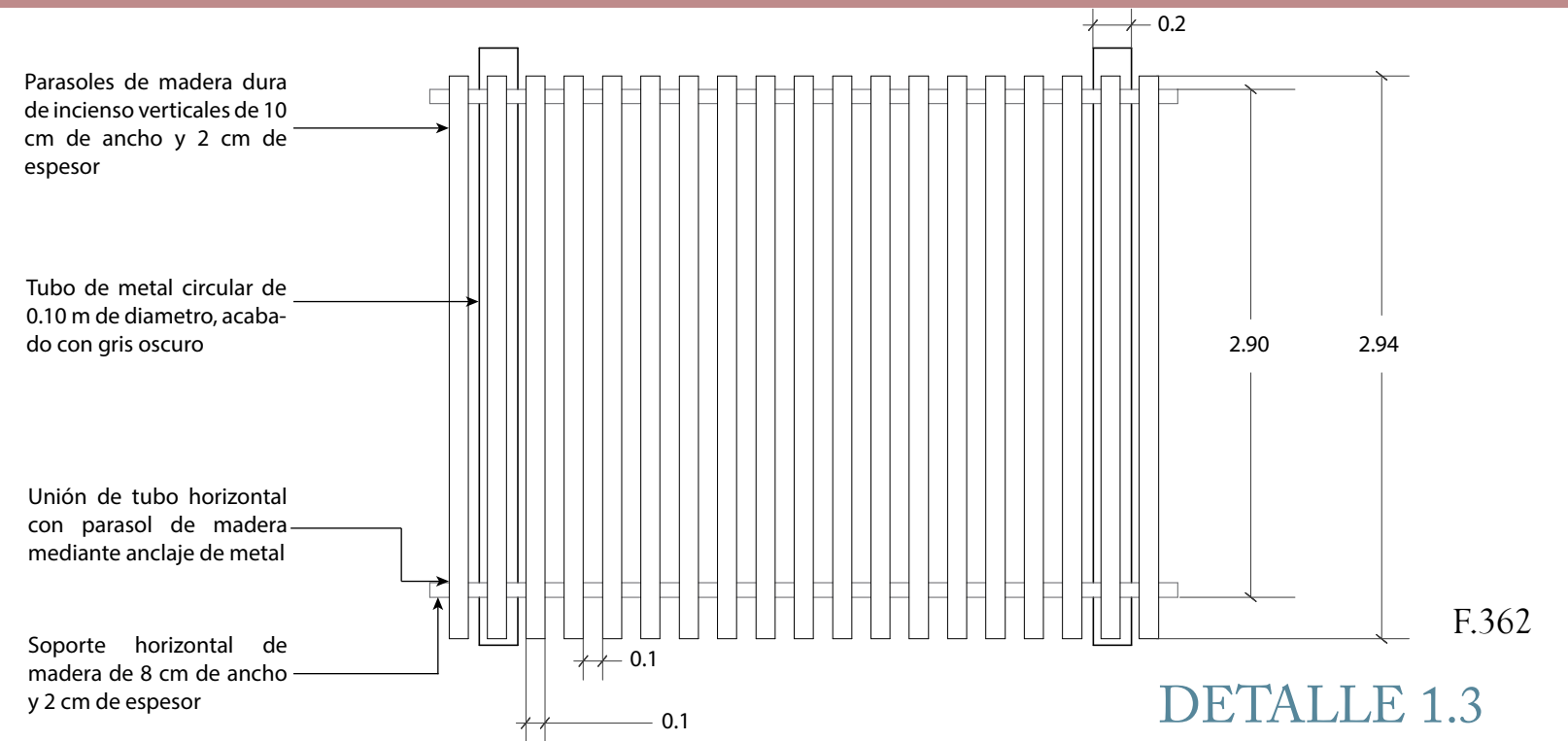
Tubo de metal circular de 0.08 m para soporte de cubierta de policarbonato



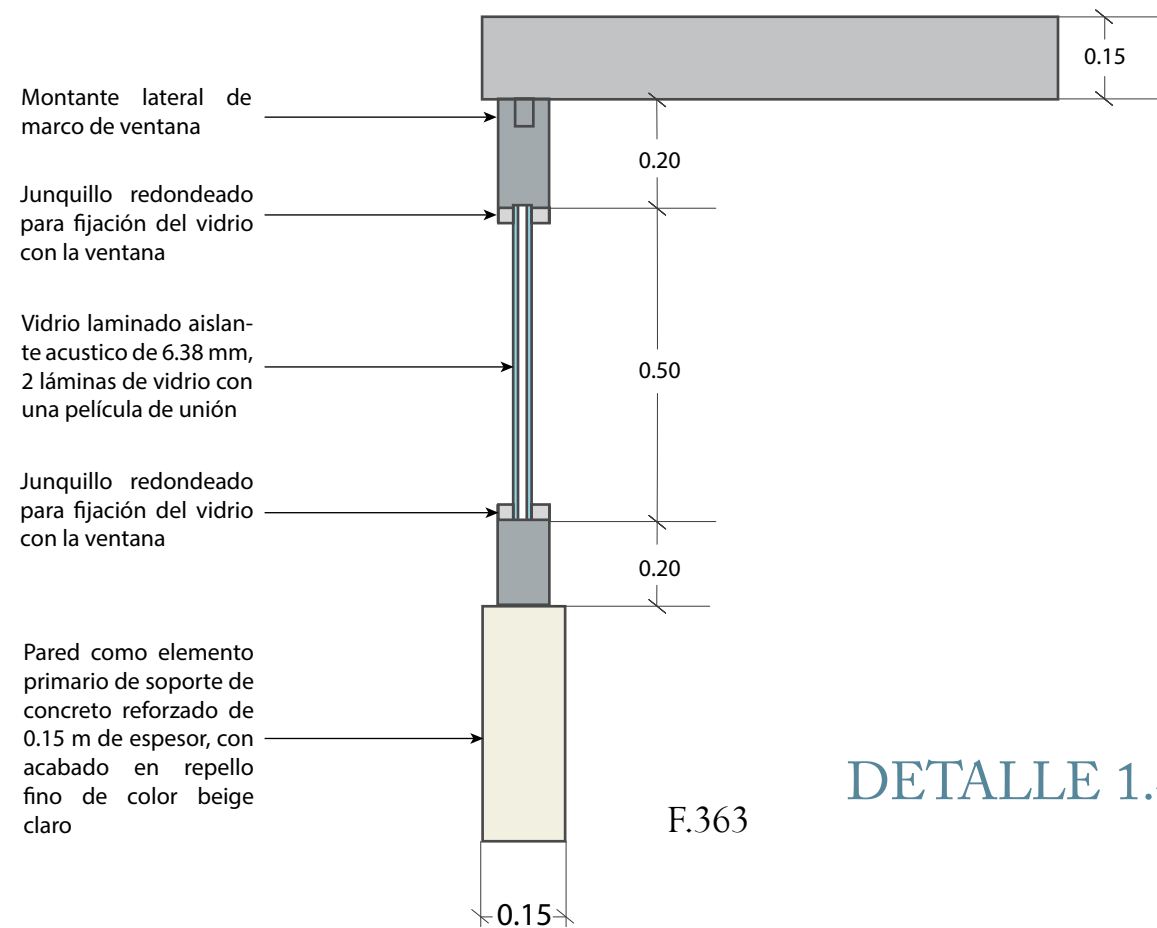
DETALLES CONSTRUCTIVOS



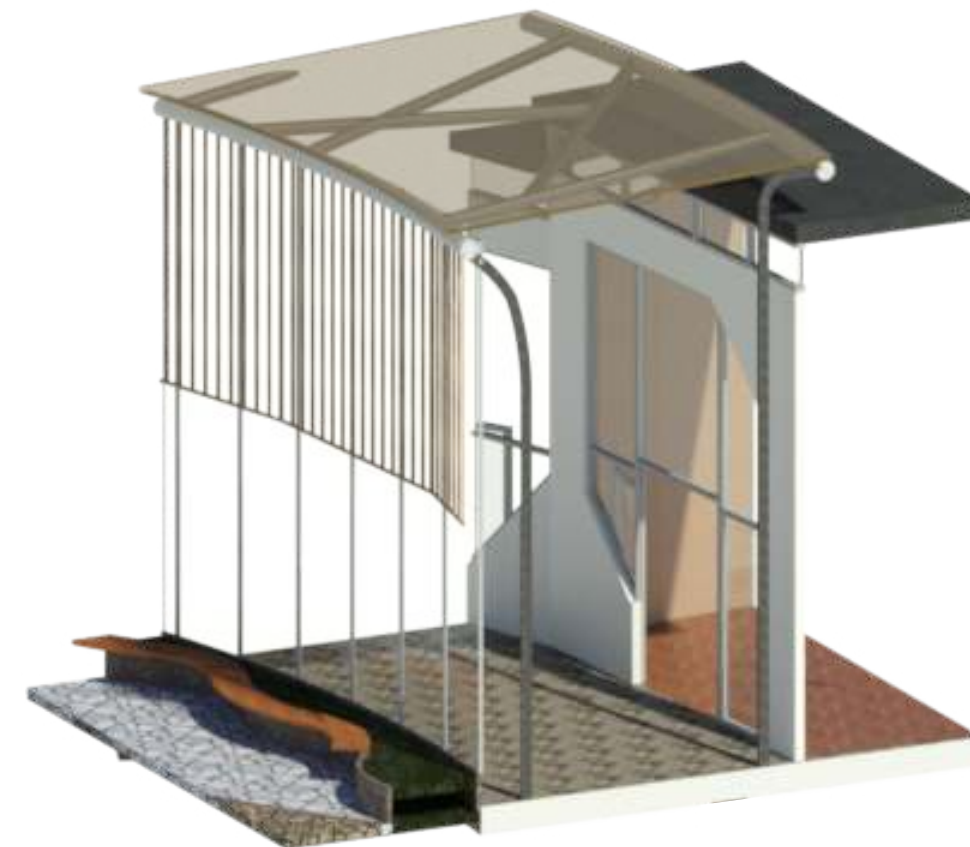
F.361
DETALLE 1.2



F.362
DETALLE 1.3



F.363
DETALLE 1.4



DETALLE 3D

DETALLE 2

Sistema de contrapiso (Ver detalle 2.1 y 2.2)

Cielo raso de láminas de Gypsum, acabado en color blanco hueso

Muro como elemento primario de soporte

Sistema de muro cortina de 1.5 x 1.5 metros, por 0.03 m de espesor

Soporte de metal para soportar sistema de muro cortina

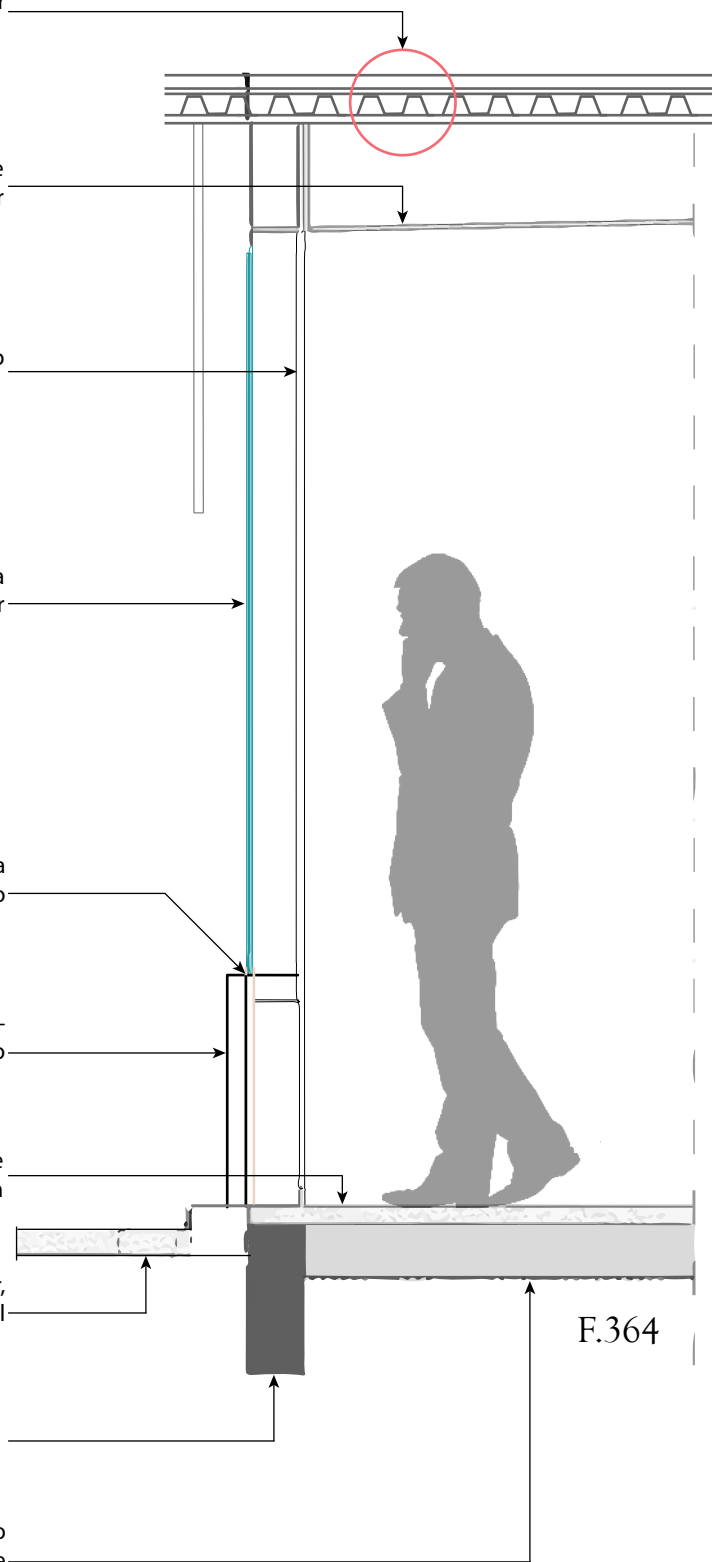
Perfil horizontal de aluminio extruido anodizado natural de 3x3 pulgadas

Cerámica antideslizante con acabado color crema oscuro

Nivel de piso exterior, pasillo con recorrido al rededor de los edificios

Placa corrida de 60x40 cm

Contrapiso de concreto armado de 30 cm de espesor, con acabado fino



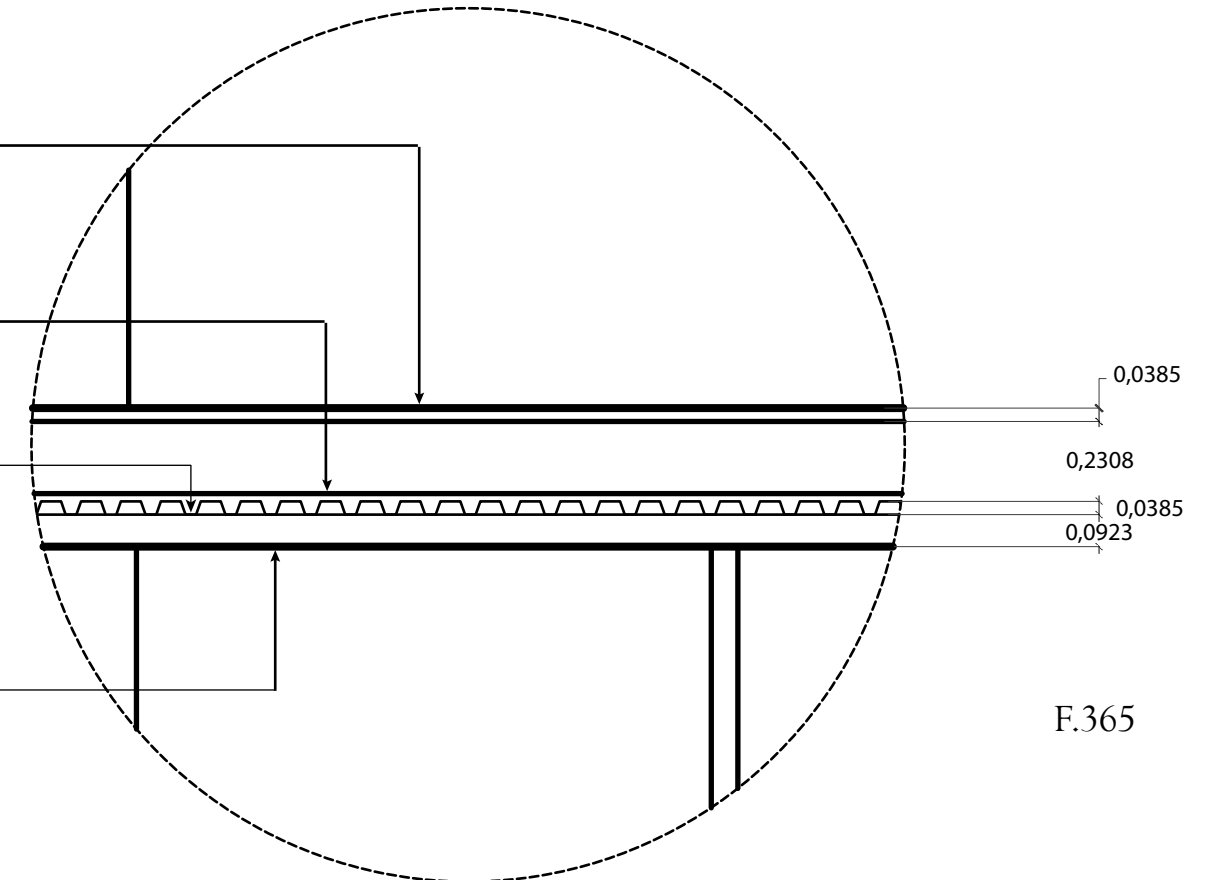
DETALLE 2.1

Concreto de 210 kg/cm²

Malla electrosoldada

Lámina estructural galvanizada Steel Deck calibre 18, espesor 1.20 mm con un ancho útil de 0.90 m

Viga de acero, elemento estructural primario



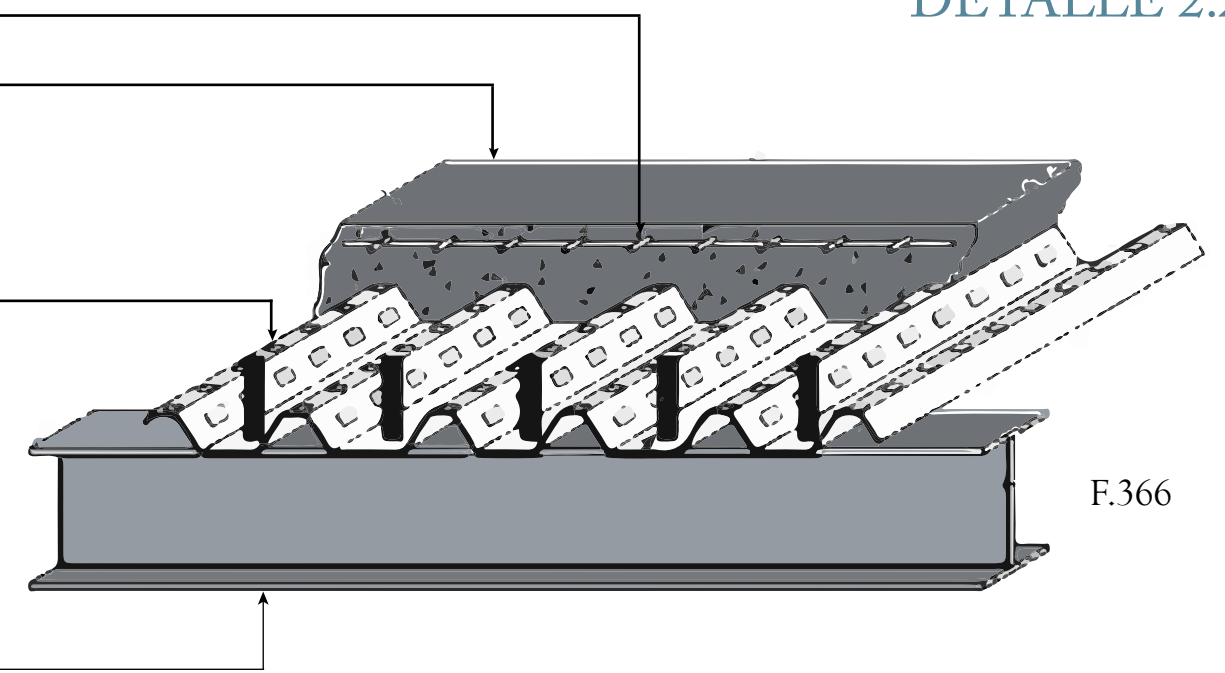
DETALLE 2.2

Malla electrosoldada

Concreto de 175kg/m²

Lámina estructural galvanizada Steel Deck calibre 18, espesor 1.20 mm con un ancho útil de 0.90 m

Viga de acero, elemento estructural primario



DETALLE 3

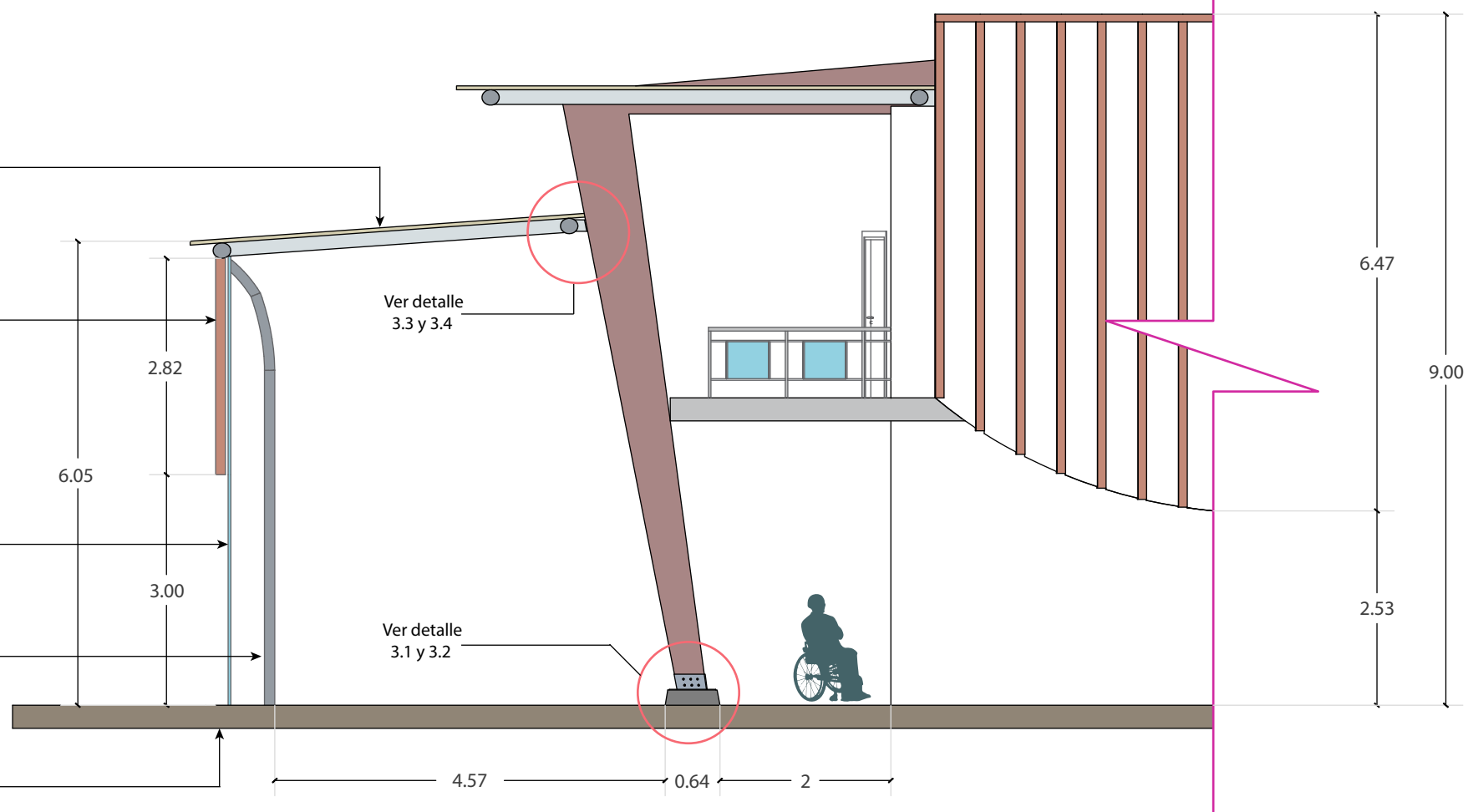
Cubierta de policarbonato celular, traslucido de color beige de 8 mm de espesor

Parasoles de madera dura de incienso verticales de 10 cm de ancho y 2 cm de espesor

Soporte de metal para soportar sistema de muro cortina

Tubo de metal circular de 0.10 m de diametro, acabado con gris oscuro

Contrapiso de concreto armado de 30 cm de espesor, con acabado fino



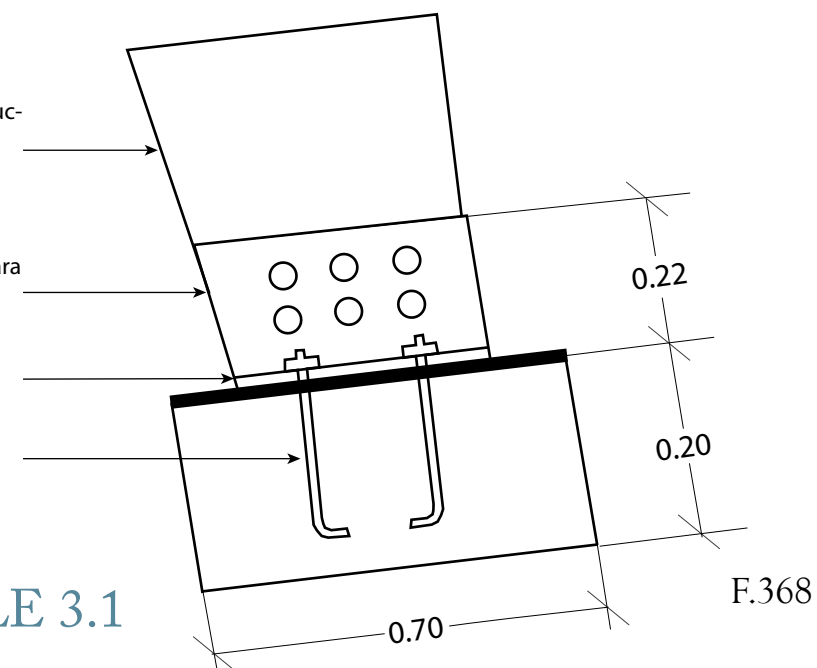
F.367

Columna de madera estructural

Soporte metálico para columna de madera

Placa base de metal

Perno de anclaje en L



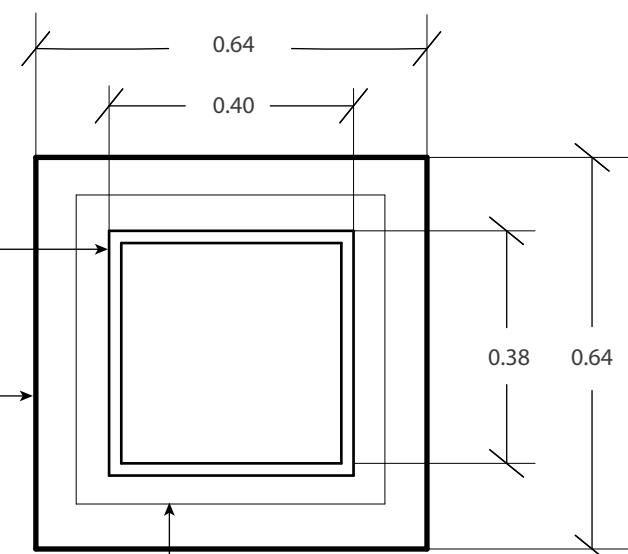
F.368

DETALLE 3.1

Soporte metálico para columna de madera

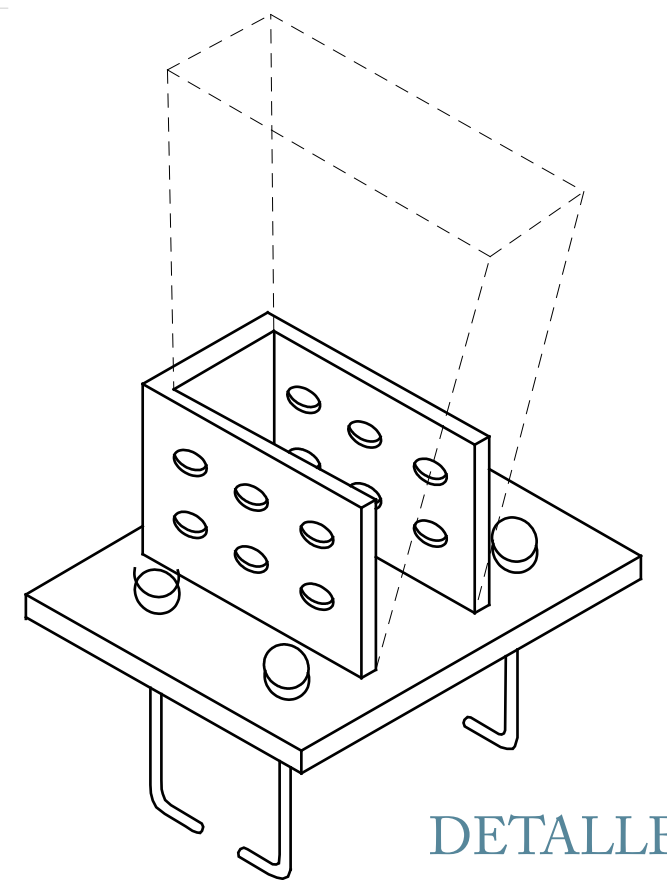
Placa aislada de concreto reforzado

Placa base de metal



F.369

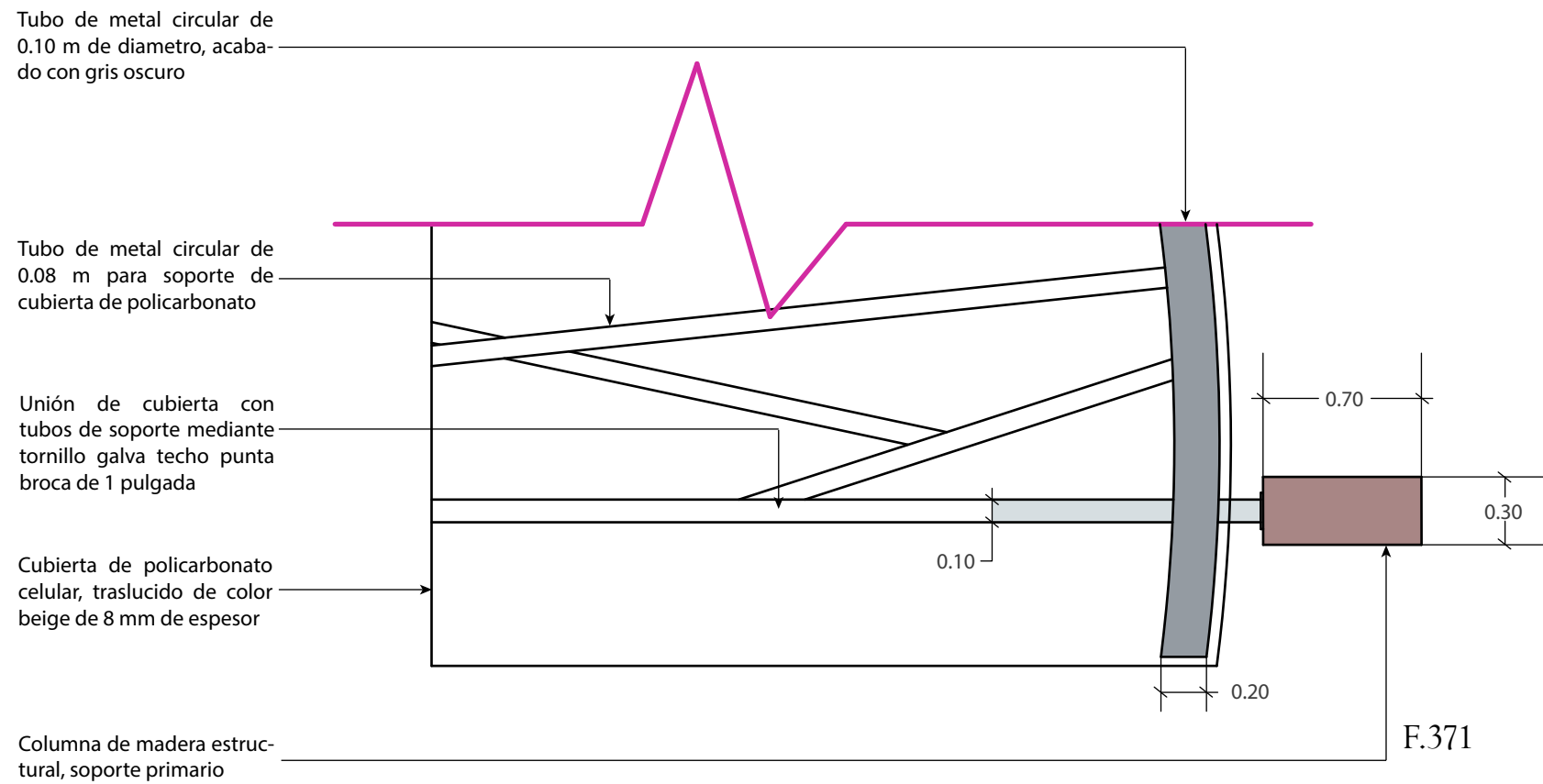
DETALLE 3.2



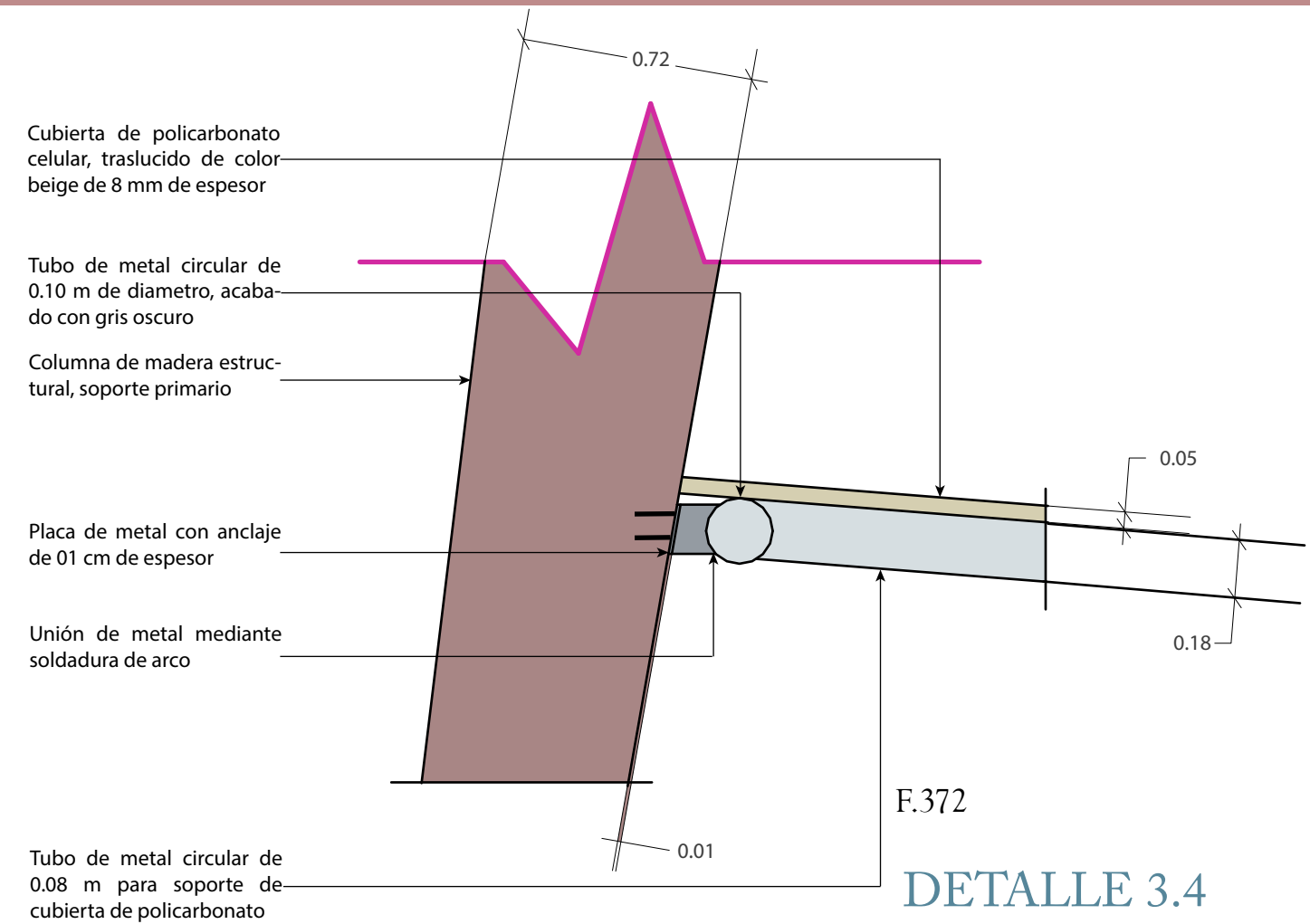
F.370

DETALLE 3D

DETALLES CONSTRUCTIVOS

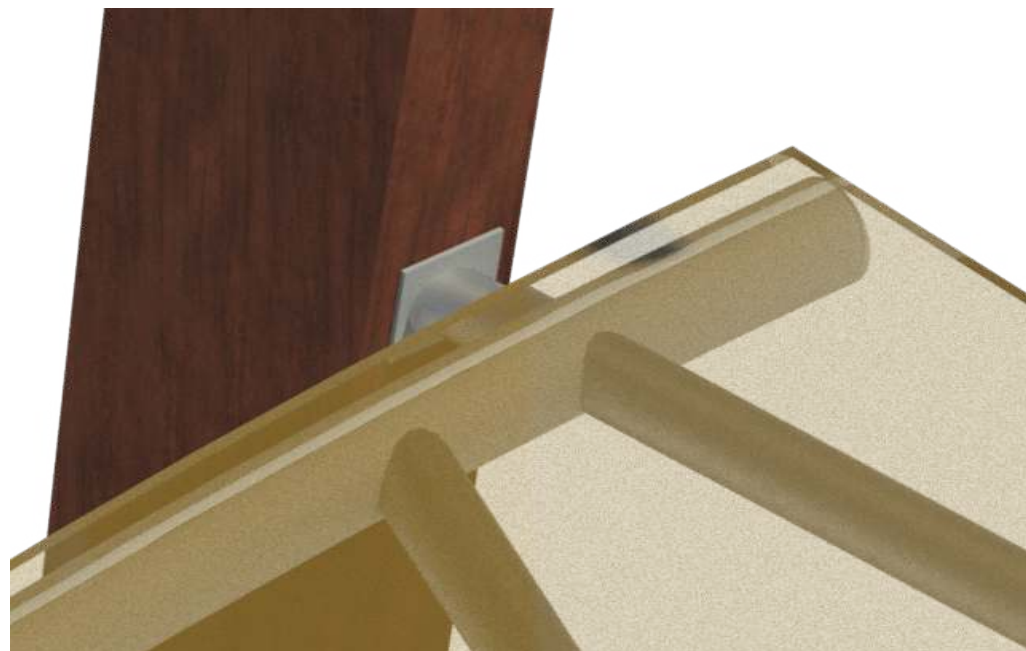


DETALLE 3.3



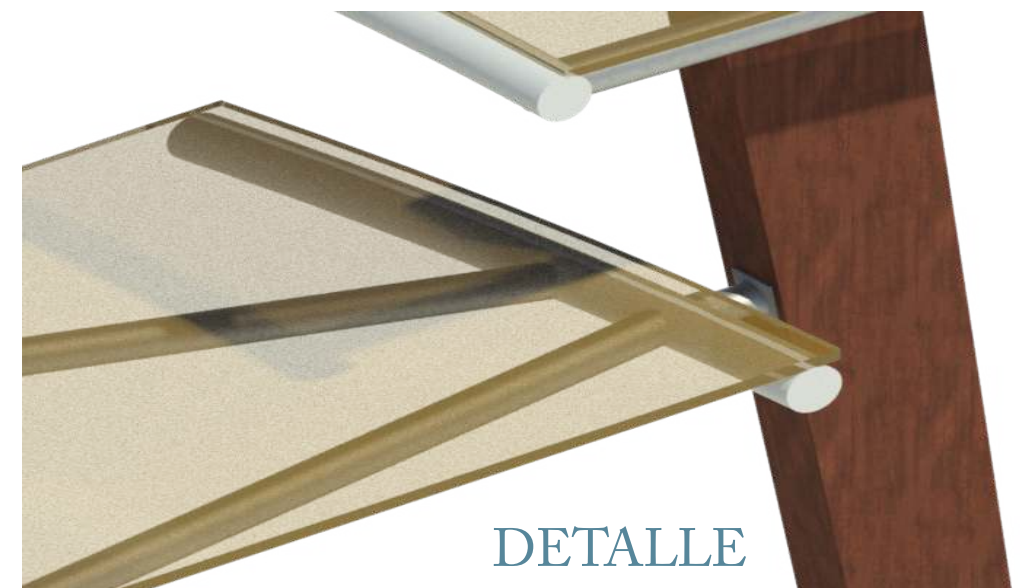
DETALLE 3.4

DETALLE 3D



F.373

DETALLE 3D



F.374



Lámina de
policarbonato

Soporte
estructural

Muro cortina
tipo celosía

Parasoles
de madera

Ingreso
principal



F.376

Lámina de
policarbonato

Zona de
siembro

Zona para
estar

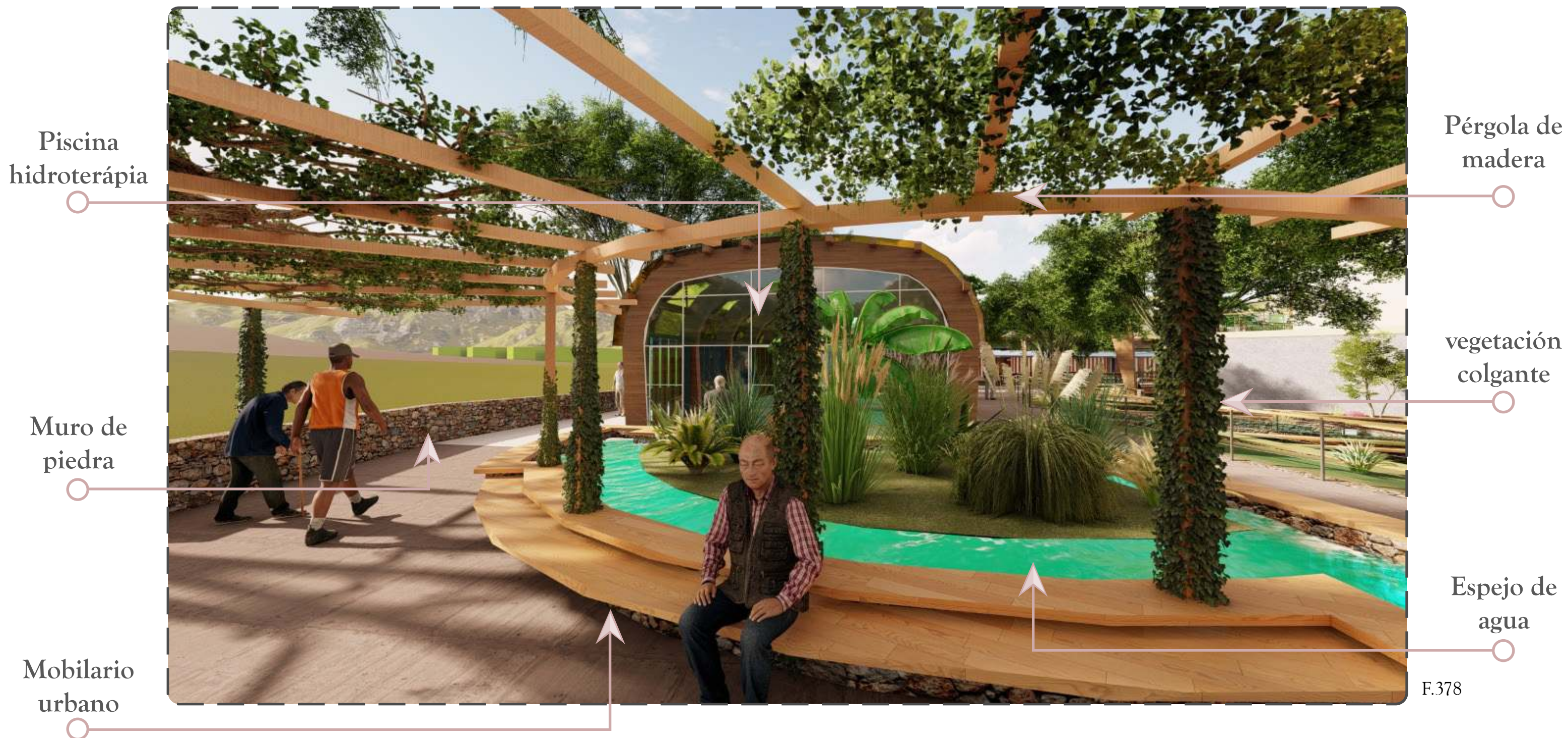


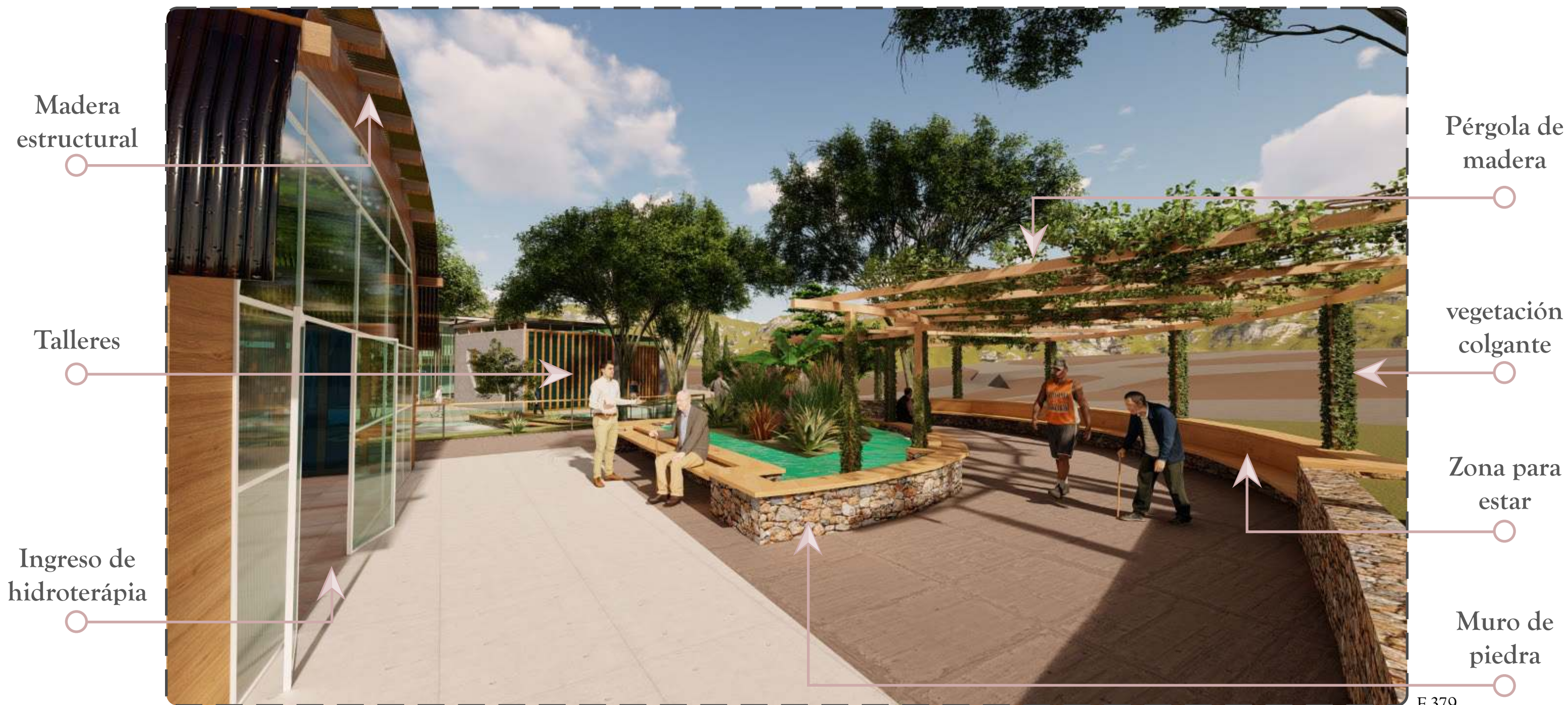
Área
administrativa

Muro cortina
tipo celosía

Pasillo
conector

E.377





Vegetación colgante en pérgola

Caminata

Zonas al aire libre



Zona de hidroterapia

vegetación colgante

Caminata

Muro de piedra

F.380





F.382



Parasoles de
madera



Lámina de
policarbonato



Áreas de taller



Ingreso y
salida



Área para
estar



Fuente
central



E.384

Parasoles de
madera



Áreas de taller



Ingreso y
salida



Vidrio
de seguridad



Estructura
metálica



F.385



E.386

Cielo raso
liso

Zona de
televisión

Ingreso a la
zona para
estar

Acceso a las
habitaciones

Zonas para
estar



F.387



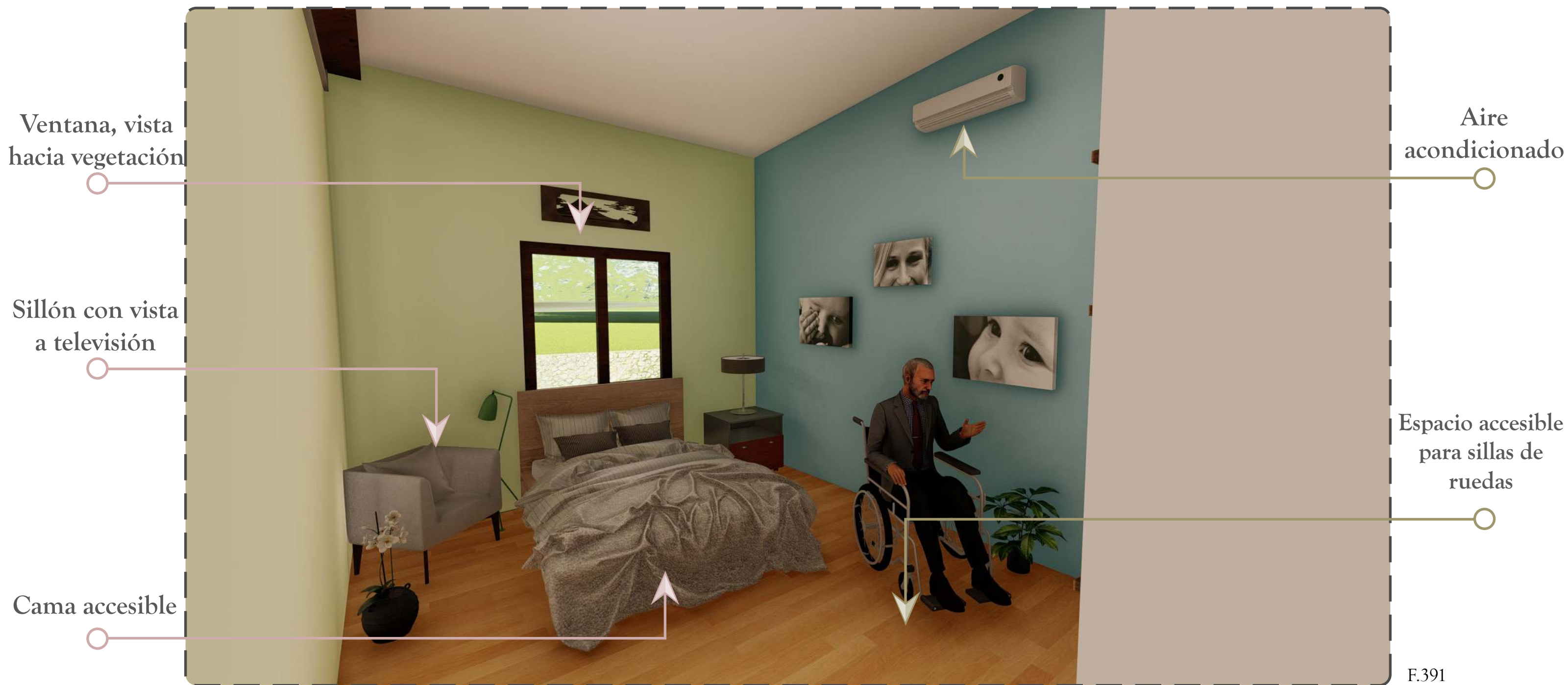
F.388



E.389



E.390



Ventana, vista hacia vegetación

Ropero y televisión

Cama accesible

Ingreso de iluminación

Ingreso a baño

Salida de dormitorio



F.392



F.393

Cubierta
traslúcida

Iluminación
en recorrido

Ingreso y salida
a hidroterapia

Mobiliario
urbano

Amplio espacio
desplazamiento



F.394

Iluminación en pérgola

Vegetación colgante

Espejo de agua vegetación

Hidroterapia

Mobiliario urbano



F.395

Iluminación en pérgola

Hidroterapia

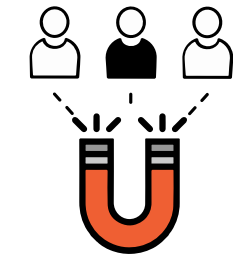
Recorrido

Espacio amplio para recorrer



F.396

Antecedentes de problema:



F.397

Es centrado principalmente en el gran aumento de personas adultas mayores en el país y a nivel mundial, esto se da debido al aumento de la esperanza de vida, condiciones de salud y la disminución de las tasas de natalidad, esto genera un colapso en los centros de atención para adultos mayores y hogares de reposo, los cuales no cuentan con la solvencia suficiente para satisfacer a aquellos que requieren de estos espacios de infraestructura.

Objetivos



F.398

Se realizó un anteproyecto arquitectónico con el objetivo de atender y rehabilitar a las personas adultas mayores, creando espacios que cumplan con las normativas de acondicionamiento espacial para mejorar la calidad de vida del usuario.

Se identificaron las necesidades de los adultos mayores en el cantón de Desamparados, enfocado en salud integral, social y mental. Además, se analizaron las características topográficas, climáticas y de contexto urbano, obteniendo así un espacio acorde a los objetivos planteados.

Concepto



F.399

El proyecto se conceptualizó como resguardo, con el fin de que las instalaciones brinden ese cobijo y protección que los adultos mayores requieren.

Bajo este concepto podemos asegurar la buena estadía de los usuarios, mediante espacios accesibles, seguros y aseados, solventando las necesidades esenciales y generando un arraigo del usuario con el proyecto en sí.

Marco legal



F.400

El proyecto se llevó a cabo siguiendo las leyes y lineamientos correspondientes, esto para garantizar la seguridad de los usuarios y el fácil acceso a todo el proyecto, por tanto, se cumple con todos los reglamentos para su futura implementación.

Valoraciones finales del proyecto

El proyecto está enfocado en un hogar de reposo integral para atender y resguardar a los adultos mayores que lo requieran, en el espacio se implementaron áreas de atracción como: recreativas, salud, residencial, recorrido al aire libre.

Se le da mucha importancia al aspecto de seguridad humana, debido a que el usuario requiere de un edificio completamente diseñado con las regulaciones correspondiente a accesibilidad y seguridad.

Se contemplaron áreas que cumplen con las necesidades de los usuarios desde alimentación, cuidado, recreación, salud, educación y, lo más importante, cariño, haciendo sentir a estas personas queridas y felices.

El proyecto le genera beneficios tanto a los adultos mayores como a los trabajadores locales que mediante el proyecto se puede generar muchas ofertas de empleo en la zona de Desamparados.

La propuesta se presentó con un concepto eficiente, con un espacio limpio y bastante novedoso, brindando seguridad a las personas, permitiendo una óptima circulación a través de amplios corredores, así como creando espacios verdes y terrenos, permitiendo la observación de una amplia gama de vistas, que hacer pasar al usuario por la sensación de relajación, entretenimiento y pasión en cada espacio.

En el desarrollo de cada espacio se consideraron diferentes tipos de usuarios para crear diversos ambientes adecuados para cada uno de ellos. Asimismo, la posibilidad de instalar una depuradora y depósitos de recogida de aguas pluviales.



F.401



F.402

Se abarcaron estrategias pasivas como el aprovechamiento de la ventilación, la iluminación natural y el uso de recolectores de agua potable para generar una integración con el medio ambiente y brindar el aporte natural al entorno. Estos beneficios representan una mejor calidad de vida en los adultos de la tercera edad, debido al buen uso de las instalaciones genera que se de un buen cuidado del usuario y que tenga una vejez activa y sana.

- AGECO. (2006). Red Nacional de Clubes de Personas Mayores: Estrategia de Trabajo Operativo. Noviembre. San José, Asociación Gerontológica Costarricense.
- Aguirre Escobar, B., (2012). *Persona mayor y el derecho a la información*. [Tesis de Licenciatura Universidad de Costa Rica].
- Andros Erin, A. (2018). *Centro de desarrollo recreativo y rehabilitación integral para el adulto mayor Montes de Oca*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Hispanoamericana]. <http://198.27.66.206.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/123456789/1/discover>.
- Badilla, B.L. (2016). *centro diurno para el adulto mayor en concepción de la unión*. [tesis de licenciatura, universidad hispanoamericana]. <http://198.27.66.206.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/123456789/1/discover>.
- Brenes Camacho, G., & Masis Fernández, K. (2020). *Segundo Informe estado persona adulta mayor* (2nd ed.)
- Caruso Alvarado, A., & Pasco Glenney, J. (2017). *Centro de atención residencial sostenible para adultos mayores en la Molina* [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma de Perú].
- Colegio Federado de Ingenieros y Arquitectos (2010). *Guía Integrada para la Verificación de la Accesibilidad al Entorno Físico*. (1st ed.). Heredia, Costa Rica.
- Colegio Federado de Ingenieros y de Arquitectos de Costa Rica. (2010). *Código sísmico de Costa Rica. (4a. ed)*. Cartago, Costa Rica: Editorial Tecnológica de Costa Rica, 2011. <https://www.codigosismico.or.cr/descargas/CSCR2010.pdf>.
- CONAPAM (2004), <https://www.conapam.go.cr/red-cuido/>
- CONAPAM. (1999). *Ley Integral para la Persona Adulta Mayor* http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=43655&nValor3=95259&strTipM.
- CONAPAM. (1999). *Ley Integral para la Persona Adulta Mayor*. http://www.pgrweb.go.cr/scij/Busqueda/Normativa/Normas/nrm_texto_completo.aspx?param1=NRTC&nValor1=1&nValor2=43655&nValor3=95259&strTipM
- Corrales, S. V. (2014). *centro diurno para la atención y rehabilitación del adulto mayor en desamparados*. [tesis de licenciatura, universidad hispanoamericana]. <http://198.27.66.206.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/123456789/1/discover>.
- Ley 7600. (2009). *Ley 7600 Igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad y su reglamento*. SAN JOSE, Costa Rica: Guila Imprenta Litografía.
- Echeverría Calderón, A. (2017). *Centro Integral para el Adulto Mayor*. [Tesis de licenciatura, Universidad San Francisco de Quito Ecuador]
- González García, Y., Pérez Yglesias, M., & Barrantes Murillo, L. (2009). *Primer informe estado de situación de la persona adulta mayor* (1st ed.).



F.403

- INEC (2011). *INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS*. <http://www.inec.go.cr/>.
- Instituto Mixto de Ayuda Social (2021). https://web.imas.go.cr/ayuda_social/ibs/IBS%20-%20Lista%20Resumen%20Adulto%20Mayor.pdf.
- Junta de Protección Social (2015). <http://www.jps.go.cr/sites/default/files/manualcriterios>.
- Lorena, A. (2018). *Centro Integral Diurno para Adultos Mayores*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Hispanoamericana]. <http://198.27.66.206.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/123456789/1/discover>.
- Ministerio de Salud. (2020). *Estrategia de comunicación: Propuesta Integral para la protección de personas adultas mayores ante el COVID-19* (1st ed.).
- Mogollón, E. (2012). *Una perspectiva integral del adulto mayor en el contexto de la educación* Revista Interamericana de Educación de Adultos (1st ed.). Centro de Cooperación Regional para la Educación de Adultos en América Latina y el Caribe. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545090005>
- Mónica Maria, M., (2020). *Hogar integral para la atención de ancianos manos amigas Calle Fallas, Desamparados*. [Tesis de licenciatura, Universidad Hispanoamericana]. <http://198.27.66.206.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/123456789/1/discover>
- Murillo Campos, E. (2011). *El liderazgo del adulto mayor en la transformación de la subcultura de un grupo de adultos mayores del centro diurno para el adulto mayor de belén por medio de la actividad física*. [Posgrado, Universidad de Nacional]
- Organización Mundial del Turismo (2015), *Manual sobre Turismo Accesible para Todos: Principios, herramientas y buenas prácticas - Módulo II: Cadena de accesibilidad*.
- Quintero Osorio, M. (2011). *La salud de los adultos mayores: una visión compartida* (2nd ed.). Organización mundial de la salud.
- Rodríguez Méndez, D. (2016). *Relaciones entre el sentido de la vida, la actividad física, la red de apoyo social, el género y la edad en personas adultas mayores de 7 centros diurnos de la provincia de Heredia*. [Tesis de posgrado Universidad Nacional de Costa Rica]
- Rommel José, P. (2021). *Centro Comunitario Polivalente Enfocado en el Adulto Mayor Plaza de Jardines de Tibás*. [Tesis de licenciatura, Universidad Hispanoamérica]. <http://198.27.66.206.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/123456789/1/discover>.
- Roxana, C. (2021). *Centro Integral para Adultos Mayores, Recreación -Naturaleza*. [Tesis de licenciatura, Universidad Hispanoamérica]. <http://198.27.66.206.uh.remotexs.xyz/xmlui/handle/123456789/1/discover>.
- Ruiz Rudolph, C. (2006). *Centro Integral para el Adulto Mayor* [Tesis de licenciatura, Universidad de Chile].
- Ugarte, K. (2021). *COSTA RICA DESARROLLÓ ESTRATEGIA NACIONAL PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE*. <https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/noticias/noticias-2018/1291-estrategia-nacional-para-un-envejecimiento>.



F.404

REFERENCIAS DE FIGURAS

N°	FUENTE	PÁGINA	N°	FUENTE	PÁGINA
F.1	https://www.google.com/search?q=adultos%20mayores%20bailando&tbn=isch&tbs=rimg:CZjeOa0X1856YZ89DEBotFYksgIGCgIIABAA&hl	1	F.2	https://www.google.com/search?q=icono+adulto+mayor+png&tbn=isch&ved=2ahUKewjT7LbWoaPzAhUMDd8KHUmBDy0Q2	1
F.3	https://www.cope.es/religion/hoy-en-dia/iglesia-espanola/noticias/copees-trece-lanzan-campana-ningun-abuelo-sin-mensaje-para-ayudarles-sobrellevar-aislamiento-20200331_664068	1	F.4	https://www.google.com/search?q=logo+hispanoamericana&ssrf=AOaemvLxmSATyq8SqbIQ2KV7JRXFbv52yw	1
F.5	Elaboración propia	5	F.6	https://www.freepik.es/search/dates=any&format=search&page=2&query=adulto+mayor&sort=popular	5
F.7	https://www.redadultomayor.org/la-problematica-de-nuestros-adultos-mayores-tenemos-una-solucion/	7	F.8	https://www.65ymas.com/salud/preguntas/hablar-a-solas-bueno-malo_7515_102.html	7
F.9	https://blog.elartedesabervivir.com/la-soledad-en-nuestros-mayores/	8	F.10	http://www.elorodigital.com/noticias/2016/09/20/una-nueva-vida-manuel-michay/	8
F.11	https://archivo.crhoy.com/conapam-cada-vez-hay-mas-ancianos-indigentes/nacionales/	8	F.12	https://eltoston.com/piden-apoyo-despensa-la-casa-del-indigente/	8
F.13	https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/100953	10	F.14	https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/100953	10
F.15	https://www.policia.gov.co/noticia/compartimos-sonrisas-y-mucho-amor-nuestros-adultos-mayores	11	F.16	https://www.patronato.quito.gob.ec/programas/adulto-mayor/	11
F.17	https://sabiduria.cl/index.php/2019/05/05/aumento-de-esperanza-de-vida-se-consolida-en-todo-el-mundo/	12	F.18	https://sabiduria.cl/index.php/2019/05/05/aumento-de-esperanza-de-vida-se-consolida-en-todo-el-mundo/	12
F.19	https://opcionmedica.parentesisweb.com/articulos/habilidades-para-envejecer	12	F.20	https://www.t13.cl/noticia/tendencias/bbc/tener-amigos-de-distintas-edades-y-otros-7-consejos-para-envejecer-feliz	13
F.21	https://www.elcorteingles.es/empresas/tienda/product/ortotecasparquesparamayoresserie3/sanidad14002800600020/	14	F.22	https://rncruzrojanfernando.com/servicios/atencion-psico-social/terapia-ocupacional/musicoterapia-y-risoterapia/	14
F.23	https://rncruzrojanfernando.com/servicios/atencion-psico-social/terapia-ocupacional/musicoterapia-y-risoterapia/	14	F.24	https://sites.google.com/site/hogardeancianosofeliacarvajal/historia-de-la-institucion	15
F.25	http://www.css.gob.pa/web/09-abr-2015-veraguas.html	15	F.26	https://www.nacion.com/el-pais/salud/30-residentes-de-hogares-de-ancianos-han-muerto/746AFQP655ENROEIBX6RDXQM7U/story/	15
F.27	https://www.google.com/search?q=asociacion+c%C3%ADvica+pilar+gamboa+centro+diurno&tbn=isch&ved=	15	F.28	https://www.desamparados.go.cr/es/the-city/news/salud/la-municipalidad-de-desamparados-inicio-octubre-celebrandole-lo-grande-al-adulto	16
F.29	https://www.desamparados.go.cr/es/the-city/news/salud/la-municipalidad-de-desamparados-inicio-octubre-celebrandole-lo-grande-al-adulto	16	F.30	https://es.123rf.com/photo_51328127_profesiones-del-vector-planas-icomas-los-signos-s%C3%ADmbolos-establecidos.html	16
F.31	https://es.123rf.com/photo_51328127_profesiones-del-vector-planas-icomas-los-signos-s%C3%ADmbolos-establecidos.html	16	F.32	https://es.123rf.com/photo_51328127_profesiones-del-vector-planas-icomas-los-signos-s%C3%ADmbolos-establecidos.html	16
F.33	https://es.123rf.com/photo_51328127_profesiones-del-vector-planas-icomas-los-signos-s%C3%ADmbolos-establecidos.html	16	F.34	https://es.123rf.com/photo_51328127_profesiones-del-vector-planas-icomas-los-signos-s%C3%ADmbolos-establecidos.html	16
F.35	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/iconos-profesiones	16	F.36	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/iconos-profesiones	16
F.37	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/iconos-profesiones	16	F.38	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/iconos-profesiones	16
F.39	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/iconos-profesiones	16	F.40	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/iconos-profesiones	16
F.41	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/iconos-profesiones	16	F.42	https://www.desamparados.go.cr/	17
F.43	https://ageco.org/nuestra-labor/	17	F.44	https://www.conapam.go.cr/inicio/	17
F.45	https://www.ccss.sa.cr/consulta/	17	F.46	https://crusa.cr/	17
F.47	https://yellow.place/es/albergue-adulto-mayor-tirras-curridabat-costarica	17	F.48	https://www.65ymas.com/salud/preguntas/hablar-a-solas-bueno-malo_7515_102.html	18
F.49	https://integra-soluciones.net/consejos-rrhh-teoria-de-la-fijacion-de-metas/	18	F.50	https://www.t13.cl/noticia/tendencias/bbc/tener-amigos-de-distintas-edades-y-otros-7-consejos-para-envejecer-feliz	19
F.51	https://parquelalibertad.org/nuevo2020/dimension-social-comunidades.html	20	F.52	https://www.wallpaperbetter.com/es/search?q=Bandera+Portuguesa	21
F.53	https://es.dreamstime.com/guardar-fecha-en-el-icono-del-vector-calendario-la-aislado-fondo-blanco-image194516814	21	F.54	http://www.hotelvillaplayagrande.com/	21
F.55	https://es.dreamstime.com/icono-de-vector-regla-decimal-que-puede-modificar-o-editar-P%C3%A1cilmente-image215493909	21	F.56	https://es.dreamstime.com/icono-del-espacio-cubo-estilo-esquema-image130740576	21
F.57	https://adioma.com/icons/architect-plan	25	F.58	https://habitatgecollectiu.wordpress.com/2016/12/06/residencia-de-ancianos-aires-mateus/	29
F.59	https://habitatgecollectiu.wordpress.com/2016/12/06/residencia-de-ancianos-aires-mateus/	29	F.60	https://habitatgecollectiu.wordpress.com/2016/12/06/residencia-de-ancianos-aires-mateus/	29
F.61	https://arquitecturaviva.com/obras/residencia-de-ancianos-en-alcacer-dos-al-1	30	F.62	https://arquitecturaviva.com/obras/residencia-de-ancianos-en-alcacer-dos-al-1	30

REFERENCIAS DE FIGURAS

N°	FUENTE	PÁGINA	N°	FUENTE	PÁGINA
F.63	https://arquitecturaviva.com/obras/residencia-de-ancianos-en-alcacer-do-sal-1	30	F.64	https://arquitecturaviva.com/obras/residencia-de-ancianos-en-alcacer-do-sal-1	30
F.65	https://arquitecturaviva.com/obras/residencia-de-ancianos-en-alcacer-do-sal-1	30	F.66	https://erasmusu.com/es/erasmus-espana/blog-erasmus/bandera-de-espana-141364	31
F.67	https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02-97101/residencia-tercera-edad-y-capilla-san-jose-penin-arquitectos	31	F.68	https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02-97101/residencia-tercera-edad-y-capilla-san-jose-penin-arquitectos	31
F.69	https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02-97101/residencia-tercera-edad-y-capilla-san-jose-penin-arquitectos	31	F.70	https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02-97101/residencia-tercera-edad-y-capilla-san-jose-penin-arquitectos	32
F.71	https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02-97101/residencia-tercera-edad-y-capilla-san-jose-penin-arquitectos	32	F.72	https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02-97101/residencia-tercera-edad-y-capilla-san-jose-penin-arquitectos	32
F.73	https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02-97101/residencia-tercera-edad-y-capilla-san-jose-penin-arquitectos	32	F.74	https://es.pngtree.com/freepng/vector-wheelbarrow-icon_4184449.html	33
F.75	https://www.freepik.es/iconos-gratis/carta-piramide_775085.htm	33	F.76	https://www.arquine.com/centro-blancafort/	33
F.77	https://www.arquine.com/centro-blancafort/	33	F.78	https://www.arquine.com/centro-blancafort/	33
F.79	https://www.arquine.com/centro-blancafort/	34	F.80	https://www.arquine.com/centro-blancafort/	34
F.81	https://www.arquine.com/centro-blancafort/	34	F.82	https://www.arquine.com/centro-blancafort/	34
F.83	https://www.desamparados.go.cr/es/el-canton/historia	35	F.84	https://www.flaticon.es/icono-premium/firma_641109	35
F.85	https://www.freepik.es/iconos-gratis/demografia-poblacion_739668.htm	35	F.86	https://www.freepng.es/png-r7t4iy/	35
F.87	http://ccidentidadnacional.blogspot.com/2015/06/la-personalidad-del-fundador-de-san.html	36	F.88	https://www.todocoleccion.net/postales-religiosas-recordatorios/pj41-postal-nuestra-senora-desamparados-valencia~x107869431	36
F.89	https://micostaricadeantano.com/2018/01/22/templo-de-los-desamparados/	36	F.90	https://si.cultura.cr/infraestructura/museo-joaquin-garcia-monge.html	36
F.91	https://si.cultura.cr/infraestructura/museo-joaquin-garcia-monge.html	36	F.92	https://www.desamparados.go.cr/es/el-canton/historia	36
F.93	https://www.facebook.com/Costaricaysuhistoria/photos/antigua-escuela-de-desamparados-actualmente-s%C3%B3lo-existen-las-paredes-del-1er-pis/970346332983617/	36	F.94	https://es.123rf.com/photo_17455666_1%C3%A1mparas-antiguas-del-petr%C3%B3leo.html	36
F.95	https://si.cultura.cr/infraestructura/museo-joaquin-garcia-monge.html	36	F.96	https://vymaps.com/CR/Escuela-Monse-or-Sanabria-Mart-nez-214453/	36
F.97	https://si.cultura.cr/infraestructura/museo-joaquin-garcia-monge.html	36	F.98	https://www.desamparados.go.cr/	36
F.99	https://www.desamparados.go.cr/es/servicios/	37	F.100	https://www.desamparados.go.cr/es/servicios/	37
F.101	https://www.desamparados.go.cr/es/servicios/	37	F.102	https://www.google.com/intl/es-419/earth/ Elaboración propia	37
F.103	https://www.google.com/intl/es-419/earth/ Elaboración propia	37	F.104	Elaboración propia	37
F.105	Elaboración propia	37	F.106	https://www.shutterstock.com/es/search/icono+adulto+mayor	38
F.107	https://www.shutterstock.com/es/search/icono+adulto+mayor	38	F.108	https://www.shutterstock.com/es/search/icono+adulto+mayor	38
F.109	https://www.shutterstock.com/es/search/icono+adulto+mayor	39	F.110	https://www.centrohelguera.com.ar/tag/organizacion-mundial-de-la-salud/	39
F.111	https://www.centrohelguera.com.ar/tag/organizacion-mundial-de-la-salud/	39	F.112	https://www.centrohelguera.com.ar/tag/organizacion-mundial-de-la-salud/	39
F.113	https://www.centrohelguera.com.ar/tag/organizacion-mundial-de-la-salud/	39	F.114	https://www.centrohelguera.com.ar/tag/organizacion-mundial-de-la-salud/	39
F.115	https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?mediatype=illustration&phrase=geriatr%C3%Ada Elaboración propia	40	F.116	https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?mediatype=illustration&phrase=geriatr%C3%Ada Elaboración propia	40
F.117	https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf	41	F.118	https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf	41
F.119	https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf	41	F.120	https://www.codigosismico.or.cr/	43
F.121	https://www.codigosismico.or.cr/	43	F.122	Elaboración propia	43
F.123	https://icon-icons.com/es/icono/cami%C3%B3n-veh%C3%ADculo-construcci%C3%B3n/122838	44	F.124	Elaboración propia	44

REFERENCIAS DE FIGURAS

N°	FUENTE	PÁGINA	N°	FUENTE	PÁGINA
F.125	https://icon-icons.com/es/icono/cami%C3%B3n-veh%C3%ADculo-construcci%C3%B3n/122838	44	F.126	https://www.pngwing.com/es/free-png-yaiqe	44
F.127	https://www.invu.go.cr/documents/20181/33489/Reglamento+de+Construcciones	44	F.128	https://www.klipartz.com/es/search?q=en+construcci%C3%B3n	44
F.129	https://www.flaticon.es/icono-premium/casas_2109337	44	F.130	https://www.desamparados.go.cr/es/municipalidad/planes-e-informes/plan-regulador-del-canton-de-desamparados	42
F.131	https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/2611855-isometrico-3d-icono-ciudad-zona-urbana-con-muchas-casas	42	F.132	https://www.desamparados.go.cr/sites/default/files/pcdhdesamparados.pdf	42
F.133	https://es.vecteezy.com/arte-vectorial/2611815-isometrico-3d-icono-ciudad-zona-urbana-con-muchas-casas	42	F.134	https://aqui.madrid/discapacidad-la-cedu-y-el-cermi-firman-una-alianza-para-proteger-a-alumnos-universitarios/	45
F.135	https://aqui.madrid/discapacidad-la-cedu-y-el-cermi-firman-una-alianza-para-proteger-a-alumnos-universitarios/	45	F.136	https://aqui.madrid/discapacidad-la-cedu-y-el-cermi-firman-una-alianza-para-proteger-a-alumnos-universitarios/	45
F.137	https://aqui.madrid/discapacidad-la-cedu-y-el-cermi-firman-una-alianza-para-proteger-a-alumnos-universitarios/	45	F.138	https://aqui.madrid/discapacidad-la-cedu-y-el-cermi-firman-una-alianza-para-proteger-a-alumnos-universitarios/	45
F.139	https://www.mep.go.cr/ley-reglamento/ley-n%C2%BA-7600-ley-igualdad-opportunidades-para-personas-discapacidad#:~:	45	F.140	https://aqui.madrid/discapacidad-la-cedu-y-el-cermi-firman-una-alianza-para-proteger-a-alumnos-universitarios/	45
F.141	https://aqui.madrid/discapacidad-la-cedu-y-el-cermi-firman-una-alianza-para-proteger-a-alumnos-universitarios/	45	F.142	https://aqui.madrid/discapacidad-la-cedu-y-el-cermi-firman-una-alianza-para-proteger-a-alumnos-universitarios/	45
F.143	https://www.eldiario.es/andalucia/la-cuadratura-del-circulo/agua-historia-quimica_132_3541330.html	36	F.144	https://www.prosegsa.com.mx/2021/06/30/conoces-el-tetraedro-de-fuego/	46
F.145	https://abastecedoracolombianadeextintores.com/tipos-de-extintores-de-incendio/	46	F.146	http://www.cuentoscortos.com/cuentos-originales/como-se-descubrio-el-fuego	46
F.147	https://www.bomberos.go.cr/upl0dz/2013/06/Manual_de_Disposiciones_Tecnicas_2013.pdf	46	F.148	https://construir.esnicaragua.com/diferencia-entre-fuego-e-incendio/	46
F.149	https://leonelfernandez.com/2020/programa-de-gobierno-2020/cuarto-pilar/impulsar-politicas-para-la-proteccion-y-atencion-integral-a-los-adultos-mayores/	47	F.150	http://biblioteca.ciess.org:8081/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=27719	47
F.151	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/adulto-mayor	47	F.152	https://canitas.mx/asilos-y-retiros-en-san-luis-potosi/	47
F.153	https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284416486	48	F.154	https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284416486	48
F.155	https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284416486	48	F.156	https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284416486	48
F.157	https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284416486	48	F.158	https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284416486	48
F.159	https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284416486	49	F.160	https://www.e-unwto.org/doi/pdf/10.18111/9789284416486	49
F.161	http://cfia.or.cr/descargas_2013/formacion_profesional/guia_integrada_para_la_verificacion_de_accesibilidad_al_espacio_fisico.pdf	49	F.162	https://www.mep.go.cr/ley-reglamento/ley-n%C2%BA-7600-ley-igualdad-opportunidades-para-personas-discapacidad#:~:	49
F.163	http://cfia.or.cr/descargas_2013/formacion_profesional/guia_integrada_para_la_verificacion_de_accesibilidad_al_espacio_fisico.pdf	49	F.164	Elaboración propia	51
F.165	https://sp.depositphotos.com/stock-photos/identificar.html	51	F.166	http://marketingmarket.es/wisphere	51
F.167	Elaboración propia	52	F.168	https://www.alamy.es/bombilla-de-luz-dentro-cabeza-humana-image242202665.html	52
F.169	Elaboración propia	53	F.170	https://es.dreamstime.com/ejemplo-del-vector-concepto-de-las-metas-y-los-objetivos-negocio-crecer-planear-ajuste-la-meta-aislado-peque%C3%B3as-cabezas-gente-image142269403	53
F.171	Elaboración propia	54	F.172	https://es.123rf.com/clipart-vectorizado/bibliografia.html?sti=n6q65bc2hwy3cbzwo0	54
F.173	https://es.123rf.com/clipart-vectorizado/bibliografia.html?sti=o3om7jxyapshil3rf	55	F.174	https://es.123rf.com/clipart-vectorizado/bibliografia.html?sti=n6q65bc2hwy3cbzwo0	55
F.175	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/adulto-mayor	56	F.176	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/adulto-mayor	56
F.177	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/adulto-mayor	56	F.178	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/adulto-mayor	56
F.179	https://www.aarp.org/espanol/salud/expertos/elmer-huerta/info-2015/enfermedades-cronicas-personas-mayores.html	57	F.180	https://www.aarp.org/espanol/salud/expertos/elmer-huerta/info-2015/enfermedades-cronicas-personas-mayores.html	57
F.181	https://www.aarp.org/espanol/salud/expertos/elmer-huerta/info-2015/enfermedades-cronicas-personas-mayores.html	57	F.182	https://www.aarp.org/espanol/salud/expertos/elmer-huerta/info-2015/enfermedades-cronicas-personas-mayores.html	57
F.183	https://www.aarp.org/espanol/salud/expertos/elmer-huerta/info-2015/enfermedades-cronicas-personas-mayores.html	57	F.184	https://www.aarp.org/espanol/salud/expertos/elmer-huerta/info-2015/enfermedades-cronicas-personas-mayores.html	58
F.185	https://www.aarp.org/espanol/salud/expertos/elmer-huerta/info-2015/enfermedades-cronicas-personas-mayores.html	58	F.186	https://www.aarp.org/espanol/salud/expertos/elmer-huerta/info-2015/enfermedades-cronicas-personas-mayores.html	59

REFERENCIAS DE FIGURAS

N°	FUENTE	PÁGINA	N°	FUENTE	PÁGINA
F.187	https://www.aarp.org/espanol/salud/expertos/elmer-huerta/info-2015/enfermedades-chronicas-personas-mayores.html	59	F.188	Elaboración propia	60
F.203	https://www.interdomicilio.com/problemas-auditivos-visuales-ancianos/	65	F.204	https://www.interdomicilio.com/problemas-auditivos-visuales-ancianos/	65
F.205	https://www.interdomicilio.com/problemas-auditivos-visuales-ancianos/	65	F.206	https://www.interdomicilio.com/problemas-auditivos-visuales-ancianos/	65
F.207	https://www.interdomicilio.com/problemas-auditivos-visuales-ancianos/	65	F.208	https://www.interdomicilio.com/problemas-auditivos-visuales-ancianos/	65
F.209	https://excimerlaserpalma.com/los-cinco-problemas-oculares-mas-frecuentes-en-personas-mayores/	66	F.210	https://excimerlaserpalma.com/los-cinco-problemas-oculares-mas-frecuentes-en-personas-mayores/	66
F.211	https://excimerlaserpalma.com/los-cinco-problemas-oculares-mas-frecuentes-en-personas-mayores/	66	F.212	https://excimerlaserpalma.com/los-cinco-problemas-oculares-mas-frecuentes-en-personas-mayores/	66
F.213	Elaboración propia	67	F.214	Elaboración propia	67
F.215	https://www.iluminet.com/iluminacion-tercera-edad/	68	F.216	https://www.iluminet.com/iluminacion-tercera-edad/	68
F.217	https://mundodependencia.com/beneficios-las-camas-articuladas-personas-mayores/	69	F.218	https://mundodependencia.com/beneficios-las-camas-articuladas-personas-mayores/	69
F.219	https://mundodependencia.com/beneficios-las-camas-articuladas-personas-mayores/	69	F.220	https://www.nia.nih.gov/espanol/establecimientos-residenciales-centros-vida-asistida-asilos-ancianos	70
F.221	https://www.nia.nih.gov/espanol/establecimientos-residenciales-centros-vida-asistida-asilos-ancianos	70	F.222	https://www.nia.nih.gov/espanol/establecimientos-residenciales-centros-vida-asistida-asilos-ancianos	70
F.223	https://www.nia.nih.gov/espanol/establecimientos-residenciales-centros-vida-asistida-asilos-ancianos	70	F.224	https://www.nia.nih.gov/espanol/establecimientos-residenciales-centros-vida-asistida-asilos-ancianos	70
F.225	https://www.nia.nih.gov/espanol/establecimientos-residenciales-centros-vida-asistida-asilos-ancianos	70	F.226	https://www.nia.nih.gov/espanol/establecimientos-residenciales-centros-vida-asistida-asilos-ancianos	71
F.227	https://www.nia.nih.gov/espanol/establecimientos-residenciales-centros-vida-asistida-asilos-ancianos	71	F.228	https://www.nia.nih.gov/espanol/establecimientos-residenciales-centros-vida-asistida-asilos-ancianos	71
F.229	https://www.cepal.org/es/publicaciones/38529-espacio-residencial-cuidado-adultos-mayores-america-latina-espana	72	F.230	https://www.cepal.org/es/publicaciones/38529-espacio-residencial-cuidado-adultos-mayores-america-latina-espana	72
F.231	https://www.cepal.org/es/publicaciones/38529-espacio-residencial-cuidado-adultos-mayores-america-latina-espana	72	F.232	Elaboración propia	74
F.233	https://www.larescvalenciana.org/actividades-para-personas-mayores/	74	F.234	https://www.larescvalenciana.org/actividades-para-personas-mayores/	74
F.235	https://www.google.com/intl/es-419/earth/	75	F.236	https://www.google.com/intl/es-419/earth/	75
F.237	Elaboración propia	76	F.238	Elaboración propia	76
F.239	https://www.google.com/intl/es-419/earth/	76	F.240	Elaboración propia	77
F.241	Elaboración propia	77	F.242	Elaboración propia	77
F.243	Elaboración propia	78	F.244	Elaboración propia	78
F.245	Plan regulador de Desamparados, Municipalidad de Desamparados	79	F.246	Elaboración propia	79
F.261	Elaboración propia	87	hasta la F.260	Elaboración propia	hasta la 87
F.263	https://www.desamparados.go.cr/es	88	F.262	https://www.desamparados.go.cr/es	88
F.265	https://www.desamparados.go.cr/es	88	F.264	https://www.desamparados.go.cr/es	88
F.267	https://www.desamparados.go.cr/es	88	F.266	https://www.desamparados.go.cr/es	88
hasta la F.276	Fotografías, elaboración propia	89	F.277	Elaboración propia	90
			hasta la F.286	Fotografías, elaboración propia	hasta la 90

REFERENCIAS DE FIGURAS

N°	FUENTE	PÁGINA	N°	FUENTE	PÁGINA
F.287			F.293		
hasta la	Fotografías, elaboración propia	91	hasta la	Fotografías, elaboración propia	92
F.292			F.295		
F.296			F.301	https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_de_clasificaci%C3%B3n_de_zonas_de_vida_de_Holdridge	93
hasta la	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/simbolos	92	F.303	Elaboración propia	94
F.300			F.308	Elaboración propia	95
F302	https://es.wikipedia.org/wiki/Sistema_de_clasificaci%C3%B3n_de_zonas_de_vida_de_Holdridge	93	F.310	Elaboración propia	95
F.304			F.314		
hasta la	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/simbolos	94	hasta la	https://www.desamparados.go.cr/es	96
F.307			F.315		
F.309	Elaboración propia	95	F.318		
F.311			hasta la	Elaboración propia	98
hasta la	Elaboración propia	96	F.321		
F.313			F.324		
F.316			hasta la	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/simbolos	100
hasta la	Elaboración propia	97	F.327		
F.317			F.329	https://es.dreamstime.com/imagen-de-archivo-ciclo-biol%C3%B3gico-del-helecho-image25081521	101
F.322			F.331	Elaboración propia	102
hasta la	Elaboración propia	99	F.381		134
F.323			hasta la	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/simbolos	hasta la
F.328	https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?mediatype=illustration&phrase=helecho+com%C3%B3n	101	F.402		154
F.330	https://www.istockphoto.com/es/search/2/image?mediatype=illustration&phrase=helecho+com%C3%B3n	102	F.403		155
F.322		103	hasta la	https://www.freepik.es/fotos-vectores-gratis/simbolos	hasta la
hasta la	Elaboración propia	hasta la	F.404		160
F.380		133			
F.385					
hasta la	https://www.policia.gov.co/noticia/compartimos-sonrisas-y-mucho-amor-nuestros-adultos-mayores	135			
F.386					