

TRABAJO
FINAL DE
GRADUACIÓN



PROPUESTA DE DISEÑO DE UN CENTRO DIURNO
DE ATENCIÓN AL ADULTO MAYOR, PARA EL
MEJORAMIENTO EN LA CALIDAD DE VIDA Y LA
RE-INTEGRACIÓN SOCIAL

2020

Capitulo I	17	4.4-Propuesta Arquitectónica	152
1.1-Justificación del tema	18	Capitulo V	188
1.2-Planteamiento del Problema	26	5.1-Conclusiones	190
1.3-Formulación del Problema	37	5.2-Recomendaciones	191
1.4-Objetivos	40	Referencias Bibliográficas	192
1.5.1-Alcances	41	Anexos	196
1.5.2-Limitaciones	42		
Capitulo II	43		
2.1-Antecedentes	46		
2.2-Marco Teórico	50		
2.3-Características del Entorno	54		
2.4-Referentes Arquitectónicos	68		
2.5-Normativa Vinculante	85		
2.6-Principales Conceptos	89		
2.6.2-Otros Conceptos	91		
2.7-Supuestos de Diseño	117		
Capitulo III	118		
3.1-Tipos de Investigación	120		
3.2-Sujetos de Investigación	124		
3.3-Periodo de Análisis	125		
3.4-Procesamiento de la Información	126		
3.5-Cronograma	127		
Capitulo IV	128		
4.1-Analisis de Sitio	130		
4.2-Programa Arquitectónico / Funcional	137		
4.3-Costos del Proyecto	150		

Cuadro 01. Costa Rica: Distribución de la población adulta mayor por región	23
Cuadro 02. Costa Rica: Porcentaje de personas adultas mayores no aseguradas	24
Cuadro 03. Costa Rica: Personas adultas mayores asegurados por medio de un familia	25
Cuadro 04 Costa Rica: Egreso hospitalario por síndrome de maltrato	32
Cuadro 05. Costa Rica: casos de maltrato atendidos por año	33
Cuadro 06. Costa Rica: casos de maltrato atendidos, según tipo de maltrato	34
Cuadro 07. Parámetros Climáticos Cartago	54
Cuadro 08. Costa Rica: Características geográficas y demográficas de la Unión	55
Cuadro 09. Costa Rica: Población de 65 años por asistencia a centros diurnos	56
Cuadro 10. Costa Rica, Transito Promedio Diario Anual	134
Cuadro 11. Áreas mínimas establecimientos de salud	136
Cuadro 12. Tabla de áreas	151
Cuadro 13. Tabla de porcentajes	151
Cuadro 14. Tabla de costos	151
Cuadro 15. Resumen de costos	151

Gráfico 01. Costa Rica: Estimación y proyección de la densidad poblacional	22
Gráfico 02. Costa Rica: Años promedio de escolaridad	23
Gráfico 03. Costa Rica: Denuncias vía 911 por agresión contra personas mayores	35
Gráfico 04: Promedio de Temperatura máxima y media del cantón de La Unión	59
Gráfico 05: Porcentaje de nubosidad del cantón de La Unión	59
Gráfico 06: Precipitación mensual promedio del cantón de La Unión	60
Gráfico 07: Horas de luz natural y crepúsculo del cantón de La Unión	60
Gráfico 08: Niveles de comodidad de la humedad del cantón de La Unión	60
Gráfico 09: Velocidad promedio del viento del cantón de La Unión	61
Gráfico 10: Resumen climatológico del cantón de La Unión	61

Figura 1. Actividades para un envejecimiento activo y sano	18	Figura 26: Horas de Luz Solar Diarias Región Central	134
Figura 02. Ámbitos de la vida cotidiana	35	Figura 27: Flora en La Unión	135
Figura 03: Mapa del cantón de La Unión	56	Figura 28: Fauna en La Unión	135
Figura 04: Programa de actividades de la municipalidad de La Unión	58		
Figura 05: Mapa de localización del proyecto	62		
Figura 06: Mapa amenazas y peligros naturales del cantón de La Unión	63		
Figura 07: Ubicación del Lote	64		
Figura 08: Ubicación del terreno	64		
Figura 09: Ubicación del terreno	65		
Figura 10: Panorámica	66		
Figura 11: Colindancia Oeste	66		
Figura 12: Colindancia Este	66		
Figura 13: Colindancia Sur	67		
Figura 14: Residencia L´Onada Vinaros	68		
Figura 15: Cuidado de ancianos Skärvet	71		
Figura 16: Casa del Abuelo	74		
Figura 17: Hogar de Ancianos Alhúe	76		
Figura 18: Club de Oro	79		
Figura 19: Centro Diurno Tercera Edad ASCATE.	82		
Figura 20 Medidas de baño	87		
Figura 21 Medidas de lavatorio	88		
Figura 22 Medidas de rampas de acceso	88		
Figura 23: Plano de Catastro	130		
Figura 24: Análisis de Sitio	131		
Figura 24: Temperatura Media Anual Región Central	132		
Figura 25: Precipitación Media Anual Región Central	133		
Figura 25: Precipitación Media Anual Región Central	133		

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

CONAPAM: Consejo Nacional de la persona Adulta Mayor
MOPT: Ministerio de Obras Públicas y Transporte
INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos
ODS: Obejetivos de Desarrollo Sostenible
IMN: Instituto Meteorológico Nacional
OMS: Organización Mundial de la Salud
CEPAL: Comisión Económica para América Latina y el Caribe
CFIA: Colegio Federado de Ingenieros y Arquitectos
CNPAA: Consejo Profesional Nacional de Arquitectura y sus Profesiones Auxiliares
MS: Ministerio de Salud
CNE: Comisión Nacional de Emergencias
UCR: Universidad de Costa Rica
JPS: Junta de Protección Social
INAMU: Instituto Nacional de las Mujeres
CCSS: Caja Costarricense del Seguro Social
AGECO: Asociación Gerontológica Costarricense
CEINAA: Comité de Estudio Integral del anciano agredido y abandonado
INA: Instituto Nacional de Aprendizaje
MTSS: Ministerio de Trabajo y Seguridad Social de Costa Rica
IMAS: Instituto Mixto de Ayuda Social

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN



CAP. 1

El envejecimiento es una etapa a la cual todos los seres humanos llegaran en algún momento, es por ello que el presente trabajo investigativo se plantea de manera urgente para atender esta necesidad que, hasta hace pocos años empezó a estar en la lupa de las entidades gubernamentales y privadas, por lo tanto el estudio de las condiciones de este sector de la población tan vulnerable y hasta cierto punto olvidado, es que se ha planteado el diseño de un centro de atención diurno para la persona adulta mayor ya que la intención es re-integrarlos en las sociedades y que sepan que siguen siendo una parte fundamental en la estructura cultural y social del país, de esta manera es que el centro de atención al adulto mayor va enfocado a actividades sociales recreativas que impulsen su deseo de vivir y sentirse bien.

Cardona (2013), explica la vejez de la siguiente manera:

Vivir más y con mejor calidad de vida hoy no es un hecho fortuito, es la suma de muchas otras situaciones, como: disminución del número de hijos por mujer que ya está bajando del nivel de reemplazo (2,1 hijos por mujer), nuevas y mejores tecnologías que propenden por un mejor nivel de vida, avances médicos que evitan la muerte temprana, nuevos productos farmacéuticos que nos venden la idea de la eterna juventud, descubrimiento del mapa del genoma humano que nos disminuirá el riesgo de padecer enfermedades y anomalías, entre otras causas. (párr. 2)

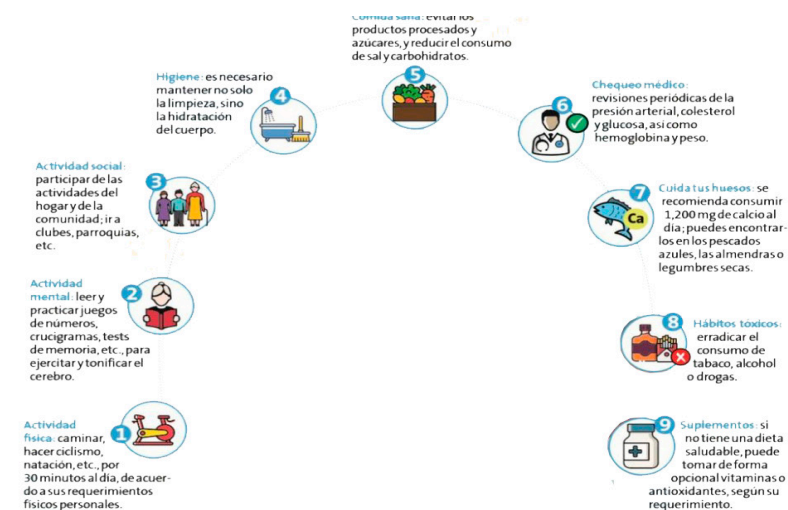


Figura 01. Actividades para un envejecimiento activo y sano. Fuente: Perú21, Salud21: Recomendaciones para una vejez sin achaques

Es por ello que una edificación especializada y optima ayudaría a facilitar el pasar de los años por la etapa de la vejez, ya que el trabajo aplicado allí es multidisciplinario donde la intención primaria es adaptarlos física y socialmente a los retos de su nueva vida, activarlos de tal manera que no se depriman ni busquen el aislamiento.

Este objetivo se tratará de lograr mediante el diseño de una propuesta arquitectónica en la que se cumplan todas estas características, en El cantón La Unión, específicamente el distrito de Concepción, no existe un centro de atención al adulto mayor lo que hace que el proyecto sea prioritario dado la cantidad de adultos mayores del distrito.

Se decide el cantón de La Unión como base de este estudio debido a la escasez, (como en todo el país), de un centro especializado para el adulto mayor. La mayor parte de actividades recreativas y sociales para este sector de la población se realizan en los salones comunales de las comunidades siendo estos los menos adecuados para el desarrollo y desenvolvimiento de dichas actividades, siendo impulsadas por los grupos organizados de desarrollo que si bien realizan una excelente labor social, con la propuesta de este centro se podrá recurrir por apoyo tanto económico como de promoción y fortalecimiento a las entidades gubernamentales involucradas directamente en el cumplimiento de los derechos de las personas adultas mayores.

El envejecer puede ser positivo y saludable siempre que se canalicen las necesidades de socialización y recreación del adulto mayor con actividades que propicien las condiciones para desenvolverse en un entorno estimulante en el cual se favorezcan experiencias de aprendizaje y estilos de vida saludables.

La recreación a su vez es la manera de escapar de las presiones que generan desánimo y la monotonía. Ayudan al adulto mayor a activar su cuerpo, buscar el equilibrio y el placer de forma tanto individual como grupal. Las experiencias lúdicas, artísticas y culturales (jugar, bailar, pasear, reuniones sociales, escuchar música o realizar actividades físicas), permiten al individuo salir de la rutina, cargarse de energía y tener una motivación que lo ayude a envejecer de forma positiva.

El ser humano es una máquina perfecta y con los ajustes adecuados se puede adecuar a casi cualquier situación. En 2013, Puerta y otros explican esto de la siguiente manera: "Sabemos que todos los seres vivos y por supuesto nosotros/as hemos de adaptarnos a los cambios que se producen en nuestros cuerpos, en nuestras mentes y en todo lo que nos rodea que constituye nuestro contexto, esta adaptación a los continuos cambios nos hace evolucionar. (p. 91)

Es de suma importancia, cambiar la mentalidad y la cultura social la cual asocia la vejez con la enfermedad, el envejecimiento activo es real y posible. Una persona adulta mayor debe ser tratada con autonomía y respeto ya que son personas con capacidad para aprender cosas nuevas y adaptarse a las nuevas necesidades de su estilo de vida. La depresión y el aislamiento no debe tomarse como normal en el proceso de envejecimiento.

Una persona adulta mayor motivada e impulsada a crear nuevos hábitos y realizar nuevas actividades, no tendrá problemas para tener un envejecimiento tranquilo y lo más importante disfrutarlo de la mejor manera.

Desafortunadamente como un dato estadístico a nivel mundial la vejez se toma como algo negativo, el objeto de este estudio es demostrar que cuando se combinan las condiciones, instituciones e instancias adecuadas, la vejez no tiene que ser el final de una vida, sino más bien la adaptación a un nuevo estilo de vida, en el que nuestras capacidades se adapten a nuevas funciones que estén de acuerdo a los cambios que se vayan experimentando en esta etapa.

Hay que entender que con la edad viene la jubilación y con ella mucho tiempo libre el cual debe emplearse en nuevas actividades que promuevan un enriquecimiento personal.

Es importante empezar a tomar conciencia en el tema del envejecimiento ya que, sin discriminar raza, color o estatus social, todas las personas envejecerán y la calidad de vida esta directamente relacionada con las medidas que tomemos ahora.

El tema de activación física y social de este grupo etario en los últimos años a tenido un empuje importante ya que muchas entidades gubernamentales y empresa privada le han puesto atención. Por lo se debe seguir potenciando este interés por el mejoramiento de las condiciones de vida de los adultos mayores. Tanto en programas como en infraestructura Costa Rica se encuentra rezagada, por lo que cualquier aporte a este tema va abriendo el camino para ser poco a poco más aceptado y así poder crear la conciencia social que se necesita.

La responsabilidad como arquitectos y la de los demás profesionales relacionados con el tema del adulto mayor, es plantearse la necesidad de invertir más tiempo y recursos en la investigación de nuevas formas de conseguir un envejecimiento activo y un acoplamiento social de este grupo de personas que, respaldado por las estadísticas va en un crecimiento exponencial día a día y que es un tema que atañe a todos ya que, en algún momento todas las personas llegaran a la vejez, por ende, nuestra responsabilidad es crear concientización. El crecimiento de la población adulta mayor esta en crecimiento lo cual se muestra en el siguiente gráfico.

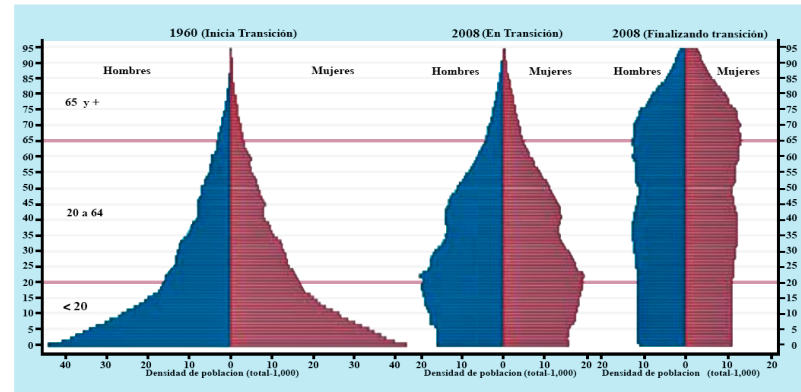


Gráfico 01. Costa Rica: Estimación y proyección de la densidad poblacional. Fuente: INEC. Estimaciones y proyecciones de población 1950-2050

A continuación, se muestran datos tomados del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), los cuales muestran y evidencian que la mayor concentración de adultos mayores se encuentra en el valle Central, San José, Cartago y Alajuela, lo que refuerza el fundamento para mejorar las zonas de atención de esta población en el país.

Región	Porcentaje del total de personas adultas mayores del país que vive en la región	Porcentaje de personas adultas mayores en la población de la región	Porcentaje de personas adultas en la región que viven en zona urbana
Central	68,1	7,1	76,5
Chorotega	8,3	7,4	37,0
Pacífico central	4,9	6,3	61,9
Brunca	6,7	6,0	28,4
Huetar atlántica	7,0	4,6	43,2
Huetar norte	5,0	6,1	23,0

Cuadro 01. Costa Rica: Distribución de la población adulta mayor por región. Fuente: 1 Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, con base en la encuesta de hogares de propósitos múltiples del INEC, 2007

Una gran cantidad de personas de la tercera edad, cuando a educación se refiere, tuvieron unas vivencias peculiares en este apartado. Las condiciones para poder estudiar en aquel entonces eran muy diferentes a lo que son hoy en día, en el que la educación, es casi una obligación, además de ser un derecho. En el siguiente gráfico podemos respaldar estas cifras, donde claramente se evidencia la poca escolaridad de la mayoría de las personas que hoy en día tienen 65 años, pero además vemos que la escolaridad conforme el paso de los años fue aumentado en el tanto estas personas de 65 años en el presente dejaron inconclusos sus estudios.

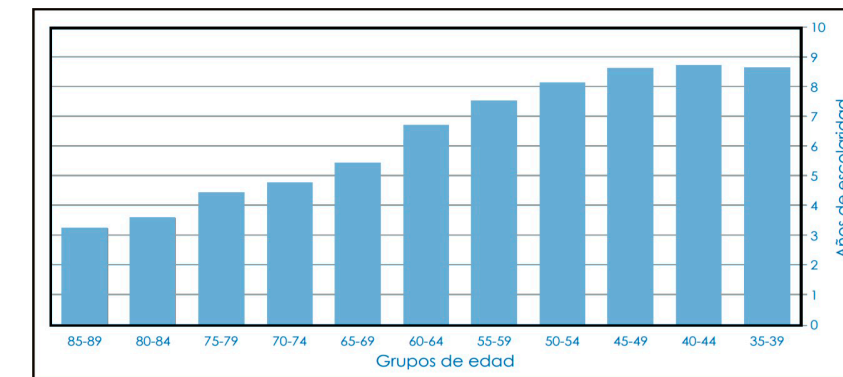


Gráfico 02. Costa Rica: Años promedio de escolaridad de la población mayor de 35 años por grupos de edad. Fuente: 1 Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, con base en la encuesta de hogares de propósitos múltiples del INEC, 2007

Muchas de las personas adultas mayores del presente, sacrificaban, en su juventud, cosas como la escolaridad para poder mantener sus familias, por esta razón desertaban incluso en edades muy tempranas de la escuela y el colegio para poder optar por un empleo y de esta manera poder llevar el sustento diario a esa familia que tanto lo esperaba. Y por esta razón su expectativa de lograr un buen empleo se veía truncada, aceptando trabajos no formales en donde no reportaban para una pensión lo que hace que ahora estos adultos mayores perciban ingresos bajos, los cuales a veces no alcanzan para su manutención.

La atención medica se vuelve complicada, porque además de no tener ingresos suficientes, gran parte de las personas adultas mayores no se encuentra asegurada por el estado o cualquier plan de atención medica privada. Lo que complica su atención Esta situación plantea una idea de lo difícil que debe ser mantenerse con tan poco dinero, en especial en una etapa de la vida en donde si bien es cierto algunos gastos tienden a disminuir otros como la atención médica, aumentan. A esto se le suma que algunos adultos mayores no tienen apoyo de su familia en ningún aspecto, lo que hace que sea más difícil el día a día. En el siguiente cuadro se muestra las la cantidad de personas no aseguradas.

Edad	Urbano		Rural	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
65 a 69	9,1	3,0	11,9	8,8
70 a 74	5,7	2,9	8,5	5,3
75 a 79	3,3	2,3	5,7	8,0
80 o más	2,4	5,7	4,9	4,2
Total de 65 y más	5,5	3,6	8,2	6,8

Cuadro 02. Costa Rica: Porcentaje de personas adultas mayores no aseguradas por edad según sexo y zona de residencia (2007) Fuente: 1 Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, con base en la encuesta de hogares de propósitos múltiples del INEC, 2007

En los casos en los que el adulto mayor cuenta con más suerte y tiene el respaldo de sus familiares, estos los aseguran, otorgándoles así el acceso a la atención medica básica, el siguiente cuadro muestra la cantidad de adultos mayores asegurados por un familiar.

Edad	Urbano		Rural	
	Hombre	Mujer	Hombre	Mujer
65 a 69	7,0	46,3	13,4	44,2
70 a 74	6,5	36,2	9,6	38,4
75 a 79	10,3	37,6	8,0	35,0
80 o más	15,0	27,6	5,2	21,8
Total de 65 y más	9,2	37,4	9,5	35,7

Cuadro 03. Costa Rica: Porcentaje de personas adultas mayores asegurados por medio de un familiar por edad, según sexo y zona de residencia (2007) Fuente: 1 Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, con base en la encuesta de hogares de propósitos múltiples del INEC, 2007

De esta manera, se introduce y se demuestra que hay mucho por hacer en cuanto a la vejez se refiere, ya que es una población vulnerable que necesita que ser reinsertada en la sociedad sintiéndose útil y necesaria.

El proyecto beneficiará en primer lugar y directamente a la población adulta mayor del cantón de La Unión, después la sociedad en general será permeada de la integración de la población que se logrará ya que la propuesta podría ser tomada para replicarse en otros lugares.

En este apartado se planteará el tema a tratar, así como, las características y las bases que lo fundamentan como prioritario e importante para la sociedad actual. Una sociedad que ha dejado el tema del adulto mayor un poco rezagado, haciendo que en este momento haya muchas deficiencias tanto en infraestructura como atención sanitaria.

Costa Rica se encuentra ante uno de los retos más grandes que aqueja a la población mundial y es que no se escapa del acelerado proceso de crecimiento de su población adulta mayor, lo que genera retos reales que deben ser resueltos a la brevedad para propiciar así un envejecimiento activo.

¿Cómo se define un adulto mayor? La mayoría de naciones a nivel mundial clasifica como la tercera edad al grupo de personas que sobrepasan los 60 años de edad, la edad de jubilación en Costa Rica son los 65 años. El tema del adulto mayor ha sido controvertido, ha sido dejado atrás, en muchos aspectos siendo una parte de la sociedad que tiende a ser vulnerable.

¿Por qué hay tantos adultos mayores? En el informe I Informe estado de situación de la persona adulta mayor, el CONAPAM explica que las familias en este tiempo no quieren tener hijos y en contraposición la esperanza de vida se aumentó, lo que se puede explicar de otra forma; las tasas de mortalidad han bajado esto significa que más personas llegan a edades avanzadas pero la disminución de las tasas de natalidad repercute en el cambio de la estructura demográfica nacional. (CONAPAM. 2007, p. 1)

El envejecimiento es solamente un cambio, una readecuación del estilo de vida, se puede perfectamente con una buena guía, envejecer siendo igual de autónomo que en la juventud. Erróneamente la vejez se ha asociado y ha sido identificada como una enfermedad, sin embargo, a este grupo etario se le debe tratar con respeto, independencia, ya que son capaces de aprender y poseen una adaptabilidad muy marcada. Por otro lado, la experiencia que les dio la vida los hace grandes consejeros para las futuras generaciones.

El grupo poblacional llamado la tercera edad, es un segmento de la población vulnerado, debido a esto lamentablemente las cifras de maltrato del adulto mayor han aumentado con el pasar de los años, a pesar de que en el país se han mostrado avances en el desarrollo e implementaciones de normas y políticas para el resguardo y protección de la persona adulta mayor, no son inmunes a los abusos. Y es que existen diversos tipos de abuso, no porque un adulto mayor no presente signos físicos de maltrato quiere decir que no sufra agresiones, muchos adultos mayores no tienen el apoyo de sus familiares en el tema económico lo que hace que no puedan alimentarse de la manera correcta, otros en cambio viven con sus familiares, sin embargo, son aislados completamente de sus núcleos familiares, cayendo así en depresión. Algunos otros tienen cuidadores los cuales no están capacitados o cometen negligencia en la atención de las necesidades básicas del adulto mayor.

Se estima que en unos años habrá casi 225 mil adultos mayores, el crecimiento es exponencial, debido a esto y a la cantidad creciente también de agresiones de todo tipo es urgente que el estado ponga sus ojos en el problema y entienda que el crecimiento de este sector debe ser directamente proporcional a las políticas y la inversión en infraestructura óptima y especializada para otorgarle al adulto mayor las armas con las cuales pueden empezar a formar su envejecimiento activo, de la mano con una guía interdisciplinaria enfocada al tema.

La tercera edad es una etapa más del desarrollo humano en la cual se deben enfrentar cambios a nivel físico, social y emocional. Entre los cambios se pueden mencionar el de roles familiares y sociales, el empleo del tiempo libre y la disminución de algunas capacidades físicas. Estos pueden tener implicaciones en la motivación y la calidad de vida del adulto mayor. Por esta razón tomar un sentido de urgencia en el tema de la atención de la persona adulta mayor, facilitando por medio de la infraestructura además de leyes y normativas, ayudará a que esta etapa de la vida sea más llevadera y placentera, propiciando así las condiciones para desenvolverse en un entorno estimulante en el cual se favorezcan diversas experiencias de aprendizaje y estilos de vida saludables.

La propuesta de este proyecto es el diseño de un anteproyecto para un centro de atención a la persona adulta mayor, enfocándolo al distrito de concepción en el cantón de La Unión, específicamente, existen solamente dos centros de atención a la persona adulta mayor con apoyo de instituciones estatales, son la Asociación Centro Diurno de la tercera edad fuente del saber en San Diego de La Unión y el otro se encuentra en San Rafael de La Unión y es la Asociación Centro Diurno de la tercera edad.

Un centro especializado y optimo, en el que el adulto mayor entre en contacto con otras personas y trabaje poco a poco su sociabilidad, además de que trabaje en otros ámbitos de gran importancia como lo son la nutrición, ya que hay que recordar que a partir de esta etapa los requerimientos nutricionales cambian y hay que saber modificarlos de la mano de un experto. De la misma manera si se habla del ejercicio físico, ya que esta mantendrá activado los demás sistemas y especialmente evitará el atrofiamiento de músculos o articulaciones. Y no se puede dejar atrás la ayuda psicológica la cual los prepara mentalmente para afrontar todos los cambios que se vienen y les confiere más resiliencia.

Como se mencionó anteriormente, el tema del envejecimiento en un tema real y cuantificable y el cambio demográfico esperado para los próximos años es evidentemente grande. Por esta razón atender el tema debe ser prioritario. El acondicionamiento de la ciudad y las edificaciones a las necesidades del adulto mayor es imperativo, se necesitan crear políticas y planes para atacar el problema del envejecimiento desde todos los ámbitos.

El crecimiento de la población adulta mayor del país explicada de la siguiente manera:

En los próximos años la población de personas adultas mayores estará entre las poblaciones de mayor crecimiento. Especialmente a partir del 2015, la tasa de crecimiento de la población de 65 años y más será muy elevada, por encima de 4%. Ello equivale a que la población se duplique aproximadamente cada 15 años. (CONAPAM. 2007, p. 14)

Hay que tener en cuenta, además, el déficit que existe actualmente en los servicios de atención especializados para el adulto mayor en el país, a pesar de las cifras claras de crecimiento que se tienen, debe la arquitectura como la disciplina unificadora ser la responsable de la creación de estas nuevas oportunidades de una mejor calidad de vida.

Por esta razón empezar a implementar este tipo de centros será beneficioso para los adultos mayores y a la vez se estará forjando un mejor futuro para todos los demás. La importancia de un centro diurno de atención al adulto mayor es que la atención tiene un enfoque integral y completo, por lo que el enfoque se da para personas con una dependencia media y baja, las cuales tendrán un proceso de aprendizaje continuo, socialización y envejecimiento activo que colaborará con la mejora en la calidad de vida.

Existen instituciones gubernamentales y programas, los cuales están orientados a velar por el bienestar de las personas adultas mayores en el país entre los cuales podemos nombrar:

Red de Cuido para el adulto mayor: La Red de Atención Progresiva para el Cuido Integral de las Personas Adultas Mayores es la estructura social compuesta por personas, familias, grupos organizados de la comunidad, instituciones no gubernamentales y estatales, que articulan acciones, intereses y programas, en procura de garantizar el adecuado cuidado y satisfacción de necesidades a las personas adultas mayores del país, promoviendo así una vejez con calidad de vida.

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

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

Cuando se habla de adulto mayor, se habla de una población vulnerable, que necesita ser guiada en este nuevo proceso en el que se encaminan. Desgraciadamente no todas las personas tienen la misma paciencia para afrontar con sus familiares estos cambios y existe un gran porcentaje de adultos mayores que día a día sufren maltratos y abusos de toda índole.

Muchas familias que tienen en sus núcleos personas de la tercera edad empiezan a verlos como una carga, como un objeto que les estorba y deben hacerlo a un lado para poder seguir con sus vidas normales, sin entender que los adultos mayores son fuente de gran sabiduría y cuando se les integra de manera correcta en la sociedad los resultados son muy positivos.

En algunas ocasiones, son las personas contratadas para el cuidado del adulto mayor los que cometen los abusos, los adultos mayores por miedo a las represalias no hablan y siguen siendo maltratados. Son muchos factores los que se deben tomar en cuenta a la hora de hablar del cuidado del adulto mayor, inclusive en la escogencia de los cuidadores si este es el método que se elegirá, a la vez tomar todas las medidas y estar alertas de cualquier signo de maltrato en la persona adulta mayor que muchas veces por el temor a las represalias no externará el maltrato o desatenciones que recibe. Sin embargo, las actitudes que tenga el adulto mayor en la intimidad de su hogar con su familia pueden delatar este tipo de conductas.

En el siguiente gráfico se representa la cantidad de adultos mayores egresados hospitalarios por el tema de maltrato

Síndrome del maltrato	Hombres		Mujeres	
	Menos de 65	65 y más	Menos de 65	65 y más
Negligencia o abandono	29	8	30	8
Abuso físico	64	1	46	0
Abuso sexual	56	0	10	0
Abuso psicológico	7	0	2	0
Otros	34	1	20	1
Total	190	10	108	9

Cuadro 04 Costa Rica: Egreso hospitalario por síndrome de maltrato según grupo de edad y sexo CCSS(2006) Fuente: 1 Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, con base en la encuesta de hogares de propósitos múltiples del INEC, 2007

Existen diferentes tipos de maltrato y no solamente el maltrato físico debe ser catalogado como abuso, dentro de los cuales podemos mencionar:

Abuso Físico: cualquier tipo de fuerza que hiere o arriesga la salud de la persona que lo recibe. Puede incluir golpes, patadas, bofetadas, asfixia entre otros. Estos abusos repercuten directamente en los estados emocionales de la persona, pueden provocar depresión, aislamiento y bajo autoestima.

Abuso Psicológico: generalmente se da cuando las personas cercanas o cuidadoras del adulto mayor lo descalifican o humillan o lo someten contra su voluntad o cualquier otro aspecto que atente contra la moral del adulto mayor. Las consecuencias de este abuso entre muchas otras son la ansiedad, ideas suicidas o incluso la agresividad.

Abuso Sexual: es cuando el cuidador o familiar obliga a la persona adulta mayor a estar presente o participar de actos sexuales contra su voluntad. Generalmente se manifiestan lesiones o cicatrices en los genitales o incluso infecciones.

Abuso Patrimonial: con el pasar de los años y la llegada de enfermedades demenciales las personas adultas pierden la capacidad de raciocinio y pueden ser obligadas a ceder documentación valiosa, bienes o valores a favor de un tercero, en contra de su voluntad.

Negligencia: esta se da por el descuido o desentendimiento del cuidado y la atención de una persona adulta mayor. Además, enmarca también no proporcionar las condiciones óptimas para que el adulto mayor pueda tener un envejecimiento saludable y pacífico.

Con el pasar de los años los casos de abuso o maltrato en las personas adultas mayores ha aumentado significativamente, ya que se ha perdido el respeto y la sensibilidad por este grupo etario. En el siguiente gráfico se expresa este aumento:

Año	Total	Mujeres	Hombres
1998	195	146	49
1999	262	183	79
2000	309	229	80
1997	192	138	54
2001	364	269	95
2002	280	212	68
2003	494	331	163
2004	613	410	203
2005	672	463	209
2006	680	391	289

Cuadro 05. Costa Rica: Hospital Nacional de Geriátrica y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes: casos de maltrato atendidos por año, según sexo (1997-2006) Fuente: 1 Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, con base en datos de registros Estadísticos Trabajo Social - CEINAA

Además, se muestra la cantidad de personas atendidas por los diferentes tipos de maltrato mencionados anteriormente, esto al año 2006:

Tipo de maltrato	Total	Hombres	Mujeres
Negligencia	182	64	118
Abandono	186	112	74
Psicológico	156	52	104
Patrimonial	102	42	60
Físico	54	19	35
Sexual	0	0	0
Total	680	289	391

Cuadro 06. Costa Rica: Hospital Nacional de Geriatria y Gerontología Dr. Raúl Blanco Cervantes: casos de maltrato atendidos, según tipo de maltrato, por sexo (2006) Fuente: 1 Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, con base en datos de registros Estadísticos Trabajo Social - CEINAA

Existe una gran desigualdad cuando se habla de maltrato entre hombres y mujeres y es que las adultas mayores, son más propensas a sufrir abusos. Al adentrarse en edades más avanzadas la atención y los cuidados también suelen aumentarse, debido a la falta de tiempo de los familiares o la negligencia de las personas cuidadores, el maltrato también afecta, esto es una situación recurrente y se podría decir casi normal. Una vez más la desigualdad se puede cuantificar con estadísticas ya que las mujeres son las que generalmente sufren más agresiones y maltratos.

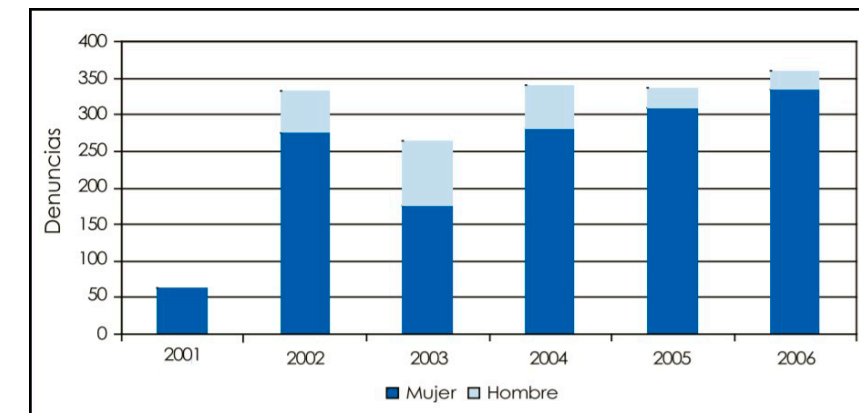


Gráfico 03. Costa Rica: INAMU: denuncias vía 911 por agresión contra personas adultas mayores según sexo (2001-2006) Fuente: 1 Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, con base en datos de la línea de emergencia 9-1-1

Por estas razones, cuanto antes se atienda la problemática de la falta de recursos para un envejecimiento digno, mejor preparados se podrá estar para recibir esta etapa de la vida de cualquier ser humano. El centro diurno de atención a la persona adulta mayor busca preparar al adulto mayor para enfrentarse día a día a estos retos, que no esté confinado y puede salir y regresar a su casa de habitación para poner en practica las habilidades entrenadas y desarrolladas en el centro. El esfuerzo es conjunto y es participativo por lo que involucra a la persona adulta mayor, a sus familiares y a la comunidad en general para lograr una integración total.

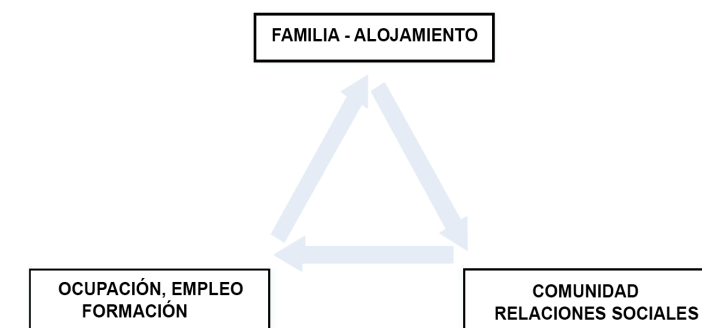


Figura 02. Ámbitos de la vida cotidiana. Fuente: Estudio sobre las necesidades de las personas mayores de Etxebarri.

Ante la llegada de la vejez y la jubilación, llega también mucho tiempo libre, el cual debe emplearse de la forma más productiva para las personas de la tercera edad. Se debe romper con los mitos que conlleva llegar a esta edad y demostrar que con una buena guía y capacitación, la vejez puede ser igual o de mayor productividad que cualquier otra etapa de la vida. Es por esta razón, que un centro de atención diurna reúne todos los requisitos fundamentales para propiciar el envejecimiento productivo y activo de las personas mayores. Los centros diurnos son una gran oportunidad para que el adulto mayor socialice y aprenda nuevas destrezas, además como ya se dijo, la característica fundamental es que el adulto mayor puede regresar a su hogar, trabajando así su autonomía

Desde el punto de vista arquitectónico, es importante enfocar el tema y darle la relevancia que merece, a través de los años se ha perdido la sensibilidad que se debe tener a la hora de diseñar espacios de este tipo, por lo que atender un proyecto dirigido a un grupo poblacional con tantas aristas en las cuales se deben encauzar los objetivos, se vuelve un reto interesante. El tener que “ponerse en los zapatos” del otro para sentir lo que él, ver lo que él y vivir lo que él. El crecimiento mundial de la población adulta mayor no cesará, al contrario, los números señalan ante este escenario la responsabilidad de plasmar la seguridad y hacer sentir más cómodas a las personas de este grupo etario sobrecaee en la arquitectura.

Mediante la arquitectura se puede lograr un envejecimiento activo se puede potenciar como el elemento integrador multidisciplinario e intergeneracional, el cual propicia el equilibrio, la equidad y la integración social. La arquitectura es el elemento integrador que pule las uniones cuando se habla de temas sociales, políticos y económicos, dirigiéndolos a un fin beneficioso para el grupo al que se enfoca. La arquitectura tiene la capacidad de articular responsabilidades y generar roles para la mejora de la calidad de vida de la sociedad.

A pesar que el termino hábitat de calidad es relativo, ya que este puede ser interpretado de maneras distintas conforme al lugar al que hacemos referencia, lo que sí es concreto que, para poder desenvolvernos de la mejor manera y actuando de manera acertiva, necesitamos ser guiados por ciertas pautas que marquen el rumbo de hacia dónde ir. Es evidente que sin estas pautas vivir en una sociedad se vuelve desordenado y más cuando no tomamos en cuenta el crecimiento de los grupos sociales, refiriéndose específicamente a este grupo etario cuando la desigualdad, la violencia contra ellos, sus ingresos económicos y el apoyo en general que puedan tener se ve afectado negativamente. No se puede negar la existencia de organizaciones y grupos que luchan por la igualdad de derechos a nivel mundial sin importar la edad, lo cierto es que son pocos o ninguno los planes concretos que estén a favor de los adultos mayores y el desarrollo de hábitats positivos que les otorguen un entorno de comodidad social.

Es necesario y urgente que la propuesta arquitectónica responda a la resolución de todos estos conflictos, sin dejar de lado esa sensibilidad de crear espacios, edificios o viviendas para las personas, son seres humanos que habitaran estos espacios por muchos años. No se puede desarrollar arquitectura dejando de lado todos los temas, conflictos y problemas sociales que puede enfrentar una comunidad, ya que estas son las variables y las incógnitas que afectan e influyen directamente en el elemento arquitectónico y a la larga van a solucionar o harán cuestionar las soluciones que se brinden para la solución del problema planteado.

Dentro de las características para un recinto que pueden ayudar a mejorar la calidad de vida se pueden nombrar las siguientes:

- Las ubicaciones geográficas deben ser en lugares sin contaminación sonora, con áreas de esparcimiento, zonas verdes y en lugares urbanos para no cambiar el entorno al que están acostumbrados.

- No deben existir barreras arquitectónicas ni mobiliario que dificulten la circulación y el desarrollo del adulto mayor.
- Los espacios comunes deben tener las áreas mínimas tomando en cuenta las normativas vigentes del país.
- Los espacios comunes, así como los espacios de consultores deben poseer ventilación e iluminación natural.
- Deben implementarse desde la etapa de diseño, espacios donde se propicien las actividades de intercambio social y cultural y de esta manera reforzar las relaciones entre los participantes además de espacios donde se puedan realizar actividades de recreación.
- Espacios como el comedor deben propiciar el intercambio social, que los adultos mayores interactúen entre sí, además de incentivar la educación nutricional.
- Propiciar actividades con diferentes grupos generacionales para fortalecer las relaciones sociales.

El envejecimiento no tiene por qué ser un cese de las actividades que normalmente realiza una persona, simplemente tiene que haber una readecuación de las actividades que se están realizando y adaptarlas a las nuevas condiciones y los nuevos cambios que esta etapa conlleva.

Tomando en consideración todos estos puntos y partiendo de la premisa de que la arquitectura tiene la capacidad de combinar los diferentes engranes para que la integración funciones, se formula el problema por el cual esta investigación cobra relevancia:

AUSENCIA DE UNA EDIFICACIÓN ADECUADA Y ESPECIALIZADA PARA LA RE INTEGRACIÓN A LA SOCIEDAD Y EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR.

Con lo cual se formula la siguiente incógnita de investigación para el análisis integral:

¿CÓMO CREAR UNA EDIFICACIÓN ÓPTIMA Y ESPECIALIZADA PARA LA RE INTEGRACIÓN A LA SOCIEDAD Y MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DE VIDA DE LA PERSONA ADULTA MAYOR, MEDIANTE EL DISEÑO DE UN ANTEPROYECTO ARQUITECTÓNICO APLICADO AL CANTÓN DE LA UNIÓN?

1.4.1-Objetivo General.

Crear una edificación óptima y especializada para la re integración a la sociedad y el mejoramiento de la calidad de vida de la persona adulta mayor mediante el diseño de un anteproyecto arquitectónico aplicado al cantón de la Unión.

1.4.2-Objetivos Específicos.

1 Analizar el prototipo de usuario final de las instalaciones, mediante el entendimiento de sus necesidades físicas y espaciales, determinando las condiciones óptimas de la mejora en su calidad de vida.

2 Integrar la edificación con su emplazamiento, considerando los sistemas de sostenibilidad y métodos pasivos de climatización que actuarán en el edificio, mediante las consideraciones y relaciones de la edificación y su entorno, para la integración del elemento arquitectónico.

3 Diseñar un anteproyecto arquitectónico, mediante la legislación, la normativa y las leyes vigentes en el país, para el correcto funcionamiento de la edificación adecuado a las necesidades del usuario.

40

1 El presente estudio tiene como objetivo exponer la necesidad de las actividades sociales y recreativas durante el envejecimiento y a su vez el análisis de los espacios necesarios para el cumplimiento de esto.

2 La investigación está enfocada solamente a los centros diurnos, con el apoyo de entidades gubernamentales no se extiende a instituciones de índole privado.

3 Las medidas de pacificación vial se proponen únicamente en la calle inmediata al proyecto, integrando este espacio con el proyecto.

4 El presente documento pretende proponer medidas y materiales que aporten al desarrollo sostenible, haciendo ver así que no importa el tipo de edificación este punto debe ser primordial en cualquier proyecto.

5 Concientizar a la población de la importancia de la inversión en este tipo de edificaciones medido a la creciente tasa de envejecimiento, que es un proceso natural del ser humano la que toda persona llegara.

6 El presente estudio se centra en la investigación de personas de 65 años en adelante que como lo especifica la legislación a partir de esta edad se considera la tercera edad.

41

- 1 No se pretende la creación de un inventario ni una tabla de comparación entre los diferentes centros que existen en la zona o en el país.
- 2 Las estrategias creadas en este documento deberán ser modificadas depende de múltiples factores como emplazamiento y climatología para ser aplicadas en otras ciudades
- 3 En el presente documento no se contemplan planos a nivel constructivo sino mas bien una oferta de anteproyecto arquitectónico.
- 4 No se consideraron pruebas ni muestreos sobre la calidad de la tierra.
- 5 La investigación no se extenderá en áreas ajenas al propósito fundamental del estudio, como por ejemplo su impacto económico en la zona.
- 6 El presente estudio no contempla información investigación para personas en total dependencia o enfermedades invalidantes o terminales.



MARCO TEÓRICO

CAP. 2

2.1-Antecedentes Históricos y Organizativos

El crecimiento poblacional, hablando específicamente de la tercera edad, en el último cuarto de siglo ha tenido un crecimiento exponencial. Dicho crecimiento expuso muchas de las falencias con las que cuenta la sociedad en varios, para no decir todos los ámbitos como lo son la seguridad social, urbanístico y de infraestructura. Costa Rica no se escapa de esta realidad, la carrera para lograr alcanzar las grandes potencias del mundo en cuestiones de sostenibilidad e igualdad debe ser ardua y constante.

Además de este crecimiento para poder cuantificar como viven los adultos mayores en el país y cuál es su situación actual dentro del rol social se deben analizar varios temas, entre los que destacan: el nivel de educación que se tiene, el nivel de ingresos con el que cuentan después de la jubilación o si cuentan con un seguro médico subvencionado por el estado.

La escolaridad de la persona adulta mayor explicada de la siguiente manera:

Las personas adultas mayores tuvieron la oportunidad de educarse hace muchos años; la gran mayoría estuvo en edades escolares antes de 1950 cuando las posibilidades de asistir a la escuela eran diferentes y mucho más limitadas. Por esta razón, la escolaridad de las personas adultas mayores es menor a la del resto de la población. (CONAPAM y UCR, 2008, p. 17)

Debido a los compromisos adquiridos a tempranas edades, los ahora adultos mayores, optaban por dejar de estudiar muy temprano en su formación y decidían formar una familia a la cual debían mantener. La falta de escolaridad, con el pasar de los años fue repercutiendo en el tipo de trabajo que podían conseguir y que a su vez repercutía directamente en el ingreso recibido, afectando la calidad de vida y la solvencia económica de esta persona en su tiempo de adulto-joven. Esta situación fue cambiando en el transcurrir de los años y con el apoyo de campañas impulsadas por el gobierno la escolaridad fue mejorando.

La cantidad de dinero que recibe un adulto explicado de la siguiente forma:

Tal como se describe más adelante en el capítulo sobre seguridad económica, el ingreso de las personas adultas mayores proviene de un ingreso no autónomo, por ejemplo, pensiones no contributivas u otro tipo de transferencia (22,5%), pensiones contributivas (41,5%), ingresos laborales (11,2%) y otros ingresos autónomos (2,7%). Un 22,1% no recibe ingreso. (CONAPAM y UCR, 2008, p. 18)

Evidentemente al no poseer un trabajo con ingresos estables durante su vida, incluso algunos adultos mayores hoy en día no cotizaron nunca para un régimen de pensiones lo que vuelve más complicada su situación actualmente. Cuando llega la hora del retiro de la fuerza laboral, pierden su único ingreso económico, sumado a esto, sino cuentan con el apoyo de algún familiar, no suplen sus necesidades básicas volviéndose un reto diario.

A lo largo de la historia Costa Rica se ha implementado leyes, normativas y decretos para proteger a las personas adultas mayores y sus derechos. Esto ha sido un hecho histórico importante, se avanza con pasos firmes en la búsqueda de la igualdad y equidad del grupo etario. De igual manera existen instituciones que velan por el bienestar de los adultos mayores y a las cuales se puede acudir para solicitar ayuda o reportar alguna anomalía.

En el 2008, Conapam y la UCR explican que como primera barrera de protección se encuentra la constitución política de Costa Rica, estableciéndose que el Estado está en la obligación de velar por el bienestar de la persona adulta mayor. En segundo plano se tienen las normativas y los acuerdos internacionales con los que se busca la equidad en todo el mundo. Un avance importante y como tercer puesto se dio en 1999 con la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor y esta funciona como la base para la normativa de estos temas. Dentro de las instituciones pertinentes en el tema del adulto mayor encabeza como órgano rector el CONAPAM, además se tienen al INA, MTSS, IMAS, JPS entre otras. (p. 173-179)

Específicamente, para el cantón de La Unión, se está hablando del tercero con mayor población de adultos mayores de la provincia de Cartago. La propiedad según el uso de suelo se encuentra en una zona residencial de media densidad, lo que plantea que está rodeado de casas, característica que hará interesante el intercambio generacional. La mayoría de actividades dedicadas para las personas adultas mayores se realizan en el salón comunal de la comunidad. El distrito de Concepción para el año 2018 tenía 1369 adultos mayores según el INEC, lo que representa el 16% de la población adulta mayor del cantón de La Unión.

A partir del año 2002, el centro de salud de la comunidad se dio a la tarea de implementar charlas a personas hipertensas y con diabetes, debido a estas acciones se descubrió la necesidad que tenían las personas adultas mayores de contar con un grupo dirigido a sus necesidades. Por lo que en este mismo año se inician con actividades de recreación para el bienestar físico y emocional del adulto mayor.

En el año 2003 se da la creación del grupo Estrellas de Oro, un grupo dedicado exclusivamente a proporcionar el bienestar de la persona adulta mayor del distrito de Concepción, dicho grupo inicio trabajando en conjunto con el ebais de la comunidad, el presbítero Alejandro Sandí y un grupo de apoyo de la comunidad.

En el año 2005, la CCSS incluye al grupo Estrellas de Oro en los Juegos de Oro, estos reúnen a una gran cantidad de adultos mayores de todo el país en las diferentes ediciones en que se realizan. Dichos juegos tienen como propósito la integración de la comunidad adulta mayor del país y los reúne para realizar juegos e interacción social. Esta actividad se coordina con el ICODER, asociaciones deportivas y los comités de deportes de cada comunidad invitada. Este grupo sigue reuniéndose en salones comunales o deportivos de la comunidad

La comunidad de adultos mayores, ha sido respaldada por este grupo de apoyo, dentro de sus logros en el año 2005, llegan a un acuerdo para que la municipalidad de La Unión y alcalde de ese momento Rafael Matamoros Mesén, le donen al grupo Estrellas de Oro un lote de 816.34m² ubicado en el distrito de San Juan del cantón de La Unión. Mismo que se utilizaría para la construcción de un centro de reuniones para los adultos mayores.

En el año 2017, la empresa Price Philanthropies Foundation, conocido como el supermercado Pricesmart, le donó al grupo Estrellas de Oro el equivalente a \$1000.00 en alimentación y otras necesidades, para apoyar al grupo y sus participantes, o sea, los adultos mayores.

Finalmente, en el año 2018, tras conversaciones con la municipalidad de La Unión, se inicia el proceso de donación para el lote que actualmente sirve de estudio para la presente tesis, utilizándose para un centro diurno de atención al adulto mayor, conforme a las necesidades que deba cumplir, el mismo se ubica en el distrito de Concepción, dentro de la urbanización Monserrat.

En este apartado se sustentará el marco teórico, abordándolo desde la perspectiva de tres teorías que darán entrada al desarrollo del mismo. La arquitectura no solamente puede integrar diferentes escenarios para que funcionen de manera óptima, sino que puede elegir estos escenarios por medio de compatibilidad para crear un entorno ideal en el que sus partes funcionen para un bien común.

Cuando se habla de un grupo social, que va en crecimiento día a día, se debe tener en cuenta que en algún momento se debe afrontar el tema de manera prioritaria, en especial cuando se trata de un grupo poblacional tan vulnerable, la escogencia de las pautas que marcarán el diseño es sumamente importantes. Ya que las decisiones que se tomen podrían ser permanentes y se debe recordar que la arquitectura empleada quedará plasmada por 40 años o más.

Las teorías que se eligen para el proyecto, son teorías relacionadas a la percepción, el sentimiento de las personas y lo que la aplicación de estas teorías en el modelo arquitectónico aporta al bienestar y la calidad de vida del usuario. Las teorías elegidas son primeramente enfocadas al usuario principal de la edificación es la Geronto-Arquitectura, la segunda es la teoría del color y por último la teoría de la fenomenología.

En cuanto a la geronto arquitectura, es una especialidad que se enfoca en hacer y crear arquitectura de calidad y especializada para los adultos mayores. Este término nació por la necesidad que se fue creando al aumentar de manera exponencial la población adulta mayor.

La Arquitectura Gerontológica explica de la siguiente manera:

Se hace cada vez más necesario conservar la autonomía y la calidad de vida de nuestros mayores el mayor tiempo posible. Que esta condición se exprese en el lugar donde viven es vital, pues para ellos, la vivienda y el entorno son particularmente importantes, ya que lo consideran como su refugio. Las caídas en el hogar constituyen una causa importante de lesiones, de incapacidad e incluso de muerte en los ancianos. Por tanto, el objetivo de estos proyectos arquitectónicos es trabajar en la accesibilidad y la seguridad. (Arquivolta, 2016, párr. 3)

Es de suma importancia que tanto el lugar de residencia como el lugar donde reciban atención los adultos mayores este acondicionado para recibirlos sin ninguna restricción, es ahí, donde la geronto arquitectura entra en acción su fin es la creación de espacios seguros, accesibles y adaptados para las necesidades de cualquier adulto mayor.

La geronto Arquitectura puede tomar espacios ya construidos y adaptarlos a las necesidades de los adultos mayores o enfocarse desde las etapas tempranas de diseño para obtener el máximo potencial de optimización y aprovechamiento de los espacios.

La geronto arquitectura tiene que ser analítica e integra. En 2014, Navarro explica que: "Se recomienda que el entorno físico del servicio sea hogareño, accesible, seguro y que ofrezca los apoyos necesarios ante necesidad o situaciones de riesgo. Es recomendable que cada persona cuente con una valoración individual de situaciones de riesgo y que elija los apoyos que necesita" (p. 13)

A partir del estudio y la especialización de la geronto arquitectura se derivan muchas otras teorías que no tienen que ver solamente con el espacio construido como tal, sino más bien, con las características que estos espacios posean y hagan sentir y percibir al usuario. Existen factores que pueden incidir en el temperamento de una persona dependiendo de cómo esta se sienta un espacio, la arquitectura puede lograr este cometido

Una de las técnicas mayormente utilizadas por el peso que conlleva y los factores positivos que puede lograr es la fenomenología. Esta teoría se respalda en la vivencia de un espacio pasando jugar con las sombras, los claroscuros los vacíos o las alturas y como todos estos elementos influyen en los sentidos de la persona.

Mediante esta teoría se establece y se define que la arquitectura deja ser la utilización de parámetros preestablecidos y se convierte en la búsqueda permanente de nuevas experiencias y un descubrimiento continuo de técnicas y procesos que estimulen los sentidos.

La fenomenología entendida como:

El término fenomenología viene del griego: aparecer, mostrarse. El fenómeno es lo que se presenta como dato, puede ser percibido por los sentidos, recordado, amado; no necesariamente es algo físico. Se trata de todo aquello que produce alguna reacción en el sujeto desprevisto. Una entrada de luz, un aroma, el sonido de agua cayendo en una fuente son fenómenos que dan carácter especial a un espacio, a un lugar. El ambiente concretamente se define como "el lugar" y la vida ocurre allí. (Navarrete, 2016, párr. 3)

La fenomenología se trata de experiencias, de la vivencia de un espacio, de un recorrido por determinado lugar, el olor que identifica cierto aposento o las sombras que se proyectan en una pared. Se trata de sentir y vivir la esencia, integrante espacio, forma e iluminación. La arquitectura siempre ha sido relacionado con la vista, sin embargo, los demás sentidos también buscan ser estimulados.

En la búsqueda de nuevas cosas, la reinención de la arquitectura, la pesquisa de generar sentimientos. En el 2008, Bitar explica que: "Lo anterior nos obliga entonces volver a aprender la arquitectura; volver a los orígenes, a la idea primigenia y desconocer todo lo que hasta ahora se nos enseñó como arquitectura..." (párr. 10). Ser auténticos cada día, vivir los espacios que imaginamos y sentir los espacios que diseñamos.

Cuando se habla de percepción y de tratar de transmitir un sentimiento o un estado de pasividad, tranquilidad o incluso hasta estrés, los colores juegan un papel fundamental en el desarrollo de estas cualidades arquitectónicas. La teoría del color viene de mucho tiempo atrás y habla de la sensación y la percepción de un espacio por el color que tiene o la intensidad lumínica de la estancia que el usuario se encuentra, brindando una experiencia sensorial abstracta.

Viendo los colores desde el punto de vista sensorial, se separa entonces la función estética únicamente. Es importante conocer una serie de características propias del edificio a construir, para si relacionar estos factores directamente con el color a aplicarse, de esta manera se podrá lograr incluso, enfriar o calentar lugares, separar espacios o iluminarlos. Indudablemente el color que se escoja determinará la esencia del lugar y a su vez el sentimiento predominante de la persona que transite ese lugar. La arquitectura y el color deben mantener una relación de armonía.

La teoría del color explicada de la siguiente manera:

El estudio del color ha despertado, a lo largo de la historia, la atención de no pocos estudiosos. Y es que se trata de un factor de la naturaleza tan fascinante como enigmático, que no deja de sorprender, y que aún no termina de descifrarse por completo a la ciencia, sobre todo en los procesos de percepción del color. Así mismo, las áreas de estudio que han abordado este tema no son pocas, así como los atributos, científicos y no científicos, que se han asociado a los colores. (Lara, 2014, párr. 2)

Las tres teorías datan de muchos años atrás, y complementándolas lo que se busca es obtener el máximo aprovechamiento de los espacios refiriéndose a funcionalidad y movilidad, la percepción y sentimientos en el espacio y la tranquilidad o activación que se pueda brindar a través de un color en específico, todo conjugado en el elemento arquitectónico.

2.3 CARACTERÍSTICAS GEOGRÁFICAS DEL ENTORNO

El proyecto se encuentra ubicado en Cartago, específicamente en el cantón de La Unión, en el distrito de Concepción. Según el censo realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Censo en el año 2011, Cartago tiene un total de 490,903 habitantes.

Es de las provincias de Costa Rica mas permeadas de cultura, siendo la primera capital del país. Ha sido la provincia más afectada por la actividad sísmológica del país, reconstruyendo varios edificios. En cuanto a turismo, tiene grandes e importantes atractivos naturales dentro de los que se pueden nombrar, la basílica de los Ángeles, siendo el símbolo de mayor convergencia anual con la conocida peregrinación de la negrita. Cuenta con el monumento nacional Guayabo, sitio arqueológico de mayor importancia en el país. Además de contar con el macizo más alto de Costa Rica, el volcán Irazú, el cual se encuentra activo y cuenta con un gran historial de erupciones.

A pesar de ser una de las más pequeñas en extensión de territorio, es de las más ricas en cuanto influencia colonial, El clima característico de la provincia es tropical húmedo y las temperaturas oscilan entre los 12 y 20 grados centígrados. Cabe mencionar que el río Reventazón es el principal sistema de drenaje que posee el valle y que tiene influencia en la fertilidad de los suelos de la provincia, siendo estos utilizados para agricultura y ganadería. Las grandes precipitaciones ayudan también a que esta tierra sea apta para las actividades agrícolas.

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Temperatura media (°C)	17.7	18.2	18.9	19.5	19.3	18.8	18.9	18.8	18.7	18.4	17.9	17.7
Temperatura mín. (°C)	12.7	12.9	13.4	14.3	14.3	14	14.3	13.9	13.6	13.6	13.3	12.9
Temperatura máx. (°C)	22.7	23.5	24.4	24.7	24.4	23.6	23.5	23.7	23.8	23.2	22.5	22.5
Precipitación (mm)	44	26	18	45	186	214	141	178	250	248	133	78

Cuadro 07. Parámetros Climáticos Cartago Fuente: Climate-Data.Org

El cantón de La Unión, cantón donde esta ubicado el terreno de la propuesta es el mas pequeño de los 8 cantones que componen la estructura de Cartago, sin embargo, es el de más población y es el segundo con más población adulta mayor después de Turrialba. Tiene una extensión de 44.83 m2.

	2000	2011
Población total	80.279	99.399
Superficie (km²)	44,8	44,8
Densidad de población <i>Personas por km²</i>	1.791	2.217
Porcentaje de población urbana <i>Personas que viven en zona urbana por cada 100</i>	77,3	97,0
Relación hombres-mujeres <i>Hombres por cada 100 mujeres</i>	97,5	93,2
Relación de dependencia demográfica <i>Personas dependientes (menores de 15 años o de 65 y más) por cada 100 personas en edad productiva (15 a 64 años)</i>	57,1	43,7

Cuadro 08. Costa Rica: Características geográficas y demográficas del cantón de La Union. (2000-2011) Fuente: Indicadores Cantonales-Censos Nacionales de Población y vivienda 2000y 2011.

Su nombre se deriva de la convergencia de tres confluencias de ríos los cuales son el río Tiribi, Chiquito y la Cruz. De igual manera se utiliza esta popular explicación para delimitar el nombre de su cabecera Tres Ríos. El sistema fluvial del cantón de La Unión proviene de la vertiente del Pacífico, específicamente la cuenca del río Grande de Tárcoles. El cantón se caracteriza por la calidad de su café y posee grandes extensiones de terreno dedicadas a esta práctica. Sin embargo, su economía no depende únicamente del café ya que, por su ubicación estratégica entre Cartago y San José, específicamente entre suburbios densamente poblados atrae gran desarrollo urbanístico y comercial a la zona, además de ser un lugar conocido por la oferta altamente exigente en el tema de la educación privada.

El cantón de La Unión limite de la siguiente manera:

Norte: Montes de Oca

Oeste: Curridabat y Desamparados

Este: Cartago

Sur: Desamparados y Cartago



Dentro de los problemas que se pueden mencionar en el cantón de La Unión, destaca la transformación urbanística sufrida después de los años 2000, debido a la sobre población del sector oeste de la capital (Escazú-Santa Ana), la construcción y el desarrollo migro hacia este empezando por el Terramall, centro comercial inaugurado en 2003, que dio pie e inicio la construcción de diferentes hoteles, comercios y desarrollos habitacionales, los cuales requieren y consumen los recursos del cantón.

El cantón de la unión posee una gran cantidad de adultos mayores y las entidades pertinentes han desarrollado proyectos, actividades y planes para esta población, sin embargo, los mismos son desarrollados en salones comunales o gimnasios deportivos de la comunidad, debido a la falta de un establecimiento optimo que permita desarrollar tales actividades.

Costa Rica: Población de 65 años y más por condición de asistencia a centros diurnos para adultos(as) mayores y tipo de centro, según provincia y cantón					
Provincia y cantón	Población de 65 años y más	Tipo de centro diurno al que asiste			No asiste
		Total	Público	Privado o semiprivado	
Costa Rica	311 712	6 448	5 509	939	305 264
Cartago	34 227	940	841	99	33 287
La Unión	5 865	200	168	32	5 665

Cuadro 09. Costa Rica: Población de 65 años y más por condición de asistencia a centros diurnos para adultos(as) mayores y tipo de centro, según provincia y cantón. (2007) Fuente: 1 Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, con base en la encuesta de hogares de propósitos múltiples del INEC, 2007

Figura 03: Mapa del cantón de La Unión Fuente: Wikipedia/ wiki/Archivo:LaUnionMapa

El cuadro anterior muestra la cantidad de adultos mayores que viven en el cantón de La Unión, los cuales son 5,865, de los cuales solamente 168 asisten a algún tipo de actividad organizada por el estado, la gran mayoría no tiene contacto con este tipo de beneficios. La municipalidad de la Unión en su pagina web, dentro de su plan de gobernanza, actividades para este grupo etario, denominado Programa para las personas adultas mayores, el cual es coordinado con los comités distritales para ser llevados a cabo como se mencionó anteriormente, en lugares que no están acondicionados para esta población ni para estas actividades.



Figura 04: Programa de actividades de la municipalidad de La Unión. Fuente: Página Web/Institucional de la municipalidad de La Unión.

El clima en el cantón de La Unión, se compone mayormente de veranos cortos y calurosos, con inviernos bastantes lluviosos, además la nubosidad forma parte del paisaje la mayor parte del año. Además, cuenta en su topografía con diferencias de altura importantes en radios pequeños de estudio, por ejemplo, en un radio de 3 km cuenta con una diferencia de altura de 642 metros. Es importante mencionar que en un radio de tres kilómetros el cantón esta en un 41% cubierto de árboles.

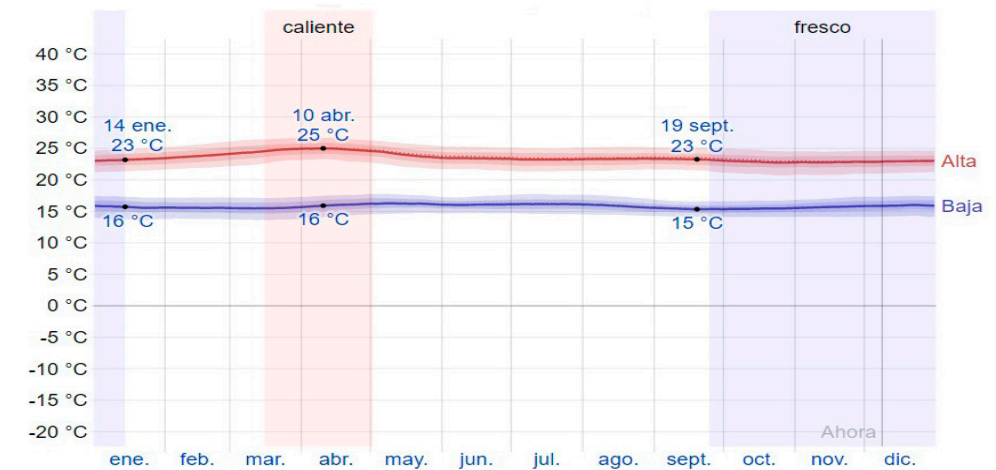


Gráfico 04: Promedio de Temperatura máxima y media del cantón de La Unión. Fuente: <https://es.weatherspark.com/>.

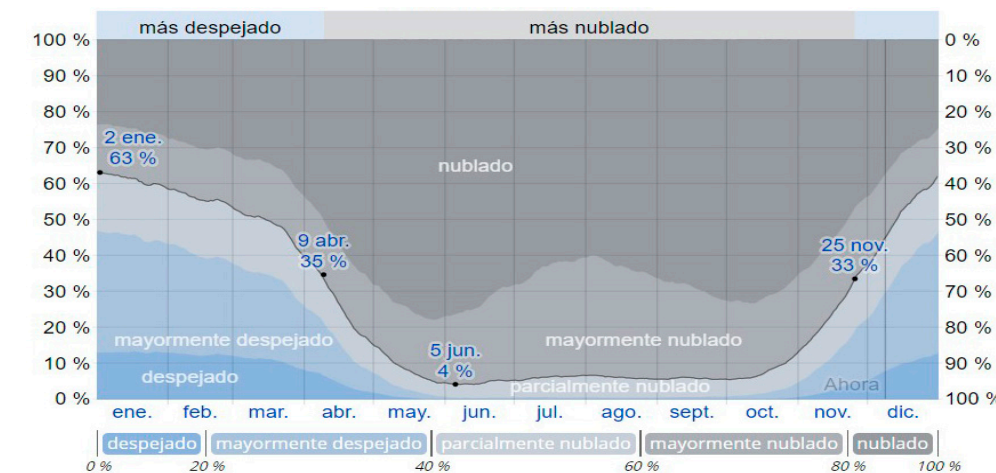


Gráfico 05: Porcentaje de nubosidad del cantón de La Unión. Fuente: <https://es.weatherspark.com/>.

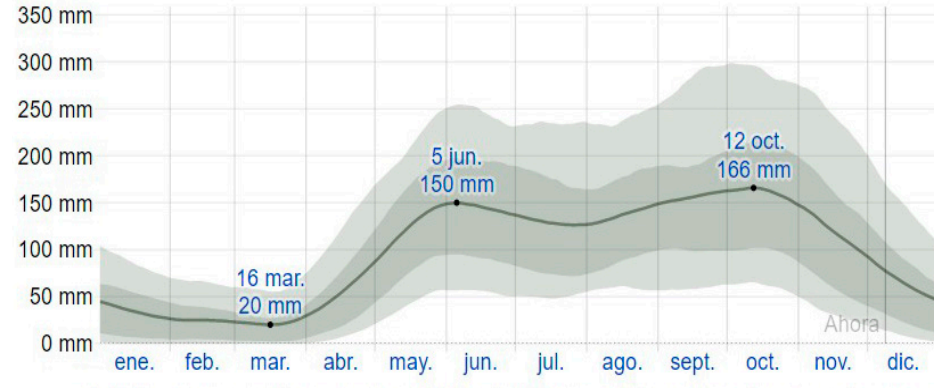


Gráfico 06: Precipitación mensual promedio del cantón de La Unión. Fuente: <https://es.weatherspark.com/>.

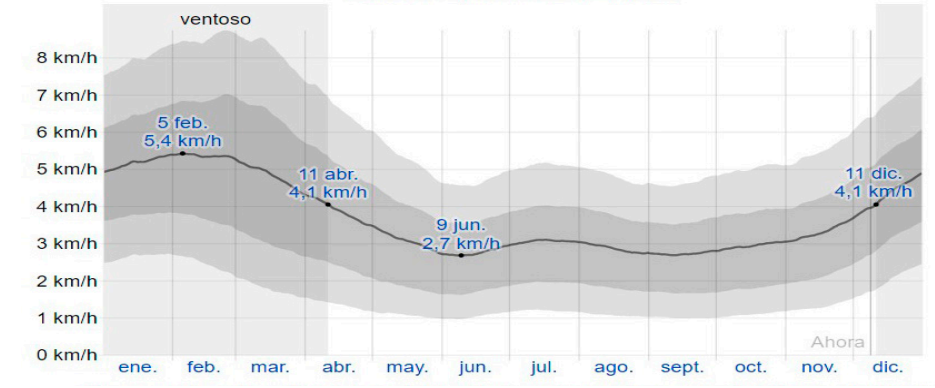


Gráfico 09: Velocidad promedio del viento del cantón de La Unión. Fuente: <https://es.weatherspark.com/>.

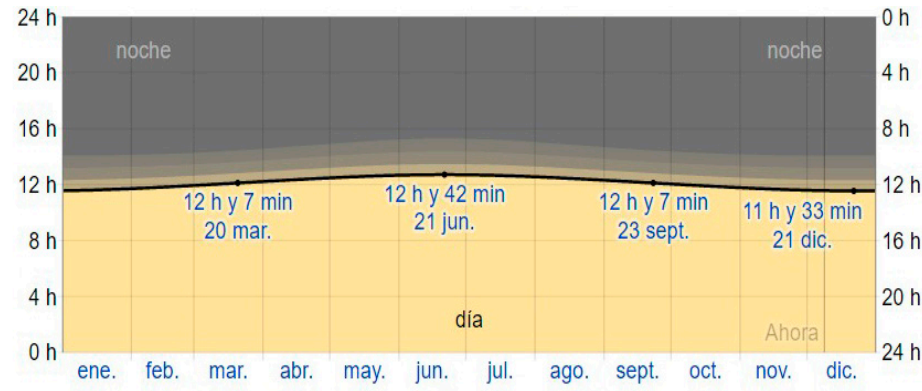


Gráfico 07: Horas de luz natural y crepúsculo del cantón de La Unión. Fuente: <https://es.weatherspark.com/>.

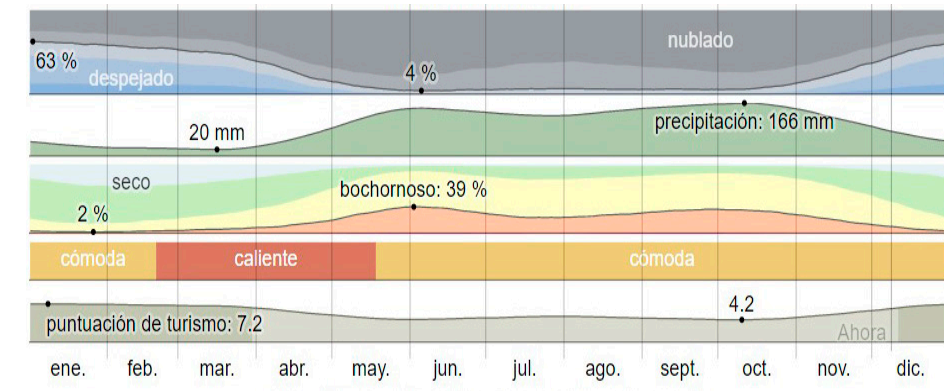


Gráfico 10: Resumen climatológico del cantón de La Unión. Fuente: <https://es.weatherspark.com/>.

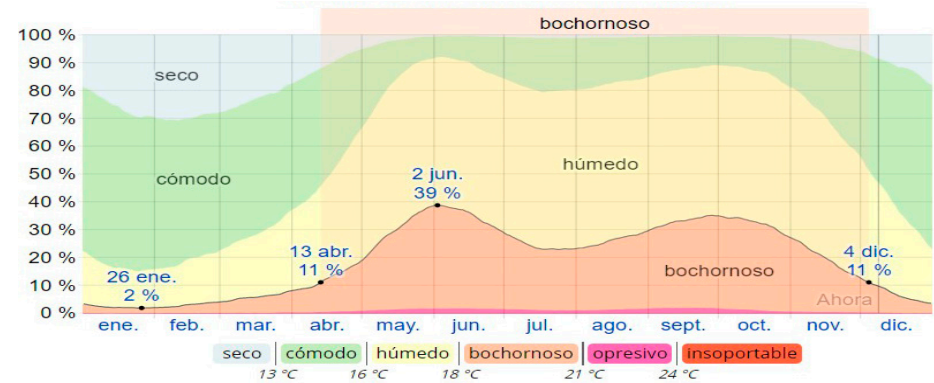


Gráfico 08: Niveles de comodidad de la humedad del cantón de La Unión. Fuente: <https://es.weatherspark.com/>.

En síntesis, el clima del cantón de La Unión es bastante variado durante todo el año, sin embargo, se puede afirmar que es un clima bastante fresco, lo que favorece el confort de sus habitantes, la nubosidad esta presente incluso en días calurosos lo que compensa los meses de más temperatura. Las altas precipitaciones están a favor de la alta vegetación y zonas verdes del cantón. Pocas veces se sale del estado de confort cómodo por estas variantes climatológicas.

El lote está ubicado en el distrito de Concepción, con una altura de 1,350 msnm, hacia el noroeste del cantón, se encuentra emplazado en un residencial llamado Monserrat, rodeado de calles secundarias y terciarias, con un tráfico controlado y pasivo, dentro de un complejo residencial tranquilo.

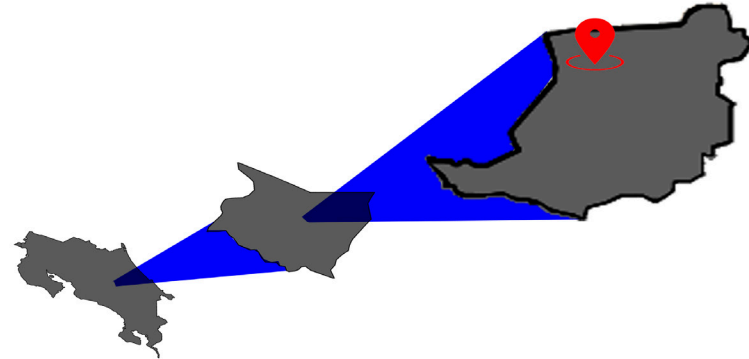


Figura 05: Mapa de localización del proyecto Fuente: Elaboración propia.

La zona propiamente del lote, se encuentra libre de amenazas leves o graves según lo estipulado por la Comisión Nacional de Emergencias, teniendo como potenciales amenazas la pluma de ceniza expulsada por el volcán Irazú, e inundaciones provocadas por el desarrollo urbanístico desmedido sin el apego a la ley en los linderos de las cuentas y el desecho de basura en estos mismos lo que provoca inundaciones, sin embargo el lote en estudio se encuentra fuera del alcance de esta última amenaza mencionada.

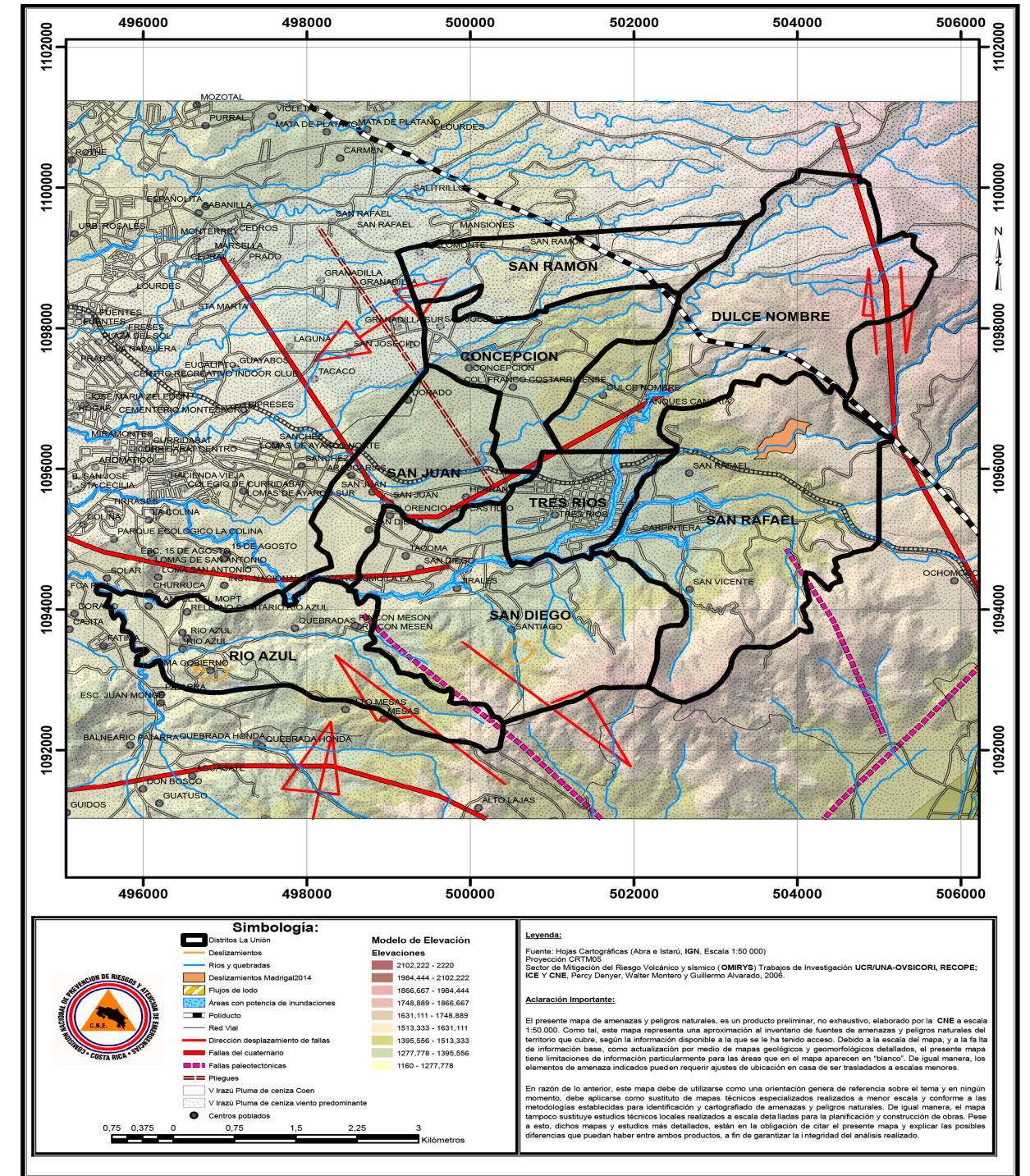


Figura 06: Mapa amenazas y peligros naturales del cantón de La Unión Fuente: CNE.

CARACTERÍSTICAS DEL TERRENO

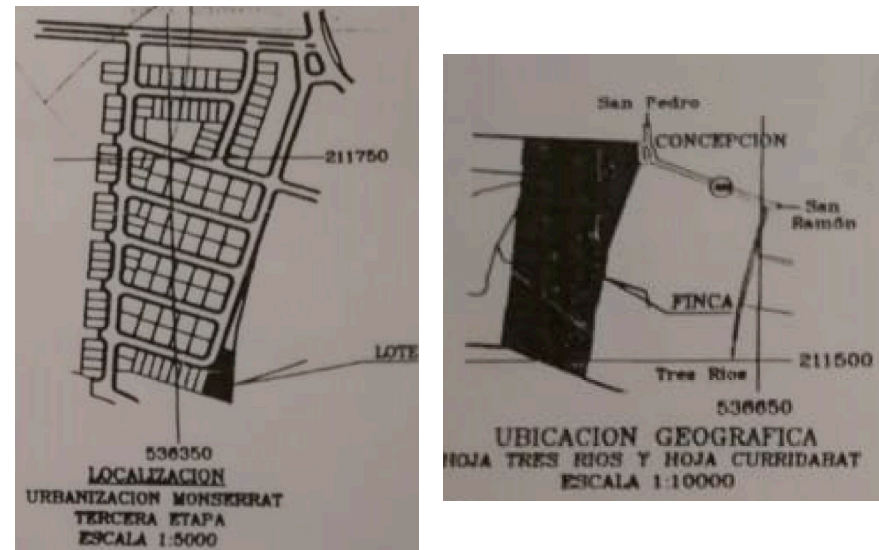


Figura 07: Ubicación del Lote Fuente: Plano Catastro Entregado por el Grupo de desarrollo comunal Estrellas de Oro.



Figura 08: Ubicación del terreno. Fuente: Google Maps.

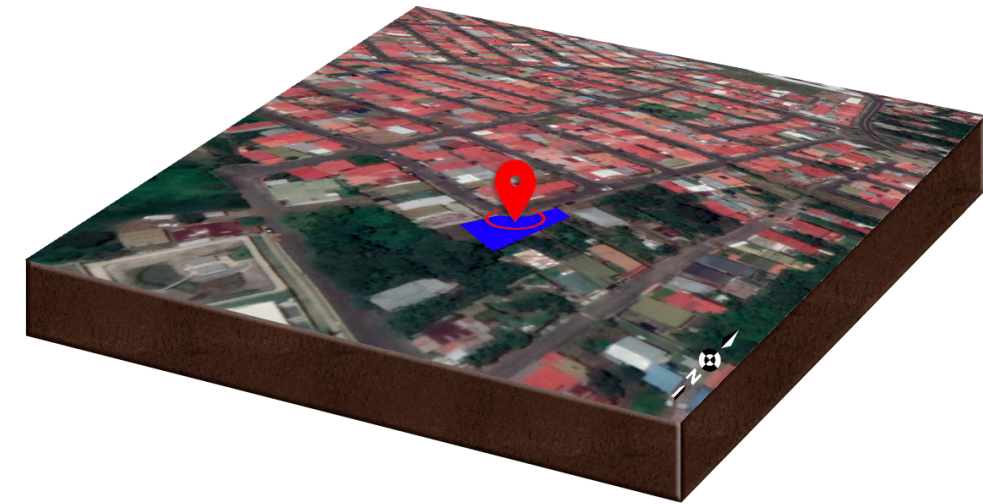


Figura 09: Ubicación del terreno. Fuente: Google Maps.

El terreno se encuentra situado dentro de un residencial, en una zona residencial de media densidad (ZRMD), el terreno tiene 816.34 m² en sus colindancias laterales tiene residencias. El terreno es bastante plano y apto para construir Dentro de las características descritas en el uso de suelos se puede mencionar:

- Retiro frontal: 3 m
- Retiro Lateral NA
- Retiro Posterior 3 m
- Altura máxima: 3 pisos o 10 m
- Cobertura máxima: 60% del área del lote



Figura 10: Panorámica. Fuente: Fotografía propia del sitio.



Figura 11: Colindancia Oeste. Fuente: Fotografía propia del sitio.



Figura 12: Colindancia Este. Fuente: Fotografía propia del sitio.



Figura 13: Colindancia Sur. Fuente: Fotografía propia del sitio.

2.4.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Centro para la tercera edad Castellón, España



Figura 14: Residencia L'Onada Vinaros. Fuente: <https://www.archdaily.com.br/>.

Ficha Técnica

Nombre: Residencia L'Onada Vinaros

Diseñador: Mmass ARQUITECTURA

Área: 5000.00 m²

Año: 2012

Ubicación: España

Descripción

El Centro de día de Vinaros, es una edificación vanguardista y con arquitectura contemporánea, con una fachada principal imponente con una arquitectura brutalista este centro ofrece un paraíso de actividades y servicios a la orden de los adultos mayores de la comunidad de Castellón en España. El edificio fue inaugurado en el año 2014

Ubicado en una zonificación estratégica, cerca de una escuela de enseñanza de secundaria y un hospital. Se encuentra bien comunicado con el centro de la ciudad, cuenta con una cercanía óptima de paradas de autobús y la estación de tren, además de contar con numerosos espacios de parqueo a sus alrededores.

En cuanto a su arquitectura destaca un diseño a doble altura, cinco volúmenes componen la edificación, a pesar de su imponente forma pesada, su interior se abre al usuario, siendo el patio principal un elemento de gran jerarquía en el diseño, el cual expone un área abierta y externa pero protegida para el usuario. La edificación cuenta con materiales pensados en torno a su usuario por lo que la mayor parte de componentes tienen características termoacústicas como lo son los revestimientos y su cubierta. Cada aposento está pensado para optimizar y lograr la mayor cantidad de ventilación e iluminación natural posible.

En cuanto al personal que atiende, se cuenta con un equipo de trabajo interdisciplinario, especializado cada uno en su campo para satisfacer las necesidades de cada uno de los adultos mayores. El centro cuenta con 75 espacios disponibles, lo más interesante es que esta cantidad está dividida en 50 espacios públicos y 25 privados. Otra característica interesante del centro es que cuenta con más de 30 servicios disponibles para sus usuarios.

Este centro combina una armónica e imponente estética formal y un servicio amplio con personal bien capacitado con aposentos pensados en las actividades de esparcimiento necesarias que deben realizar las personas adultas mayores que opten por contar con sus servicios.

Justificación

Este centro diurno de atención a la persona adulta mayor, cumple con la mayoría de requerimientos necesarios para una correcta evolución en los diferentes procesos en cuanto a mejora de calidad de vida se refiere de sus usuarios. El hecho de que sea una fusión entre el ámbito público y privado es muy interesante y sería un precedente para incentivar esta figura en el país.

Arquitectónicamente es acertado y es interesante el diseño en cuanto a la búsqueda de áreas exteriores verdes, pero con el sentimiento de protección que se le ofrece al adulto mayor. La ubicación estratégica que tiene lo consolida como una opción con muchas posibilidades para los vecinos y gente que no es de la ciudad.

Variables de Diseño

Plaza Central: con esta plaza central se asegura un correcto proceso de ventilación natural y la iluminación de los aposentos a su alrededor. Es un elemento que puede ser utilizado para generar una muy buena ventilación cruzada si así se quiere.

Elementos de protección: A pesar de sus patios externos, estas áreas se encuentran acondicionadas con elementos como aleros y pergolados que además de proporcionar una protección contra el sol, crean un juego de sombras agradable a la vista.

Cuidado de ancianos Skärvet, Suecia

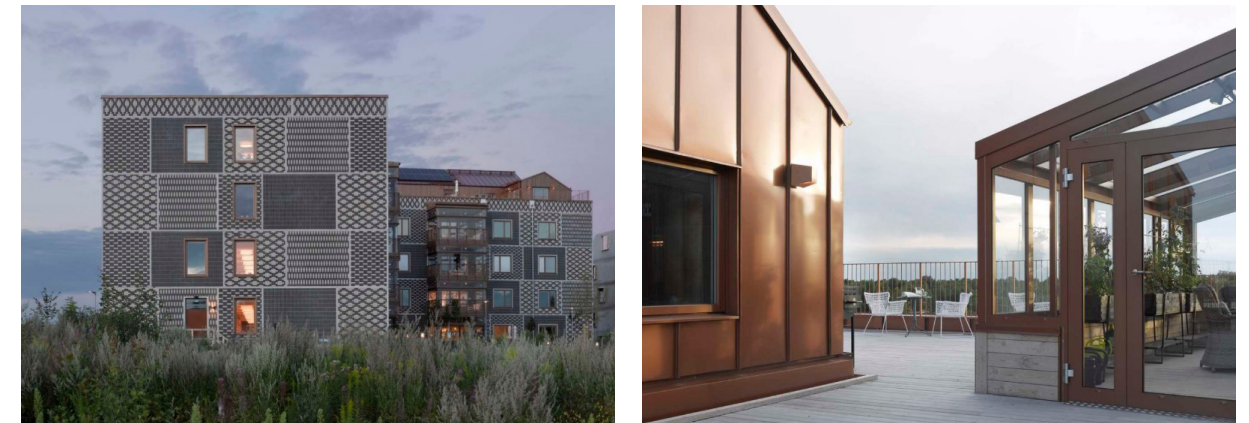


Figura 15: Cuidado de ancianos Skärvet. Fuente: <https://www.archdaily.com.br/>.

Ficha Técnica

Nombre: Cuidado de ancianos Skärvet

Diseñador: Kjellander Sjöberg

Área: 5,500.00m²

Año: 2017

Ubicación: Suecia

Descripción

El centro de cuidado de la ciudad de Skärvet, en el país de Suecia, está ubicado en un distrito urbano relativamente nuevo que se desarrolla a lo largo de la línea de ferrocarril, mismo que conecta el centro de la ciudad con el lago Norra. Es un hito importante y marca un nodo de gran importancia en la reciente ciudad.

Este edificio ganador del premio por mención de honor, al edificio de hormigón, atrapa fácilmente debido al juego de texturas y geometrías en sus fachadas, un dinamismo propio de un edificio dedicado a la participación activa de su usuario. Es un edificio proyectado con forma de L. Rodeado de otros edificios y un patio central compartido con el resto de la comunidad compuesta por una escuela, locales comerciales entre otros.

El edificio se diseñó para ser certificado LEED, en la modalidad platinum, lo que habla clara y firmemente del compromiso sostenible de la comunidad. El edificio tiene grandes aberturas para la ventanearía y alturas considerablemente altas lo que facilita una excelente iluminación natural.

Dentro de los espacios interesantes del proyecto, se podría mencionar una azotea donde se estudiaron premeditadamente los materiales a elegir y se optó por láminas metálicas de color cobre, lo que transmite una percepción de calidez, aunque se esté en el exterior de la edificación. Esta azotea tiene vistas hacia el jardín compartido, lo que la hace ideal para relajarse y disfrutar de la vista.

El edificio es la prueba de que en medio incluso del desarrollo de una nueva ciudad, se pueden combinar perfectamente creando una relación de convivencia, el trajín de la ciudad con una edificación que evoca tranquilidad y descanso para sus usuarios.

Justificación

El proyecto llama la atención por el dinamismo que presenta, un entramado en las fachadas que se asemeja a un textil, este juego se hace interesante para la reinterpretación y replicarlo a nivel nacional, ya que logra de primera entrada que los visitantes se interesen en saber en qué consiste el edificio.

Otra de las cosas importantes y de peso para considerarlo relevante para esta investigación, es la búsqueda por hacer la edificación sostenible y el esfuerzo por obtener el certificado que lo acredite como sostenible, acogiendo con esto varios de los puntos de los objetivos de desarrollo sostenibles de la ONU.

Variables de Diseño

Materiales: el juego de materiales y la búsqueda por romper una simetría en la fachada con la búsqueda de elementos que proporcionen una asimetría.

Versatilidad del diseño: La inclusión de los diferentes espacios combinando diferentes usuarios hacen que el proyecto sea enriquecedor y que el proyecto sea vivo, ya que los diferentes usuarios lo definen por usos horarios haciendo de cada lapso de tiempo un proceso intergeneracional interesante.

2.4.2 ANTECEDENTES LATINOAMERICANOS

Casa del Abuelo



Figura 16: Casa del Abuelo Fuente: <https://www.archdaily.com.br/>.

Ficha Técnica

Nombre: Casa del Abuelo

Diseñador: Taller DIEZ 05

Área: 780.00 m²

Año: 2016

Ubicación: México

Descripción

A primera vista el diseño brutalista y pesado impresiona y denota un lugar de refugio, un lugar bunker que protege lo que tiene dentro y en donde se pueden desenvolverse y realizar sus actividades con la mayor serenidad posible. Ubicado en una zona municipal que abarca 4 hectáreas.

Con 780 m², este proyecto usa muy bien los desniveles propios del terreno, acentuándose sobre la superficie en una de sus aristas y elevándose un poco en otra de sus zonas. El proyecto es un claro ejemplo de lo que significa la integración del entorno ya que varios de los árboles alrededor lo abrazan de tal manera que hacen conjunto con la edificación.

La vegetación es la protagonista en este proyecto, mismo que está emplazado y considerado para una sola planta, su distribución ayuda a que se conformen varios espacios para talleres y terrazas. Se busca una mimesis arquitectónica con el uso de los materiales, ya que hay mucho uso de madera y los espacios internos descubren su estructura dejándola expuesta.

El proyecto es público, lo que demuestra que trabajando en conjunto con las personas idóneas se logran proyectos interesantes como este, el cual logra impactar de manera positiva en el entorno y respeta el medio que lo rodea.

Justificación

El respeto por la naturaleza y la integración al entorno es una de las razones por la cual el proyecto es relevante, la búsqueda de causar el menor impacto y tratar de ser uno con el medio es una característica digna de replicar en cualquier lugar. El área del proyecto es pequeña por esta razón se vuelve relevante para este proyecto ya que demuestra que en espacios reducidos también se puede hacer arquitectura de calidad.

Integración: El juego de patios internos en donde incluso se respetaron arboles existentes haciéndolos parte del diseño.

Iluminación: El juego de volúmenes en las cubiertas y la posición acertada del modelo hace que la iluminación natural sea la óptima

Hogar de Ancianos Alhué



Figura 17: Hogar de Ancianos Alhué. Fuente: <https://www.archdaily.com.br/>.

Ficha Técnica

Nombre: Hogar de Ancianos Alhué

Diseñador: Grupo Dies

Área: 290.00 m²

Año: 2010

Ubicación: Chile

Descripción

Ubicado en Chile, cuenta con una particular historia ya que la idea en su momento fue la reconstrucción del antiguo asilo de ancianos existente, mismo que se vio afectado y dañado por el terremoto del año 2010.

El proyecto se caracteriza por una interrelación de distintos indoles, ya que en el mismo terrero se acuñan la biblioteca comunal, la sala cuna y el pensionado de niños. Lo interesante del diseño trasciende en que la disposición del edificio es en L lo que permite articular los demás edificios y a su vez conforma un espacio otorgado a la comunidad para que realicen sus distintas actividades.

Es una construcción modular, compuesta básicamente de dos volúmenes, el primero y mayor tamaño contiene habitaciones, por su configuración formal se dispone un pasillo grande con vistas al exterior de la edificación, cuenta con muy buena iluminación y además se encuentra adaptado con mobiliario especial con el cual se pueden realizar juegos de mesa u otras actividades. El segundo y más pequeño contiene el comedor mismo que abre al exterior dando más versatilidad a la edificación.

Realmente la edificación supone un desafío, primero por su escaso metraje y segundo por ser una reconstrucción después de un evento traumático por lo cual con la arquitectura se busca crear resiliencia y aceptación en el nuevo inmueble.

Justificación

El mayor reto de esta edificación fue diseñar espacios funcionales con tan poco espacio. Además, al ser un proyecto modular la optimización de los espacios y materiales se llevó al máximo para lograr el mayor aprovechamiento de ambos.

Existe una gran integración entre el interior y exterior de la edificación, trabajo con terrazas exteriores que se abren a la plaza exterior, misma que alberga las actividades de la comunidad. El tratamiento de los interiores hace el lugar bastante cálido y acogedor.

Variables de Diseño

Terrazas: Mediante el uso de estos elementos, se integran el exterior y el interior del edificio haciéndolo de fácil acceso y elección de las actividades en las que se quiere participar.

Modulación: El trabajo en conjunto con el proveedor, logró que el proceso de optimización fuera el ideal para reducir costos en tiempos de mano de obra y desperdicios de material.

2.4.3 ANTECEDENTES NACIONALES

Club de Oro para el Adulto Mayor



Figura 18: Club de Oro. Fuente: <https://www.clubdeoro.org/>

Ficha Técnica

Nombre: Club de Oro

Diseñador: Sin Registro

Área: 4500.00 m²

Año: 2017

Ubicación: Costa Rica

Descripción

Ubicado en la provincia de Cartago, en Tres Ríos, esta residencia combina una modalidad de residencia permanente y un centro día de atención al adulto mayor. Además de esto cuenta con un pase diario para que el adulto mayor conozca las instalaciones e interactúe con las demás personas mayores.

La visión del centro es totalmente enfocada al envejecimiento activo, la socialización y las actividades recreativas por ello disponen de una gran área verde llena de jardines y dispuesta para todas estas actividades. Por lo extenso del terreno cuenta con dos casas club, un campo de mini golf y un centro para fiestas y reuniones familiares.

A pesar de tener un terreno bastante grande, el centro logra unificar en un ambiente cálido las actividades para hacer sentir a los usuarios adultos mayores como en casa y a sus familiares tranquilos de dejarlos en un centro que reúne todas las características tanto sociales como de infraestructura.

Justificación

El centro reúne gran cantidad de actividades teniendo una diversidad en su cartelera ofrecida a sus usuarios, lo que se traduce en que los adultos mayores no se aburrirán ni entrarán en una rutina porque todos los días hay actividades diferentes.

La gran cantidad de amenidades y aposentos existentes, dan pie a que la interacción multigeneracional sea un punto fuerte ya que el adulto mayor pasa socializando la mayor parte del tiempo, sin embargo, si lo que quiere es relajación el centro tienen también aposentos para este fin.

Posee una gran variedad de servicios, que pueden resultar atractivos para los usuarios, entre los que destaca un jacuzzi, área de belleza, también tiene un centro de entretenimiento para los más pequeños de la familia y para la seguridad de todos se encuentra monitoreado por un circuito cerrado de cámaras.

Variables de Diseño

Grandes salones: Los espacios amplios tienen la facilidad de ser versátiles y multifuncionales, en cuestión de minutos y un par de movimientos puede pasar de ser un salón de baile a un espacio para jugar bingo.

Áreas Verdes: siempre que se piense en relación y tranquilidad las zonas verdes pueden cumplir un importante papel en la obtención de este objetivo, no en todos los proyectos se puede disponer de tanto metraje sin embargo en el proyecto lo supieron aprovechar.

Centro Diurno Tercera Edad



Figura 19: Centro Diurno Tercera Edad ASCATE. Fuente: <http://www.ascatealzheimers.org/web/>

Ficha Técnica

Nombre: Centro Diurno Tercera Edad ASCATE

Diseñador: Arq. Miguel Salazar Matarrita.

Área: 3400.00 m²

Año: 1986

Ubicación: Costa Rica

Descripción

Ubicado en la provincia de Cartago, en Barrio Los Ángeles, es de los centros diurnos más antiguos del país, se fundó en 1986, con la ayuda del gobierno y amparado en la obligación del estado de Costa Rica de garantizar el bienestar de la ciudadanía de la tercera edad.

El Centro Diurno, brinda una serie de servicios básicos y complementarios durante el día, dentro de los que destacan actividades físicas, recreativas, ocupacionales, sociales, culturales. Se cuenta con un profesional responsable y competente en temas nutricionales, mismo que asegura el cumplimiento de los requerimientos en cuanto a alimentación que poseen los adultos mayores, lo que permite mejorar y mantener su calidad de vida.

Adicionalmente al centro diurno y como un servicio a la comunidad con la finalidad de ayudarlos, un grupo de profesionales se unió y realizan procesos de capacitación y orientan a las personas responsables del cuidado de adultos mayores que padezcan demencia, talleres que además son totalmente gratuitos.

El centro cuenta también con un programa de atención domiciliar, compuesto de familiares, vecinos e instituciones estatales como no gubernamentales con la finalidad de asegurar el bienestar y la calidad del cuidado de la persona adulta mayor. La institución trabaja muy de la mano con los recursos del estado, según su página web existen 375 en lista de espera para optar por el ingreso al centro debido a que los recursos que reciben al momento, son insuficientes. El centro tiene espacio para atender a 100 personas. Se cuenta con profesionales en enfermería, terapia física, un médico dedicado a la atención integral de la persona adulta mayor, con énfasis en la detección de enfermedades demenciales (demencia vascular y enfermedad de alzheimer) que visita el centro una vez a la semana. Chequeos odontológicos, de audición y otros, los que se realizan una vez al año.

Justificación

El centro además de sus actividades diarias programadas para el programa general, organiza giras a lugares de esparcimiento, caminatas y actividades que impulsan la socialización entre los adultos mayores y permiten un intercambio intergeneracional. Esta característica parece interesante y debe ser replicada.

Otra de las causas por las que se considera como referente es, la participación y la integración del centro con la comunidad y a su vez de estos con las diferentes instituciones que se han involucrado y apoyado la labor y la visión de los pioneros de la edificación.

Variables de Diseño

Movilidad: el centro se ubica dentro de la ciudad, con una muy buena ubicación al ser una zona de mucha tranquilidad y silenciosa, Las calles para llegar están en buen estado y asfaltadas, posee aceras anchas y tiene buena señalización tanto en las calles por lo que no representa un peligro para los transeúntes.

Funcionalidad: La cantidad de los espacios y la cantidad de actividades que se realiza en el centro hace que los espacios estén bien relacionados y el diseño sea optimo, además de integrar muy bien lo espacios internos y los externos.

2.5.1 LEYES DE CARÁCTER SOCIAL

Dentro de las leyes aplicadas al marco general de cualquier persona del país se debe nombrar la constitución política. Dentro de los artículos vinculantes se encuentran:

Artículo 33: Toda persona es igual ante la ley y no podrá practicarse discriminación alguna contraria a la dignidad humana. (Constitución política de Costa Rica, 1999, página 4)

La cual sienta el precedente que busca ante la ley la igualdad y la paridad de toda persona que viva en el territorio nacional, sin importar su estatus social, el Estado de be procurar propiciar las mismas condiciones de calidad de vida a todos sus habitantes.

Artículo 50: El Estado procurará el mayor bienestar a todos los habitantes del país, organizando y estimulando la producción y el más adecuado reparto de la riqueza. (Constitución Política de Costa Rica, 1999, página 6)

El Estado, se encuentra en la obligación de propiciar y fomentar las actividades, capacitaciones y talleres de formación para equiparar las oportunidades de toda la población con las cuales podrán optar por mejores condiciones de vida. Además del apoyo por medio de impuestos e ingresos económicos de instituciones a centros diurnos y de estancia larga de adultos mayores.

2.5.2 LEYES DE CARÁCTER TÉCNICO

Dentro de las leyes y normativas aplicables meramente al concepto técnico de envejecimiento y que por ende afectan el diseño ya que están enfocados al usuario final de las instalaciones y los elementos propuestos existen gran cantidad. Diferentes instituciones gubernamentales son promotores de decretos y normativas entre ellos el ministerio de salud de Costa Rica. Otra entidad involucrada es el Conapam, el cual tiene guías específicas de atención y respeto a los derechos de los adultos mayores.

Entre las más importantes se pueden mencionar:

Reglamento para el otorgamiento del permiso sanitario de funcionamiento de los hogares de larga estancia para personas adultas mayores

En el cual se habla de diferentes puntos respecto a las obligaciones que se deben cumplir para conseguir el permiso para un centro de estos. El objetivo principal de este reglamento es tener una regulación que permita fortalecer los hogares de cuidado, promoviendo actividades para el cuidado general de la persona adulta mayor, así como todo lo referente a la rehabilitación, estimulación, recreación y alimentación enfocado para personas que se encuentren en riesgo social para garantizar de esta manera un envejecimiento de calidad.

El documento especifica y describe conceptos y definiciones específicas del tema. También se refiere al recurso humano necesario y mínimo para el cumplimiento de las labores dentro de las instalaciones. Los temas sobre la infraestructura de también son tema del reglamento, se delimitan áreas y espacios obligatorios y necesarios para el correcto funcionamiento del inmueble, además del material y el equipo propio del centro de cuidado.

Ley No 833-Reglamentos de Construcciones

Es el documento que posee los lineamientos y normativas generales que se deben seguir a la hora de realizar cualquier construcción en Costa Rica, además posee las pautas para el correcto diseño de edificios adecuadas para el país.

Ley No 7935-Ley Integral para la Persona Adulta Mayor

El documento establece los derechos de las personas adultas mayores en los campos de la salud, la educación, vivienda, recreación, trabajo y seguridad social. Además, involucra políticas y los deberes concernientes a los familiares cuidadores y establecimientos que se encargue de la atención de las personas adultas mayores

Ley No 7600-Ley igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad

Busca la integración y la igualdad, incluyendo a las personas con algún tipo de discapacidad, proveyéndoles oportunidades para lograr una buena calidad de vida. Básicamente son normativas que le otorgan accesibilidad total a las personas con discapacidad, brindando lineamientos para la inclusividad en la infraestructura estatal y privada.

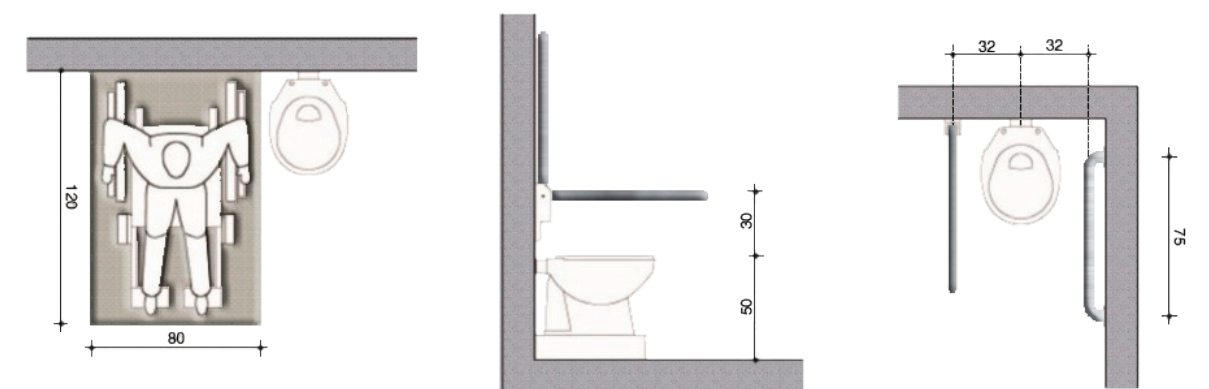


Figura 20 Medidas de baño. Fuente: Ley 7600 Costa Rica

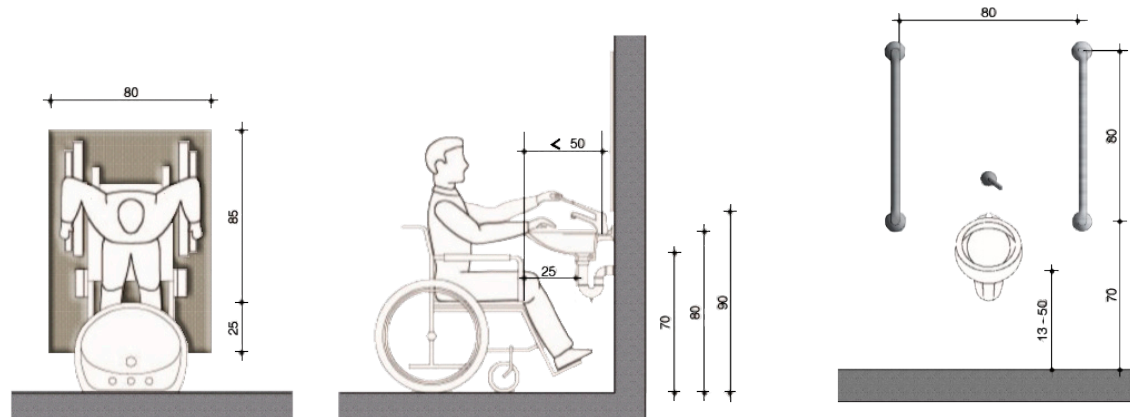


Figura 21 Medidas de lavatorio. Fuente: Ley 7600 Costa Rica

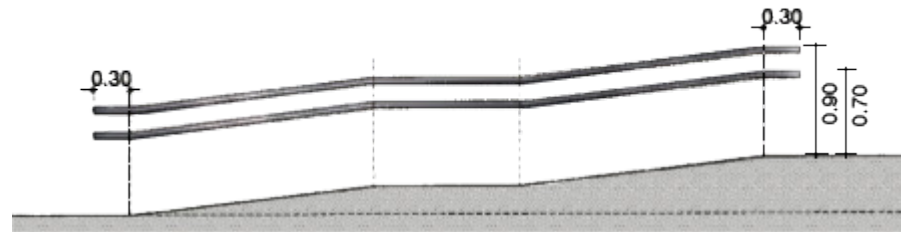


Figura 22 Medidas de rampas de acceso. Fuente: Ley 7600 Costa Rica

El conjunto de todas estas normas dicta los parámetros constructivos y de diseño dictando las técnicas y prohibiciones a la hora de construir aposentos, edificaciones y espacios enfocados a las personas adultas mayores, haciendo así, que los involucrados se sensibilicen y recuerden que están diseñando para seres humanos.

2.6-Principales Conceptos

Frank Lloyd Wright (s.f), expuso que: “la arquitectura es vida, o por lo menos es la vida misma tomando forma y por lo tanto es el documento más sincero de la vida tal como fue vivida siempre”.

La arquitectura es más que una combinación de concreto, metales y acabados. Un edificio tiene vida, mediante la arquitectura se pueden lograr múltiples emociones y percepciones en el usuario de los espacios que el diseñador quiso proyectar. Por eso la arquitectura trata sobre sensibilidad, ponerse en los zapatos de quienes usaran la edificación y no olvidar el fin último del mismo.

La arquitectura está implícita en todo lo que hacemos, por lo que todo es arquitectura y la arquitectura es para todos y para entenderla se deben conocer conceptos y definiciones propias de la rama.

2.6.1- Conceptos Técnicos

Entorno: lugar geográfico donde será emplazado el objeto de estudio.

Modelo Arquitectónico: resultado concreto que procede del análisis, respondiendo a las variantes del entorno.

Variantes Arquitectónicas: es el conjunto de variantes que afectan directa o indirectamente el proceso de diseño del modelo.

Lenguaje Arquitectónico: conjunto de elementos que conforman la tendencia o el estilo que el arquitecto quiere y modifica a su gusto

Para lograr un estilo existen muchos elementos de composición los cuales darán las pautas y marcarán la tendencia. Entre los principales se pueden nombrar:

Unidad: es la relación que tienen todas las partes entre sí.

Movimiento: es la relación entre las distintas formas, espacios, colores y texturas

Ritmo: conjunto de elementos en determinada posición formando una secuencia.

Simetría: relación de los diferentes elementos en forma o dimensión.

Jerarquía: dominio espacial o visual de algún elemento por encima de otro.

Proporción: relación de la escala entre los diferentes elementos de composición.

Color: percepción visual de la pigmentación sobre los elementos.

Textura: forma o acabado que se le da a una superficie o elemento

Equilibrio: relación de enlace entre los elementos de una composición. No necesariamente quiere decir simetría.

Límite: delimitación espacial de un entorno o un elemento regido por un cambio de condición (textura, color, forma etc)

Contraste: diferenciación clara de un elemento o espacio en una composición.

La combinación de todos estos elementos conjugados en un modelo arquitectónico da como resultado un diseño óptimo adecuando cada elemento compositivo a las necesidades necesarias y ameritadas según lo que dicte la propuesta.

2.6.2- Conceptos Técnicos

Geronto Arquitectura: rama de la arquitectura enfocada en las personas adultas mayores.

Cromoterapia: uso del color para el tratamiento de enfermedades y sentimientos.

Ergonometría: disciplina dedicada al estudio de lugares y espacios y su relación con las características físicas del ser humano.

Fenomenología: conjunto de elementos, sensaciones y percepciones causadas al usuario.

Sostenibilidad: conjunto de normas para repercutir lo menos posible en el entorno de manera que se preserve el medio ambiente.

Acceso: punto de ingreso y egreso en una edificación o elemento.

Confort: nivel de comodidad o incomodidad en un lugar o aposento.

Circulación: conjunto de recorridos dentro o fuera de una edificación.

En el siguiente apartado se explicará el usuario al cual va enfocado el estudio y aunque el tema del envejecimiento, aún en el tiempo en el que se vive, sigue siendo un tema tabú, solamente es una nueva etapa que conlleva cambios, a los cuales se debe adaptar toda persona. Diferentes estudios y entidades, dan por sentado que la edad en la cual se considera a una persona como adulta mayor, son los 65 años. Esta edad representa solamente un número ya que no se debe interpretar con el fin de la vida,

En 1999, Gutiérrez define la vejez de la siguiente manera: “El envejecimiento es un proceso evolutivo gradual y multidimensional. Por otro lado, puede ser considerado como una serie de estados que se organizan en torno a ciertas características de orden físico, psicológico, social y material.” (p. 125)

Se debe tener presente que las condiciones con las que se afronten estos cambios, además responden a otros muchos factores que afectan a lo largo de la vida el proceso de envejecimiento. Mucho va depender el estilo de vida que la persona tuvo en sus años de juventud y por esta razón la es que a la etapa del envejecimiento algunas personas llegan mejor preparadas que otras.

En el folleto institucional, *Mitos y Estereotipos del Envejecimiento y la Vejez*, el autor dice que se debe diferenciar entre la vejez y la enfermedad, ya que una persona adulta mayor puede enfermarse por factores que son directamente relacionados a su entorno o su alimentación. Por lo general las personas que alcanzan la vejez, no han sufrido una enfermedad grave o se han recuperado de una. La enfermedad está relacionada con los hábitos y el estilo de vida de la persona. (CONAPAM, 2013, p. 6)

Se debe diferenciar y romper con la idea equívoca que la vejez es una enfermedad y empezar a concientizar que con los cuidados necesarios y la atención especializada esta etapa puede sobrellevarse de la mejor manera, sin dejar de lado las actividades que la persona desarrollo normalmente y más bien por el contrario encontrar las herramientas con las que se puede afrontar.

Debido a la desinformación e incluso la falta de conocimiento y las armas necesarios durante la etapa de la vejez y principalmente por el estigma social sobre este grupo en particular, muchas veces se vuelve un camino difícil llegar a la vejez, especialmente porque, alguna funciones físicas, psicológicas y biológicas cambian, haciendo que las personas adultas mayores necesiten acompañamiento o guía para desenvolverse de la mejor manera. El grado de dependencia de una persona dependerá de las capacidades físico-motoras que aun conserve y como se vio anteriormente esto dependerá de múltiples factores.

La dependencia entonces se define como, "...la subordinación a un poder mayor o la situación de una persona que no puede valerse por sí misma. Intrínsecamente presupone la pérdida de la autonomía y relega el cuidado propio..." (Gutiérrez, García y Jiménez, 2014, p. 3)

Al igual de variado como lo son las características que encasillan las condiciones con las que se recibe la etapa de la vejez, así de variada es la condición del adulto mayor entrado en esta etapa, por lo su nivel y su tipo de dependencia, así como los cuidados y asistencias que necesite son individuales para cada persona y no se puede tomar como un estándar. Por lo que el estudio deberá ser especializado y adaptado.

Lorenzo, Maseda y Millán (2008) plantean que la dependencia:

Incluye pues aspectos como la demencia, los problemas osteoarticulares o deficiencias sensoriales que tienen una gran relación con la edad. Estas situaciones generan en muchos casos dependencia en una o varias actividades de la vida diaria. En las personas mayores de 65 años esta dependencia es necesario contextualizarla a partir de las barreras económicas, sociales, culturales, u otras, derivadas del tipo de entorno en el que viven y del género. (p. 33)

Se debe tener en cuenta que las realidades que enfrentan y viven todas las personas son distintas y en el contexto social y económico, ligado a los estratos sociales dejan una brecha a veces imposible de acortar. Es por esta razón las instituciones y entidades ligadas a la atención y prestación de servicios para el adulto mayor debe tomar cartas en el asunto y concientizar a la población de que el cambio no solo debe empezar para mejorar las condiciones de familiares o conocidos ya que el envejecimiento es un tema a nivel mundial y es un evento que indudablemente alcanzará a toda la población.

Los estudios arrojan información interesante y a la vez alarmante, esta información está cambiando la demografía mundial y continuara haciendo modificaciones importantes en la población. No existe una tasa de crecimiento poblacional adecuado lo que hace que la población mundial se esté poniendo "vieja". Explicado en otras palabras la tasa de natalidad ha disminuido considerablemente y en contraposición la esperanza de vida ha aumentado, por lo que la población va envejeciendo y para el año 2030 se espera el aumento del doble de población adulta mayor en el país.

Esto significa un reto y confirma que el tema del envejecimiento ha quedado relegado en cuando arquitectura se refiere, el esfuerzo que se debe de hacer es grande y es un cambio de mentalidad, de tal manera que cuando se diseñen los elementos que serán utilizados por los adultos mayores se diseñen pensando que en algún momento esos elementos, aposentos, ciudades o edificios serán para todos.

La OMS (2015) plantea que la ciudad debe:

Una “ciudad adaptada a las personas mayores” es un entorno comunitario integrador y accesible que optimiza las oportunidades de salud, participación y seguridad para todas las personas, a fin de velar por la calidad de vida y la dignidad de las personas a medida que envejecen. (p. 3)

Una ciudad inclusiva es una ciudad exitosa y es el nuevo desafío y el de las futuras generaciones el adaptar la ciudad no solo para las personas jóvenes o sin discapacidad sino abrir el abanico hacia todos y hacerla inclusiva. Es imperativo la implementación de planes país asegurando la accesibilidad por igual para todos los habitantes.

El tema de la adaptabilidad es una característica y una cualidad intrínseca del ser humano, el nivel de resiliencia que nuestra una persona hacia diversos escenarios es la condición que forma en muchas ocasiones el carácter de un individuo. Así pues, al adentrarse en la etapa de la vejez, esta capacidad de adaptación es una ventaja en las personas que pueden y saben manejar este momento de sus vidas. Haciéndolos entender que todavía pueden dar mucho de sí mismos.

En 2017, Nieto sostiene que:

Por lo tanto, la adaptación a cualquier cambio en la vida es totalmente necesaria para un bienestar general de la persona, entendiendo bienestar, según la Real Academia Española como el “estado de la persona en el que se hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica” (Nieto, 2017, p. 20)

Las personas que no poseen esta habilidad de adaptarse a los cambios de manera innata pueden, necesitarán de apoyo y acompañamiento para llevar de mejor manera toda la re-adequación por la cual pasarán. Esto significa que es un esfuerzo de los profesionales en salud, que deben promover la participación de la ciudadanía para la implementación de planes y programas que favorezcan el apoyo de los familiares y la sociedad en este proceso.

En el campo de la arquitectura es importante tener una visión integral del problema que se está atacando, por esta razón es importante entender el fin último del propósito al cual se le dedica la solución. Se tiene claro que lo que se quiere es rehabilitar al adulto mayor, contrario a las practicas que por años han llevado a aislarlo, acción que tiene repercusiones negativas en el desarrollo de la etapa de la vejez del adulto mayor. Con la ayuda de un programa arquitectónico optimo se puede lograr un proceso de rehabilitación, devolverle la independencia con los espacios específicos necesarios y las terapias adaptadas a cada uno de los problemas que se tratarán. Es por este motivo que conocer los problemas, las limitaciones y las condicionantes de cada adulto mayor individualmente se vuelve una práctica obligatoria en el buen manejo de un centro de atención.

La dependencia en el adulto mayor entendido como “El cuidado es una necesidad, en el sentido que corresponde a un estado de dependencia o, en otros términos, expresa la relación de interdependencia del ser humano con respecto al mundo al que pertenece. Como tal, siempre ha existido...” (Huenchuan y Rodríguez, 2014, p. 13)

A su vez comprender estas limitantes, no solo será beneficioso para el adulto mayor en el centro especializado de atención sino lo será, para el cuidador primario, si existe, fuera del centro. La rehabilitación hay que entenderla como un proceso que combatirá o ralentizará los cambios involutivos propios de la etapa de la vejez y opondrá una barrera a la inactividad tan peligrosa que es común en esta edad, misma que tiene como resultado una alteración en las funciones principales de los órganos y sistemas del cuerpo del adulto mayor.

Pequeños cambios en la rutina diaria del adulto mayor lo beneficiarán enormemente, se está hablando de un proceso acompañado de capacitación, estimulación y participación de las instituciones involucradas con los adultos mayores, que favorecerá cada una de las etapas del envejecimiento. Los centros de atención deben readecuar sus estrategias a las nuevas técnicas que a la larga prolongaran cuantitativamente como cualitativamente la vida de las personas adultas mayores. Sumado a los cambios en las actividades físicas de las personas adultas mayores, hay otros factores de riesgo que afectan el envejecimiento activo y saludable como lo son el consumo de alcohol, el fumado o el uso de drogas, actividades que acortarán significativamente la duración de la vida de un adulto mayor, en la mayoría de los casos estas prácticas terminan en enfermedades.

Moreno (2007) afirma que: “Se entiende por envejecimiento activo el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen.” (pág. 2).

Para lograr un proceso de envejecimiento activo exitoso se debe promover la participación de los diferentes profesionales, considerándose un proyecto interdisciplinario, un envejecimiento activo y saludable que tiene que ver con el campo de la actividad física, pero también con el campo de la nutrición, una alimentación adecuada es primordial para una vida sana a cualquier edad pero en la vejez se vuelve prioritario ya que muchas de las características de los diferentes sistemas del cuerpo se van desgastando, un ser humano promedio a la edad de 40 años empieza a perder masa muscular al adentrarse en la vejez esta característica se agrava, de ahí la importancia de una buena alimentación con la cual se suplan todas las necesidades nutricionales necesarias, este profesional de la salud juega un papel importante en un centro día de atención al adulto mayor.

Pero no solamente lo que tiene que ver la atención fisiológica es importante cuando se habla de un envejecimiento, el tema de la socialización que pueda tener un adulto mayor tiene una trascendencia mayor a lo que pensaría. Generalmente al llegar a la vejez la persona se jubila, esto hace que el tiempo de ocio sea mucho y sin actividades en las cuales la persona se pueda desenvolver, se puede caer en el aislamiento y esta acción puede traer consigo problemas como la depresión y ansiedad. A estos problemas hay que sumarle que para cuando se llega a esa edad los hijos han dejado el hogar, por lo que buscar la participación de la persona adulta mayor en las actividades de recreación y actividades sociales de la comunidad se vuelve muy importante. Algunas comunidades organizan ciertas actividades en días específicos, sin embargo, lo ideal es que se cuente con un centro especializado en donde los adultos mayores interactúen con otros y que estas actividades seas diarias.

En el 2018, Urrutia plantea que “...el paradigma del envejecimiento activo tiene una parte cuantitativa y otra parte cualitativa. Se hace por ello imprescindible para comprender la necesidad de un nuevo paradigma disponer de algunos datos en referencia a estas dos vertientes...” (p. 31). El hecho de realizar actividad física para un adulto mayor no es suficiente si esta no es guiada por un profesional competente y en un centro que reúna las condiciones necesarias para la práctica correcta de la actividad. Igualmente, un espacio donde el adulto mayor pueda sentirse en libertad de consultar y solventar todas las dudas que tenga con respecto a diferentes temas, es el ideal de la propuesta de un centro de atención diurna.

En el tanto en el que un adulto vuelva a sentirse útil y necesario para la sociedad, se sentirá integrado dentro de un rol en su comunidad. Dentro de las cosas positivas que podemos nombrar y que se logran con un envejecimiento activo-saludable están:

1-Los padecimientos crónicos disminuirán lo que llevara a menores discapacidades.

2-La atención en el ámbito de la salud tenderá a bajar.

3-Se logrará una mayor independencia lo que evitará que el adulto mayor se aisle y sufra por depresión.

4-Siguen perteneciendo al rol económico y cultural de la sociedad.

Todas estas mejoras que se logran con pequeños cambios en el estilo de vida indudablemente tienen una repercusión directa en la mejora de la calidad de los adultos mayores, que a fin de cuentas es el tema principal y el enfoque al cual se quiere llegar, el mundo se está haciendo longevo y la esperanza de vida aumento, cada vez las personas viven más, esto significa que este tiempo que se vive deber ser en la medida de lo posible de la mejor calidad posible. Es mejor prevenir que curar y en los temas que respecta a la mejora de la calidad de vida no hay que escatimar en los esfuerzos. Este adulto mayor motivado, es un ser humano con ganas de vivir y será difícil que se aisle y no quiera socializar.

La iniciativa y el fin de un centro de atención diurno a la persona adulta mayor, no es el asilamiento o tratar a personas en total dependencia, lo que se quiere es una reinserción de la persona en el rol que juega en su familia, en su comunidad y en la sociedad en general. El centro diurno potenciará las habilidades cognitivas, físicas y sociales de la persona adulta mayor, con el fin, de que cuando salga del centro todo este proceso lo llegue a practicar fuera del centro. Esto supone la mejora de la calidad de vida, en tanto exista un compromiso en los familiares o personas cercanas al adulto mayor y entender una serie de procesos y etapas por las él atraviesa.

Todas estas mejoras que se logran con pequeños cambios en el estilo de vida indudablemente tienen una repercusión directa en la mejora de la calidad de los adultos mayores, que a fin de cuentas es el tema principal y el enfoque al cual se quiere llegar, el mundo se está haciendo longevo y la esperanza de vida aumento, cada vez las personas viven más, esto significa que este tiempo que se vive deber ser en la medida de lo posible de la mejor calidad posible. Es mejor prevenir que curar y en los temas que respecta a la mejora de la calidad de vida no hay que escatimar en los esfuerzos. Este adulto mayor motivado, es un ser humano con ganas de vivir y será difícil que se aisle y no quiera socializar.

La iniciativa y el fin de un centro de atención diurno a la persona adulta mayor, no es el asilamiento o tratar a personas en total dependencia, lo que se quiere es una reinserción de la persona en el rol que juega en su familia, en su comunidad y en la sociedad en general. El centro diurno potenciará las habilidades cognitivas, físicas y sociales de la persona adulta mayor, con el fin, de que cuando salga del centro todo este proceso lo llegue a practicar fuera del centro. Esto supone la mejora de la calidad de vida, en tanto exista un compromiso en los familiares o personas cercanas al adulto mayor y entender una serie de procesos y etapas por las que el adulto mayor está pasando.

En el 2002, la CEPAL define así la calidad de vida:

La calidad de vida en la vejez es un asunto trascendental que afecta no sólo a las personas mayores, sino también a sus familias y al conjunto de la sociedad. Si bien este concepto en uno de los más utilizados en las ciencias sociales y en la planificación social en general está adquiriendo nueva vigencia en relación al envejecimiento y plantea nuevos retos en términos de desarrollo conceptual y aplicación práctica. (CEPAL, 2006, p. 15)

El término de calidad de vida, generalmente se utiliza mucho, la mayoría de instituciones, tanto públicas como privadas lo utilizan, sin embargo, más que tenerlo solamente escrito, se debe implementar y asegurar el cumplimiento de los mismos. Los esfuerzos por mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, es un tema que abarca muchas aristas y debe ser atendido multidisciplinariamente.

Por supuesto que existen factores externos que repercuten individualmente en cada adulto mayor, uno de estos temas es el económico, la calidad de vida no debe estar limitada o ser el tema exclusivo para las personas con más poder económico, son estos temas los que las autoridades pertinentes deben tener claro y botar esas barreras que la sociedad a impuesto, con la inversión de más centros día de atención al adulto mayor, el país se asegura que el tema de la mejora de la calidad de vida es un tema universal y accesible para todos los estratos sociales.

Desde todos los puntos de vista, se apunta a una reestructuración de nuestro pensar con respecto a la tercera edad, los adultos mayores y el envejecimiento como tal, desde la perspectiva vigente que nos conduce a una etapa dorada más activa, más sociable y más llevadera. El cambio de cultura sé tiene que dar con las nuevas generaciones y desde las nuevas edades para concientizar a los jóvenes del cuidado que tienen que brindar a los adultos mayores. Gracias a todos los estudios que se enfocan en el envejecimiento se ha podido entender que la vejez y el adulto mayor como tal es un tema multidimensional, multicultural e implica el compromiso de toda la sociedad por igual.

En 2011, Flores, Vega y Gonzalez comentan la manera de medir la calidad de vida:

La medición de calidad de vida no es fácil debido a la ambigüedad del concepto y al carácter subjetivo que tiene, por lo cual en este tema es deseable compartir experiencias y métodos de estudio. Es de interés conocer estrategias de estudio e instrumentos de medición para identificar sus fortalezas y limitaciones, y así mejorarlos y aplicarlos en contextos de programas de intervención dirigidos a mejorar niveles de calidad de vida de grupos específicos. (p. 119)

El tema de la calidad de vida en cualquier ámbito siempre será subjetivo, lo que para uno puede ser bien para otro no, por esta razón, como se ha dicho anteriormente, la individualización del estudio del adulto mayor es primordial ya que los estudios arrojaran datos del bienestar de diferentes personas y se podrá establecer diferentes parámetros cuantitativos y cualitativos. En el aspecto económico, hay que evaluar cómo vive el adulto mayor fuera del centro de atención y cuáles son las posibles repercusiones que afecten el estado de bienestar de la persona y por las cuales su mejora de calidad de vida no aumenta.

El intercambio generacional es de suma importancia, las personas adultas mayores, siempre tienen experiencias y conocimientos que generalmente se pierden porque las generaciones jóvenes no prestan atención a este intercambio. Para una persona adulta mayor, el hecho de sentirse útil y tomado en cuenta en su entorno inmediato es un aliciente que sin duda lo ayudará.

En todo proyecto, sin importar a quien va dirigido hay objetivos y características que no se pueden dejar de lado, siempre en el campo de la arquitectura se debería procurar por encima del bien individual, el bien común, la responsabilidad social y el interés por generar la igualdad y accesibilidad.

Mientras más pronto los problemas sociales se empiecen a ver de una manera integral y se dedique tiempo y esfuerzos a tratar de resolverlos, es entonces cuando se podrá decir que una ciudad está intentando accesible y sostenible. En el entendido que una ciudad sostenible busca la calidad de vida para todos sus habitantes, respetando los principios del cuidado de los recursos naturales, éste es de suma importancia para las generaciones venideras. Es por ello que una ciudad aísle a un grupo de sus habitantes o no se interese por satisfacer la buena convivencia de toda la población no es una ciudad que opte por la sostenibilidad. La ciudad ofrece la oportunidad perfecta para crear oportunidades para todos, promoviendo la igualdad.

Se debe aprovechar el avance que hasta el momento han realizado algunas entidades y organismos internacionales. Uno de los organismos que más se enfoque en la igualdad y el desarrollo equitativo es la ONU, la iniciativa propuesta por esta organización, mediante un acuerdo en conjunto con todos los estados pertenecientes y miembros de las naciones unidas, establecen una serie de puntos con los que se busca la sostenibilidad y el desarrollo sostenible, con los que se pretende desarrollar un modelo de ciudad, tomando en cuenta la resolución de los problemas sociales que más aquejan a la población, dentro de los que destacan puntos como el número 11) de ciudad sostenible, el punto 3) salud y bienestar o el punto número 2) hambre cero. Todos estos puntos hacen referencia y se proponen mediante el cumplimiento de metas, aspectos específicos de la igualdad y la integración que se busca para un grupo que se ha quedado atrás como lo son los adultos mayores.

El Ministerio del Ambiente de Perú explica los ODS, planteados en su documento, Objetivos de Desarrollo Sostenible e indicadores, como 169 metas con las cuales todos los países del orbe deben promover su crecimiento y desarrollo sin dejar de lado su entorno natural y enfocándose fuertemente en la resolución y erradicación de los problemas sociales como o son la pobreza, la desigualdad o la educación. (Ministerio del Ambiente, 2016, p. 7-9)

Muchos de los problemas que aquejan a los adultos mayores son directamente relacionados a las desigualdades sociales, existen estudios a nivel nacional explican varios de estos problemas. Gran parte de la población de adultos mayores de Costa Rica no tienen un ingreso económico estable y fijo, por lo que la dependencia a su familia en este apartado los hace aislarse o por vergüenza no solicitar ayuda. Hay muchas razones por las cuales un adulto mayor no tiene un sostén económico propio una de ellas es la escolaridad, muchas veces desertan a tempranas edades de sus estudios, lo que dificulta conseguir empleo y no poder completar una pensión.

Una de las premisas de un centro diurno de atención al adulto mayor, es la capacitación mediante talleres en los cuales aprenden a realizar manualidades o computación, con la idea también de re insertarlos en la fuerza laboral de algún modo. Muchas veces los adultos mayores no tienen las condiciones óptimas en su casa de habitación, por los que es importante crear espacios confortables en los que se sientan seguros, cómodos y tranquilos.

La implementación de medidas para mejorar las condiciones de la edificación, pesaran mucho sobre la mejora en la calidad de vida y el bienestar que presenten los adultos mayores, además del personal que preste atención en el centro. Para cumplir con el desarrollo sostenible al que abogamos con insistencia, se deben desarrollar medidas que sean las menos invasivas dentro del sistema y el entorno. En la medida en la que se puedan disminuir los sistemas de que consuman electricidad, haciendo de esta manera un edificio sostenible.

El Área Metropolitana del Valle de Aburrá (2015) plantea la climatización pasiva como:

El concepto de diseño pasivo, hace referencia al diseño que aprovecha y potencializa las condiciones climáticas de su entorno, con el fin de mantener o propiciar un ambiente interno confortable para sus usuarios, reduciendo al máximo, optimizando o incluso eliminando por completo, la necesidad de hacer uso de algunos sistemas de acondicionamiento artificial. (p. 21)

Un diseño óptimamente desarrollado no es aquel que tiene una composición formal agradable solamente, claro que esto es importante, pero en cuanto se interese el arquitecto en resolver las problemáticas que se le presenten de forma integral, ese será un buen diseño. Existen diferentes maneras de lograr un confort térmico y acústico dentro de la edificación, se puede lograr mediante la implementación de sistemas o el uso de materiales específicos para el fin. Todo esto con el fin de impactar lo menos posible su entorno, reduciendo el así los efectos negativos tanto fuera como dentro del edificio.

Al igual que en cualquier plan que se quiera poner en marcha, es necesario la acción interinstitucional y el apoyo del gobierno mediante la implementación de planes país. La participación ciudadana es fundamental también para crear un sentimiento de pertenencia y lograr el apoyo necesario para la iniciativa. Son múltiples los beneficios que se obtienen al implementar sistemas de climatización pasiva en los proyectos, no solamente por las ventajas en cuanto al confort térmico y el bienestar de los usuarios, sino por las ventajas económicas en cuanto a mantenimiento de equipos que se pueden sustituir,

En 2002, Müller define los objetivos de la climatización de la siguiente manera:

El objetivo del diseño con climatización pasiva es el alcance de:

- 1- mejor confort térmico
- 2- menor consumo de energía en calefacción y refrigeración
- 3- menor costo de energía y de mantenimiento
- 4- menor impacto ambiental. (Müller, 2002, p. 1)

¿Es más costosa la implementación de sistemas pasivos en el proyecto? Existen muchas variantes para responder a esta incógnita y ya que existen múltiples acciones que se pueden tomar en cuenta desde un análisis de sitio bien definido para saber hacia dónde orientamos la edificación, medida que no costará más, así como diferentes elementos a nivel de diseño con los que puede trabajar diferentes tipos de ganancias a nivel energético.

La elección de los materiales pueden ser fundamental para el ahorro energético dentro de la edificación o bien para la obtención de una certificación o una valoración del edificio por algún ente especializado en el tema, por ejemplo una certificación LEED®, lo cierto del caso es que siempre se tendrá un retorno de la inversión con el ahorro en la disminución del uso de las energías renovables, así como en el mantenimiento y operación de la edificación.

Es una obligación y nuestra responsabilidad como profesionales de la construcción, empezar a pensar en el mañana, debemos tener una sensibilidad ambiental, “ser verde” se puso de moda, sin embargo, más que un capricho es un compromiso que debemos adquirir con nosotros mismos, con nuestros clientes y con el planeta que le heredaremos a las futuras generaciones. Debemos recordar que los edificios que diseñemos hoy tendrán una vida útil de 50 a 70 años por lo que proyectar a futuro es una de las mayores virtudes que podríamos lograr como arquitectos.

En el documento Arquitectura y Construcción Sostenible: conceptos, problemas y estrategias, el autor plantea que la construcción sostenible, es plantearnos la resolución de los problemas actuales proyectando a futuro, la mayor parte de los problemas en la actualidad como lo es la desigualdad, las ciudades decaídas etc, son el resultado de la toma de decisiones para resolver los problemas que afectaban en el momento, sin tomar en cuenta los cambios que se podrían presentar en el futuro.

(Acosta, 2009, p. 18)

La construcción sostenible no es tema nuevo, desde tiempos pasados los maestros constructores en las eras antiguas, comprendían la importancia de entender el lugar donde iban a construir sus edificios, conocían el comportamiento del sol y de las estaciones lo que les ayudaba a poder climatizar sus edificios y sus ciudades. Con la aparición de las nuevas tecnologías para climatizar, los arquitectos dejaron de preocuparse por solucionar de manera eficiente y desde el proceso de diseño este apartado, ya que cualquier problema se solucionaría con el uso de un aire acondicionado, por ejemplo. Dentro de los problemas que presenta esto es que, primero el arquitecto pierde la creatividad por buscar nuevas formas de brindar solución a esta problemática, cuando anteriormente, en épocas anteriores a toda la tecnología con la que se cuenta hoy el diseñador estaba en la obligación de resolver estos temas.

Otra de las consecuencias negativas de no resolver este tema en el proceso de diseño es que los edificios que no fueron pensados tomando en cuenta las condiciones del lugar y se climatizan de manera artificial tienen altos consumos energéticos, lo que en consecuencia crea un problema para el medio ambiente partiendo de que la mayoría de la energía se obtiene de combustibles fósiles.

Existen diversos acuerdos, planes mundiales y estrategias, las cuales se pueden tomar como base para la implementación de la construcción sostenible, a nivel nacional el Colegio Federado de Ingenieros y Arquitectos, trata de concientizar a sus asociados en el uso y cuidado de los recursos naturales, los cuales cada día son más escasos.

Para el CFIA (2016) “La construcción sostenible se piensa como la reducción de residuos para reducir el impacto ambiental. Y desde el punto de vista de las 4 “R” del reciclaje (reducir, reutilizar, reciclar y recuperar), este es el punto de inicio adecuado...” (p. 68)

Para el año 2030, más del 60% de la población mundial vivirán en ciudades, debido a esta proyección deberíamos pensar que el construir verde más que progreso debe ser sobre-vivencia. Es por esta razón que en cuanto más rápido adoptemos las medidas pertinentes para reducir el uso y gasto de las energías, los edificios son los responsables del uso de más del 40% de las energías del mundo y emiten el 50% de los gases de efecto invernadero. Solamente se necesita empezar a marcar diferencia en nuestros diseños para que el efecto sea expandido y replicado.

En el 2011, Ghoreishi afirma que “Arquitectura: Arte de construir los espacios donde los humanos desarrollan sus actividades. Bioclimática: (Bio=vida, Clima=Conjunto de condiciones climáticas)” (Ghoreishi, 2011, p. 53)

Más del 25% de los materiales de un proyecto terminan siendo desperdicio, mismo que no puede ser reutilizado, la escogencia del sistema constructivo que vamos a utilizar aporta bastante una construcción sostenible ya que apoya su idea central en la eficiencia. Marcar un nodo con el diseño del centro diurno de atención al adulto mayor presenta un reto y un aliciente ya que está ubicado en un residencial y vendrá a marcar una pauta positiva en su emplazamiento.

Como se ha comentado, la búsqueda de un edificio confortable basado en criterios como la ubicación de la edificación, el recorrido solar y poder redireccionar el viento a favor de nuestro diseño no son pautas nuevas, sino más bien, capacidades que están dormidas y hay que despertar, desde la llegada de los sistemas automatizados cada vez más el diseñador se preocupa menos por el valor de estos puntos dentro de su proceso de diseño, ya que cualquier problema de sobrecalentamiento en la edificación se resolverá fácilmente con el uso de aires acondicionados y si por el contrario el edificio no es cálido, una sistema de calefacción viene a reemplazar el trabajo que se pudo haber resuelto desde etapas tempranas del diseño. Lo mismo pasa cuando no se contemplan las aberturas que queremos para el proyecto y no tenemos una buena iluminación natural, el uso de luz artificial en algunos edificios con estos problemas se da incluso desde horas de la mañana.

Al ser una edificación destinada para personas adultas mayores se deben tener en cuenta y prestarles atención primaria a estos detalles, ya que se debe buscar el máximo confort de los usuarios, la sensibilidad que presenta un adulto mayor en cuestiones de control interno de temperatura debe ser contrarrestada con el buen ambiente creado dentro de la edificación, la mejora en la calidad de vida dependerá mucho de lo que la edificación le dé a la persona de la tercera edad, que la utilice.

Asiain (2003), plantea que: “La postura Bioclimática se basa principalmente en la búsqueda del confort, y éste, se relaciona directamente con la sensación de bienestar. En el confort influyen multitud de factores físicos y psicológicos.” (p. 2)

Muchos de los centros de atención del país, son casa remodeladas y re acondicionadas, que si bien no esta mal, no es lo ideal, por eso cuando se tiene la oportunidad de desarrollar un proyecto desde el inicio con una iniciativa como esta se debe potenciar la implementación de las pautas, para que estas sean replicadas por otros diseñadores.

Como se mencionó anteriormente el conocimiento del usuario nos brindará muchas de las pautas que debemos utilizar, ya que la calidad del hábitat para un adolescente no es el mismo para una persona de 35 años. El individualismo en el estudio logrará ser acertados en la toma de decisiones. Si bien es cierto la atención recibida debe ser especialidad y tiene gran peso en la formación del hábitat para el adulto mayor, sin una edificación optima la integración de los elementos no será la idónea.

Dillon, Cossio (1997) expresan que: “El concepto de lugar está lleno de significados y valores, que son inseparables de la experiencia de quienes lo habitan, de sus pensamientos y sentimientos; es el contexto de las acciones y fuente de identidad de los individuos. Los hechos y valores que constituyen la experiencia cotidiana conforman el mundo vivido.” (p. 65)

Cuando se habla de hábitat para la tercera edad generalmente se piensa en centros de atención médica, un pensamiento que no es erróneo, sin embargo el centro diurno de atención al adulto mayor tiene que ser especializado y existen grandes diferencias entre este centro y los demás que presten atención al adulto mayor.

El centro día explicado como:

El Centro de Atención para Mayores tiene como misión asistir y orientar, individual y grupalmente, en los aspectos médico; psicológico, ocupacional y social a los adultos mayores de la zona. Brindando una asistencia diurna integral a aquellas personas que por sus características personales, familiares, económicas, sociales y/o sanitarias requieren de un espacio de convivencia y participación, propiciando el autocuidado, crecimiento individual y grupal, la cooperación y la solidaridad social. (Parreira, 1992, p. 4)

El centro de atención a la persona adulta mayor tiene como misión, mejorar la calidad de vida de sus usuarios, por ello estos no deben ser totalmente dependientes ya que lo que se quiere es enseñarle a sobrellevar la nueva etapa en la que se está adentrando. Por lo que las actividades del centro están enfocadas a potenciar las habilidades que conserve la persona.

Una residencia para adultos mayores en la cual la persona deba vivir, es otra de las opciones por las que se puede optar sin embargo, el sentirse desplazados de la casa de su cuidador primario o al verse en la incapacidad de cuidarse sola y no contar con el apoyo necesario de algún familiar hace que al incluirlo en un sistema de estos el adulto mayor se sienta aislado, aunque son centros que cuentan con actividades similares el complejo de “prisión”, tarde o temprano aflora.

En el 2009, Bermejo plantea “consideramos que los servicios de atención a las personas en situación de dependencia, deben partir y aprovechar las capacidades de cada persona, buscando dar un enfoque sistémico y global a su situación de dependencia y/o heteronomía.” (p. 24)

El centro diurno de atención a la persona adulta mayor tiene un enfoque activo, siendo así una oportunidad para de socialización, entretenimiento y cuidado profesional para la persona adulta mayor. Se ofrece un programa de atención integral y específico, con la intención de que cada persona sea capaz de llevar a cabo las diferentes actividades de la rutina del día a día en el centro, con la intención que el adulto mayor lo replique en su casa de habitación o la casa de su cuidador primario.

Una de las características fundamentales de un centro día de atención al adulto mayor es que se rige por un horario específico, esto significa que el adulto mayor debe regresar a dormir a su casa dando espacio para el desarrollo de la autonomía fuera del centro y el desenvolvimiento de sus capacidades, ahora entrenadas, siendo esto un punto fuerte y a destacar porque se complementa entre la atención y los cuidados que recibe en su hogar y el entrenamiento y desarrollo de capacidades obtenidas dentro del centro.

Se puede concluir entonces que un centro diurno, busca generar un medio en el cual la prioridad principal sea la prevención, propiciando fortalecer la autonomía acompañando a la persona adulta mayor de trabajo con sanitario, social y psicológico, evitando así que el internamiento sea la solución.

Al estar dirigido para personas con mediana o baja dependencia, los requerimientos que debe cumplir un centro diurno de atención al adulto mayor, serán, los que propicien la sociabilidad, el esparcimiento y el envejecimiento activo. Por lo que la flexibilidad en las actividades y los horarios en los que son impartidas dichas actividades, darán pie a que el adulto mayor escoja cuales actividades quiere realizar y cuales no. Acompañado de estas actividades, debe ir la guía interdisciplinaria necesaria para satisfacer las preocupaciones y dudas que les surjan a los adultos mayores.

El ministerio de sanidad, servicios sociales e igualdad (2000), plantea que "... con el objetivo de mejorar o mantener el mejor nivel posible de autonomía personal y apoyar a las familias o cuidadores. En particular, cubre, desde un enfoque biopsicosocial, las necesidades de asesoramiento, prevención, rehabilitación, orientación para la promoción de la autonomía, habilitación o atención asistencial y personal." (p. 11)

Tomando como base las actividades que tendrá un centro de atención de día al adulto mayor, los espacios contenidos dentro de la edificación serán importantes ya que de estos depende mucho que el desarrollo de la iniciativa de autonomía tenga valor. El programa arquitectónico tendrá mucho peso en este apartado.

Dentro de los requerimientos propios de ingreso al centro por lo general se pide que se cumpla con la edad mínima por lo general los 60 años y comúnmente que tenga una proximidad cercana al centro al que vaya a acudir. Aunque esto no es obligatorio existen procesos para obviar este requerimiento.

En cuanto a los requerimientos de profesionales, se ofrece una ayuda psicológica, para tratar traumas especialmente cuando el adulto mayor ha sufrido agresión o abusos, o simplemente para que cuente con un profesional pertinente cuando surja algún malestar psicológico. Un nutricionista, muchos de los adultos mayores especialmente los que viven solos descuidan este tema, al punto de estar desnutridos, siendo una etapa en que la alimentación es importante, este profesional les guiará sobre que los requerimientos nutricionales que necesiten. Un terapeuta físico, la disminución en los rangos de movilidad o alguna lesión que los aqueje será solucionada por este profesional. A partir de este punto variará muchísimo del apoyo económico con el que cuente el centro para poder ofrecer más servicios,

En el 2012, Narváez expone que "El entorno físico (de la vivienda y sus alrededores) puede proveer barreras que dificultan la movilidad o predisposición a requerir ayuda de otras personas y esto solo se puede comprender en su real dimensión..." (p. 24)

En cuanto al objeto arquitectónico tanto en el centro como en la vivienda del adulto mayor, las barreras arquitectónicas deben ser eliminadas y adaptadas a la capacidad de desplazamiento que presente cada persona mayor. Del grado universalidad de estas barreras, dependerá también el tipo de actividad que se desarrolle dentro del centro. Generalmente estas actividades se pueden clasificar en:

Recreativas: actividades que se pueden desarrollar en el interior, como lo son los juegos de mesa, la práctica de algún tipo de baile y la práctica de alguna disciplina física como lo sería el yoga.

Culturales: la celebración de cualquier día festivo con la inclusión de la temática de la festividad, obras teatrales o reuniones de expresión tipo mesas redondas.

Educacionales: la impartición de talleres, con los cuales a los adultos mayores se les enseñaran manualidades, realizar artesanías etc.

Todo esto se puede lograr si se tienen los espacios idóneos y óptimos para la ejecución de estos programas, sin embargo, se conocen muchos casos de readecuación de viviendas o casonas las cuales son remodeladas y adaptadas a las necesidades de esta población. Conforme avanza el tiempo y la tecnología, así la manera de enfocar las cosas también lo ha hecho, es por ello que ahora podemos hablar de que la arquitectura no se ha quedado atrás en estos temas y hoy en día podemos hablar de arquitectura gerontológica, una arquitectura enfocada y especializada para las personas de la tercera edad.

En el 2009 la CPNAA define la geronto arquitectura como “Con el paso de los años este concepto evolucionó hasta lo que hoy se conoce como geronto arquitectura, una modalidad que no solo consiste en tomar espacios ya construidos para adaptarlos a las necesidades de la misma población, sino en construirlos, exclusivamente, para ese fin” (párr. 1)

El nivel de concientización que logra el diseñador tiene que ser fuerte, debe sensibilizarse y “ponerse en los zapatos” del usuario. Una práctica común en los Estados Unidos es, mudarse a vivir unas horas o días a los lugares donde realizarán sus proyectos, esto para saber cuáles serán los retos que enfrentará el adulto mayor.

Por lo que el fin de estos procedimientos es dar la mayor percepción de seguridad a sus usuarios y dependerá del grado de dependencia las decisiones y soluciones brindadas al objeto arquitectónico. Y es en este punto en donde para un adulto mayor, una vivienda o un centro de atención puede convertirse en un aliado o en un enemigo, que podría incluso acortar su vida, muchos adultos mayores sufren caídas en sus viviendas y después de su recuperación física deben pasar por un proceso psicológico debido al trauma que significo la caída para ellos y los diferentes trastornos mismos que son secuelas del evento que hayan sufrido.

Estudio Arquivolta (2016), plantea que “...la vivienda y el entorno son particularmente importantes, ya que lo consideran como su refugio. Las caídas en el hogar constituyen una causa importante de lesiones, de incapacidad e incluso de muerte en los ancianos. Por tanto, el objetivo de estos proyectos arquitectónicos es trabajar en la accesibilidad y la seguridad.” (párr. 3)

Para lograr estos objetivos debemos tener claro que la universalidad de los espacios es un tema que debemos de tener presente a la hora de diseñar. La accesibilidad de un espacio supone un derecho en la vida de cualquier persona y para el diseñador debe ser regla obligatoria. Tenemos que tener claro que no deben existir barreras arquitectónicas que impidan el libre paso.

La accesibilidad es tema controversial ya que socialmente es una responsabilidad que nadie quiere asumir y por ende nadie toma cartas en el asunto, para el diseño del centro de atención al adulto mayor, se debe tener claro que debe estar apegado 100% a una accesibilidad universal. Todo debe empezar por un cambio cultural.

La accesibilidad se trabaja desde el inconsciente colectivo, ya que en el momento en el que se comparta el significado y el sentimiento de universalidad, como derecho fundamental de la vida en general, la facilidad con la que la accesibilidad escale peldaños en la sociedad será mayor. Y es que no necesariamente solo un adulto mayor debe tenerse en cuenta para hacer accesible una edificación o una ciudad, existen posibilidades de que una persona total y completamente sana sufra un accidente y por ende su funcionalidad se vea comprometida, requiriendo entonces de todos los apoyos posibles para seguir su vida de la manera más normal posible.

En 2003, Garrido explica que:

Es indudable que las personas mayores en razón de las consecuencias propias de la edad y su estado de salud, pueden llegar a tener algún o algunos límites para relacionarse con su medio, límites que pueden ser de carácter físico como dificultades en la movilidad para subir escaleras, salvar desniveles, dificultad de giro, o dificultades de carácter sensorial, pérdida de vista, de audición, etc. que les impida la libre circulación por su ciudad o lugar de residencia, o les reduzca la capacidad para todo ello. (Garrido, 2003, p. 4)

Accesibilidad no tiene que ver únicamente con la eliminación de las barreras arquitectónicas y la insuficiencia física que impide la movilidad de una persona, puede haber personas con su motriz perfectamente funcional, pero su discapacidad es a nivel visual o auditiva, por esta razón el tema debe ser abarcado de forma integral, tratando de no dejar cabos sueltos y procurando resolver todos los problemas posibles. Existen muchas otras metodologías en las cuales se puede basar la sanación o la atención médica de una persona y que vienen a complementar de manera positiva la labor sanitaria.

Dentro de las terapias implícitas dentro del diseño podríamos nombrar la cromoterapia, o como es conocida más popularmente “la teoría del color”. Por ejemplo, antiguamente los doctores operaban de blanco, color que excita el sistema nervioso, ahora lo hacen de verde o celeste, colores que causan relajación y tranquilidad.

En 2017, Mojica y Murez exponen que “La cromoterapia es la utilización terapéutica de los efectos producidos por los colores en el organismo. También es conocida con los nombres de: Biofotónica, fototerapia, o Polarización Inducida por Estimulación Lumínica (P.I.E.L.)” (párr. 5)

Cada color tiene un significado en la percepción de la persona, por esta razón es que influyen directamente en los adultos mayores y se utilizan para terapias con el fin de brindar ayuda y soporte en los problemas físicos, emocionales y mentales. De esta manera el color pasa a ser un elemento más de arquitectura.

En la utilización de esta técnica dentro del proyecto, al ser un centro de atención a la persona adulta mayor, los colores que se elijan para ser usados deberán ser bien estudiados y deben estar ligados con la tranquilidad que el adulto mayor necesite en ciertas estancias o por el contrario aplicar colores vibrantes en donde necesitemos activar a las personas. Resulta ser una forma sencilla de estimular y a la vez versátil ya que se pueden cambiar los colores de los aposentos dependiendo de las características que queramos lograr.

De la mano con estas teorías que vienen siendo milenarias, y que con el pasar del tiempo muchos profesionales fueron olvidando las cualidades que se pueden lograr, se acompañan también estudios que se encargan de adaptar los espacios a los usuarios a los cuales está dirigido. Un ejemplo de esto es la ergonomía, la cual se encarga de definir las necesidades espaciales de una persona respecto al lugar que ocupa.

En el diseño del centro de atención al adulto mayor, la ergonometría es fundamental y define sustancialmente el éxito del elemento arquitectónico. Hay que tener presente que este estudio, se ve regido además por normativas que lo acompañan y las cuales hay que cumplir, por lo que se puede decir que no es algo antojadizo.

En 2010, Herrera sostiene que, aunque no se centrado la ergonomía enfocándola a un diseño integral para los espacios de salud, existen sectores de la población específicamente la tercera edad, que no tienen ni cuentan con medidas ni criterios ergonómicos pensados desde el diseño de su medio, ni tampoco en elementos de apoyo como lo son bastones, sillas de ruedas etc. (p. 41)

Es importante conocer las características antropométricas del adulto mayor, con la finalidad de crear espacios amigables con sus usuarios. Debido al desinterés existente en la sociedad cuando se tratan temas de igualdad, el diseñador debe procurar propiciar espacios que no solamente cumplan con las regulaciones establecidas, sino que también potencien las habilidades de las personas adultas mayores y esto termine resultando en un aumento de autoestima y un crecimiento de la percepción de independencia de la persona adulta mayor.

De nuevo en este punto y para lograr un avance mucho más enriquecedor a nivel de diseño los aportes deben ser interdisciplinarios, ya que lo que se busca en la humanización de los espacios y enfocarlo a un usuario en específico y evitar dar soluciones de manera genérica, por esta razón las disciplinas relacionadas con el usuario serán de gran importancia en el entendimiento de las necesidades de movilización, estadía y comodidad que presente el adulto mayor.

En 2010, Herrera sostiene que, aunque no se centrado la ergonomía enfocándola a un diseño integral para los espacios de salud, existen sectores de la población específicamente la tercera edad, que no tienen ni cuentan con medidas ni criterios ergonómicos pensados desde el diseño de su medio, ni tampoco en elementos de apoyo como lo son bastones, sillas de ruedas etc. (p. 41)

La persona adulta mayor debe tener dominio total del hábitat que se ha creado para él Teniendo como prioridad estos lineamientos nos estamos asegurando el éxito en el proyecto y se logra sensibilizarse con el usuario y con el medio ambiente.

Como ya se ha expuesto anteriormente la necesidad de volver la mirada hacia una población que por muchos años se ha dejado en el olvido y es un grupo etario vulnerable. En cuanto más rápido se tomen cartas en el asunto y el gobierno y las entidades relacionadas con el tema actúen, mejor calidad de vida se le podrá otorgar a las futuras generaciones y a nosotros mismos porque todas las personas caminan poco a poco hacia el envejecimiento.

El mejoramiento de las condiciones de las edificaciones existentes y el diseño optima de las nuevas edificaciones concientizando y entendiendo las necesidades de los adultos mayores, dará como resultado una vejez de mayor calidad y un cambio de pensamiento respecto a esta etapa de la vida la cual ha sido estigmatizada por años, haciéndola ver como el final de todo lo que se conoce.

La investigación del análisis y el desarrollo del diseño, arrojo el siguiente supuesto de diseño:

La conjugación de las normas dispuestas en relación a la técnicas y estrategias arquitectónicas que generen espacios, edificaciones y ciudades de calidad, confortables y sobre todo amigables para las personas de la tercera edad, aumenta la posibilidad de aumentar la calidad de vida e inclusive aumentar la cantidad de años de buena calidad de una persona de la tercera edad.

MARCO METODOLÓGICO



C A P. 3

Toda investigación debe estar fundamentada siempre en un modelo o proceso a seguir el cual guiara el camino a seguir en el proyecto. No es algo ajeno ni extraño, ya que ha través de los años la forma de ser y pensar se ha modificado, esto influye directamente en la manera en la que investigamos que a su vez facilita la materialización de las soluciones y conclusiones que buscamos. Todo esto mediante el establecimiento de ciertos paradigmas.

En el 2011, Aranda expone lo que es un paradigma, el cual define como una forma en la que se ve la realidad. Es un guion mental de ideales que se establecen a través del estudio y la experiencia. Así mismo un paradigma científico es una forma en que se investiga, mas que nada en la forma en la que se le da el enfoque al objeto de estudio, de como abordarlo y como obtener los resultados. (p. 2)

Un paradigma entonces se puede definir como una postura, la cual tomaremos a la hora de realizar la investigación, se podría decir que es un modo casi sistemático de investigar mediante diferentes herramientas que se utilizarán. Este tipo de investigación suele provocar confusión y hasta molestia, ya que se tiende a relacionar la investigación científica con un grupo específico de personas, un centro especializado, sin embargo, un ser humano investiga por naturaleza constantemente la diferencia está en que en la investigación científica se requiere cierta disciplina para aplicar los métodos correctamente, además es autocrítica lo que significa que se evalúa y tiene una mejora constante.

Con lo anterior, se define que la manera correcta de abordar un problema y llevar la investigación es mediante la escogencia de una metodología que servirá como un hilo conductor, existen dos tipos de paradigmas de investigación fundamentales que son el paradigma positivista y el paradigma naturalista. Para esta investigación se trabajará con el paradigma naturalista.

En el 2010, Dzul explica el paradigma naturalista, se le conoce por otros nombres como interpretativo, fenomenológico, humanista o etnográfico Este paradigma se basa en las emociones de las personas, buscando conocer su interior y como interactúan socialmente dependiendo de su cultura. Con lo cual se puede decir que intenta explicar los comportamientos del sujeto desde el entendimiento de su percepción, priorizando en sus conductas y sus motivos. (párr. 1-3)

En el paradigma de investigación naturalista se enfoca en grupos reales en situaciones reales de interacción, los eventos sociales están influenciados por la cultura, misma que influye en todo, por este motivo este tipo de investigación no manipula variables sino mas bien entiende como se relacionan los individuos, por lo que se puede decir que es interpretativa, o sea, trata de ver el objeto de estudio desde la perspectiva de los actores sin embargo es posible que el investigador provea su punto de vista o interpretación lo que hace que se enriquezcan las explicaciones. Estas explicaciones o resultados las podemos agrupar para su estudio mediante tres enfoques los cuales son; enfoque cualitativo, enfoque cuantitativo y enfoque mixto. Para esta investigación se usará el enfoque cualitativo

El enfoque cualitativo, se puede decir que es subjetivo, la parte numérica no toma mucha importancia acá, esta basado más que todo en la observación directa del objeto, esta unido a la parte social. Dentro de los parámetros importantes de este enfoque es que no se prueban hipótesis, sino que estas van surgiendo a medida que se desarrolla la investigación, no se recopilan caracteres numéricos por lo que no es un análisis estadístico. El fin de este enfoque es reconstruir la realidad tal y como la observan las personas de un conjunto social que se definió previamente. Y aunque contiene una recolección de datos esta no va dirigida a ser una medición numérica sino mas bien es conocer las perspectivas y puntos de vistas de los participantes.

En enfoque cuantitativo explicado de la siguiente manera:

El enfoque cualitativo de investigación parte del supuesto ontológico (acerca de la naturaleza de la realidad) que concibe una realidad subjetiva, el cual, contrario al supuesto positivista de una realidad objetiva, propio del enfoque cuantitativo, justifica el carácter interpretativo de la investigación cualitativa. (Mata, 2019, párr. 6)

La investigación no experimental, se define como el estudio sin la manipulación adrede de las variables. Se basa en la observación de las variables tal y como se presentan en entorno habitual para ser estudio posteriormente.

Para el presente estudio se decide usar el método cualitativo, ya que su fin es la recolección de datos, clasificarlos y analizarlos, además se centra también en la investigación no experimental, ya que gran parte de la recolección de datos es producto del trabajo en campo y las entrevistas realizadas.

La metodología es el conjunto de herramientas utilizadas para solucionar el problema y obtener el resultado durante la investigación. Su aplicación para la resolución de problemas específicos, a través de un procedimiento comprensible, comunicable y reproducible. Puede dedicarse a distintas áreas del saber humano, e implicar distinto tipo de razonamientos y procedimientos, según el método de investigación elegido.

Dentro de las herramientas metodológicas utilizadas para esta investigación están:

- 1-Definir el problema de la investigación
- 2-Registrar y recopilar toda la información necesaria para la investigación
- 3-Filtrar y analizar la información recopilada anteriormente.
- 4-Definir los objetivos y el planteamiento del problema
- 5-Realizar el análisis del sitio y la propuesta arquitectónica
- 6-Realizar las conclusiones y las recomendaciones de la investigación

A continuación, se explica la estructuración de la investigación y como se logro el compilado de información:

Capítulo I: Problema de Investigación

Se realiza la introducción del tema, así como la justificante del mismo. Se plantea la pregunta de investigación y el problema. Se definen los objetivos y los alcances y las limitaciones de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico y Conceptual

Se analizan los antecedentes históricos del lugar. Se presentan las características geográficas del entorno, en mega, macro y micro. Se establecen los referentes arquitectónicos, internacionales, latinoamericano y nacionales. Además, se presenta la normativa influyente en la investigación y con esto se plantea el supuesto de diseño.

Capítulo III: Procedimientos Mitológicos

Se presenta la metodología empleada para la investigación. Se enumeran las etapas de la investigación y como fueron afrontadas, además se incluye un cronograma de trabajo.

Capítulo IV: Análisis de Resultados

En este capítulo se incluye la propuesta arquitectónica, así como todo lo vinculante a la misma.

Capítulo V: Conclusiones y Recomendaciones

Mediante el análisis y desarrollo de todos los capítulos anteriormente descritos y su análisis se entregan las conclusiones y las recomendaciones.

3.2.1- SUJETOS

El proyecto nace de la iniciativa de un grupo de desarrollo comunal el cual en conjunto con la municipalidad buscan la creación de un producto que sea de utilidad para la comunidad, en específico la población de adultos mayores.

La asociación de desarrollo Estrellas de Oro, logro la donación del lote en donde se realizará el estudio de investigación, lote donado por la municipalidad de La Unión.

La Junta Social de Protección Social, esta al tanto del proyecto y dará apoyo la gestión y construcción del centro. La comunicación con la municipalidad y el grupo de desarrollo ha sido constante y fluida desde el inicio del proceso de investigación.

3.2.2-FUENTES

Se utilizaron diferentes tipos de fuentes informativas de consulta para la conformación de este documento las cuales fueron:

Documentación de lote: Información entregada por el grupo de desarrollo.

Tesis: fueron consultadas diferentes tesis a nivel nacional e internacional sobre el tema de envejecimiento en diferentes ámbitos como social, psicológico y infraestructura.

Documentación Web: se consultaron páginas de internet, documentos pdf, manuales y folletos referentes a la vejez. Además sitios web de climatología, municipales y de estadística.

Documentación Física: Se consultaron diferentes libros sobre vejez y arquitectura, así como revistas y periódicos.



3.3- PERIODO DE ANALISIS

El análisis de los datos se puede clasificar en dos partes, cada uno con características temporales implícitas. A continuación, los dos tipos:

Estudio Transversal

Analiza los datos recopilados por un periodo de tiempo sobre el objeto de investigación, predefinido.

Estudio Longitudinal

Pretende el análisis y la recopilación de datos, sobre un objeto de estudio por un prolongado espacio o periodo de tiempo.

El tiempo de estudio de esta investigación está comprendido entre los meses de setiembre del 2019 y enero del 2020. Por esta razón los datos e información recopilada puede ser modificada a través del paso del tiempo.



3.4-PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Las técnicas de procesamiento predominantes en esta investigación están: la observación, la entrevista, el análisis de contenido y cuando fue necesario la combinación de varias técnicas.

El procesamiento de la información se fue haciendo en bloques, separando por concepto y tema relevante de manera que se fue unificando conforme se iba agregando a documento final, también se utilizaron cuadros, gráficos y mapas para respaldar la información.

Las herramientas digitales utilizadas para el procesamiento de la información y la elaboración del proyecto escrito fueron:

- Laptop, programas de office, teléfono celular y cámara fotográfica.
- Para la elaboración del modelo arquitectónico tanto en 2D y 3D se utilizó Revit 2020.
- Para la elaboración del trabajo final se utilizó InDesign y para la elaboración para de la presentación se utilizó Power Point, InDesign, ilustrador y Photoshop.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES						
Item	Descripción	Año 2019			Año 2020	
		Setiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero
1	Recopilación de Información					
2	Visita a Instituciones y grupos.					
3	Análisis de datos					
4	Elaboracion Capítulo I					
5	Elaboracion Capítulo I					
6	Elaboracion Capitulo I					
7	Elaboracion Capítulo I					
8	Realización de la Presentación Final					

ANÁLISIS DE RESULTADOS



CAP.4

...En este apartado, se procede a desarrollar la propuesta del elemento arquitectónico, basado en el requerimientos mínimos que establece el reglamento de construcciones de Costa Rica y otros documentos consultamos enfocados en la materia del adulto mayor.

Se toman en cuenta las características climáticas y geográficas mencionadas en los capítulos anteriores y de las cuales cabe resaltar:

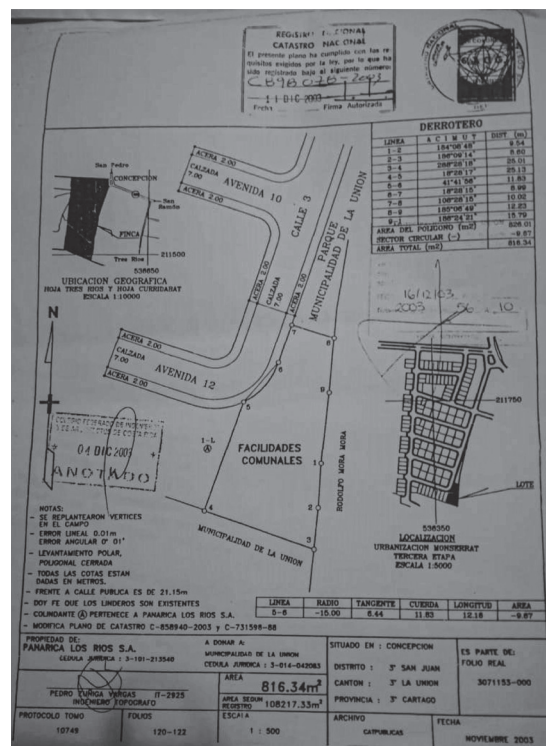


Figura 23: Plano de Catastro. Fuente: Asociación Estrellas de Oro.

A continuación se muestra el análisis del sitio, el cual indica las consideraciones que se toman, así como las condiciones que favorecen y delimitan el diseño del objeto arquitectónico.

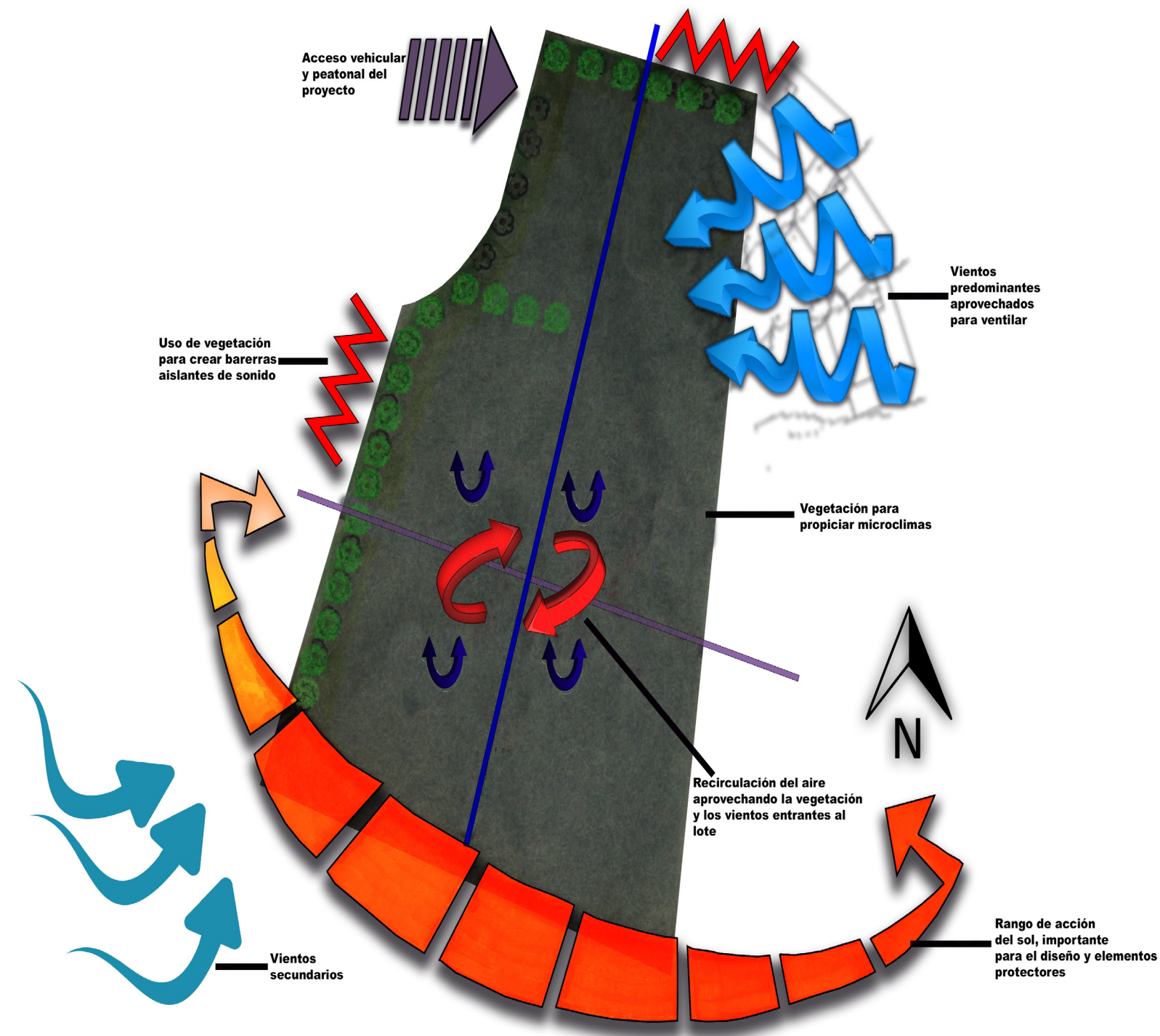


Figura 24: Análisis de Sitio. Fuente: Elaboración propia.

TEMPERATURA MEDIA ANUAL

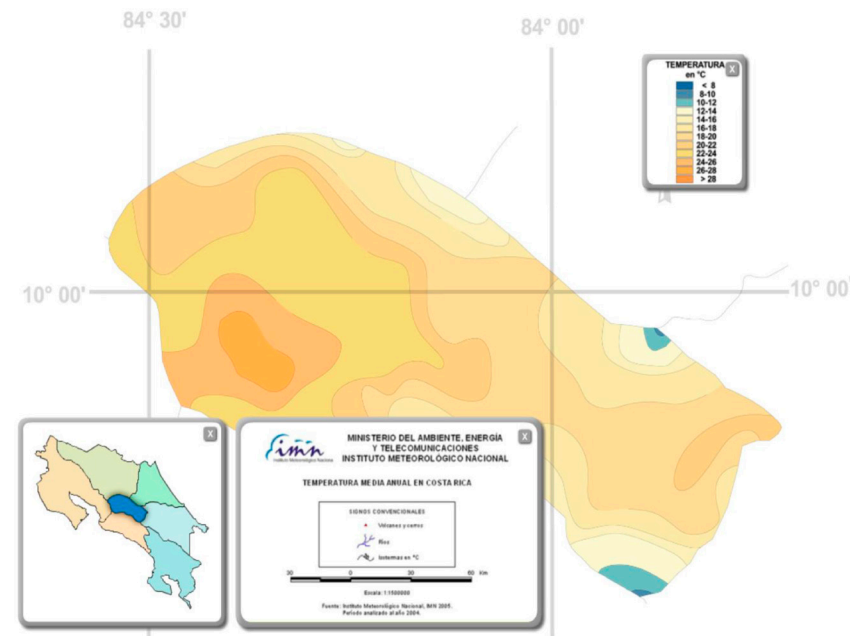


Figura 24: Temperatura Media Anual Región Central. Fuente: Instituto Meteorológico Nacional.

Se observa, como lo indica el gráfico que la temperatura es óptima para poder lograr un confort aceptable en la edificación al mantenerse entre los 22-24 grados centígrados, se cuenta además con la influencia del cerro de la carpintera el cual por sus montañas pobladas y vegetación ayudan a tener un clima agradable.

PRECIPITACIÓN MEDIA ANUAL

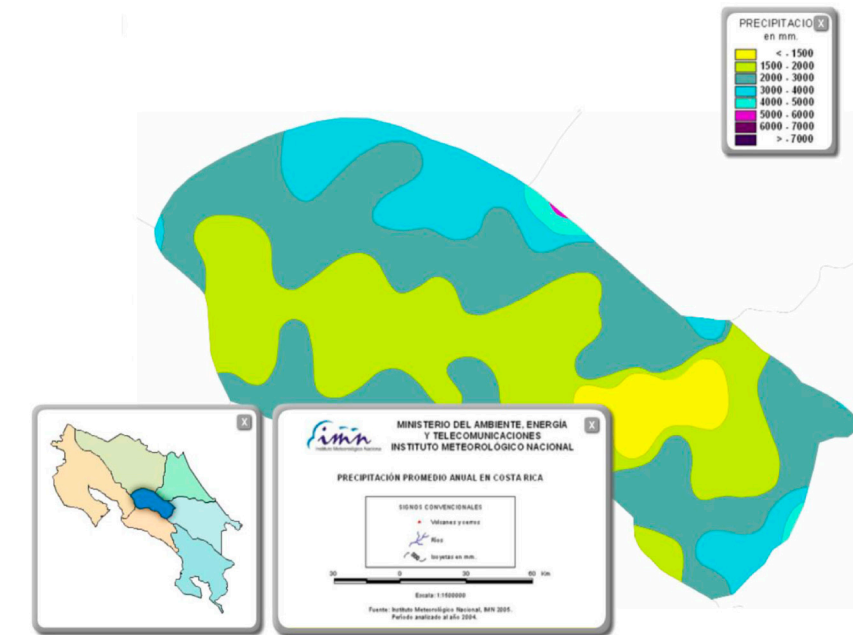


Figura 25: Precipitación Media Anual Región Central. Fuente: Instituto Meteorológico Nacional.

Costa Rica se caracteriza por ser un país mayormente lluvioso y con altas cantidades de precipitaciones y la zona de La Unión no es la excepción, estas grandes cantidades de aguas hacen que todas las zonas verdes se mantengan, sin embargo para efectos del diseño son factores importantes a tomar en cuenta y brindar una solución.

HORAS DE LUZ SOLAR DIARIA

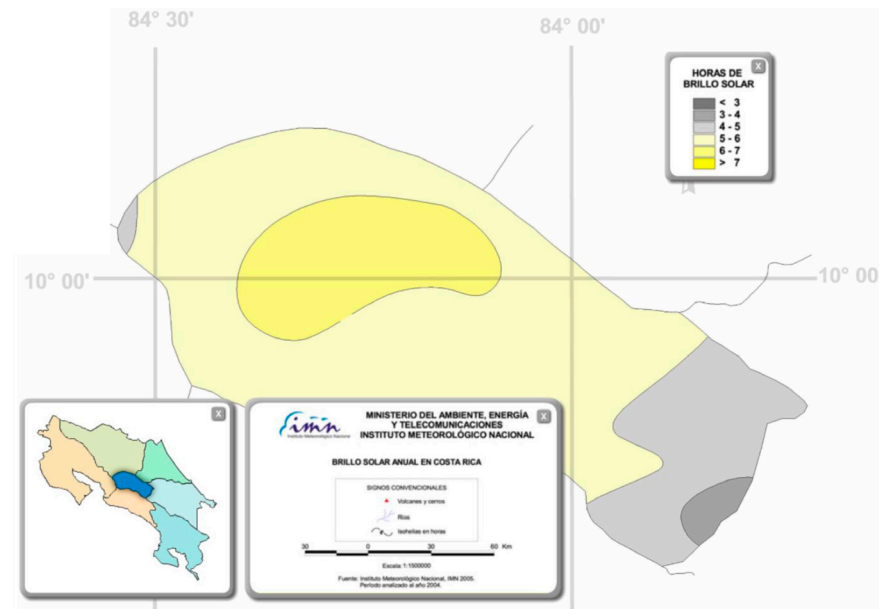


Figura 26: Horas de Luz Solar Diarias Región Central. Fuente: Instituto Meteorológico Nacional.

Aprovechar al máximo las horas de luminosidad es esencial para lograr reducir el mantenimiento y consumo eléctrico de la edificación, por esta razón el uso de vidrio es fundamental para la iluminación natural de los aposentos.

SECRETARÍA DE PLANIFICACIÓN SECTORIAL
Planificación Estratégica Multimodal de Infraestructura y Servicios de Transporte

09/01/2020 - 3:11 pm

Tránsito Promedio Diario Anual (TPDA) de una Estación de Conteo

Estación: 680 Ruta: 221 Sección: 30340
Tramo: CONCEPCIÓN DE LA UNIÓN (LÍMITE PROVINCIAL) - TRES RÍOS (R. 251)
Ubicación: IGLESIA DE CONCEPCIÓN DE TRES RÍOS
Comentario:

Año	TPDA	Liviano	Carga Liv.	Bus	C. 2 ejes	C. 3 ejes	C. 4 ejes	C. 5/6 ejes
1989	1230	40.86	38.25	15.39	5.13	0.28	0	0.09
1991	1300	41.99	38.53	12.67	6.39	0.42	0	0
1993	1920	49.45	28.01	16.63	5.07	0.52	0	0.32
1995	2340	54.41	27.7	12.03	5.22	0.44	0	0.2
2005	4854	66.92	19.08	5.32	7.09	0.47	0	1.12
2015	13987	80.66	11.54	3.49	3.34	0.44	0.19	0.34

Cuadro 10. Costa Rica, Tránsito Promedio Diario Anual. Fuente: MOPT

La zona se ha urbanizado y comercializado mucho en las últimas décadas y una muestra de esto es el aumento del tránsito en la carretera principal de Concepción.

FLORA DE LA ZONA



Figura 27: Flora en La Unión Fuente: Buscador Web Google

FAUNA DE LA ZONA



Figura 28: Fauna en La Unión Fuente: Buscador Web Google

Se mostraran los análisis de espacio realizados, así como el flujo-gramas y programas arquitectónicos.

Para zonas comunes y no especializadas se ha de destinar un área mínima por persona de 2 m². Para espacios especializados como consultorios médicos, oficinas de atención psicológica, dormitorios, áreas de terapia individual, talleres, entre otros, el área por persona será de 4m².

Algunos espacios específicos requieren de un área mínima y deben cumplir ciertos requisitos espaciales que se presentan a continuación:

ESPACIO	ÁREA MÍNIMA	REQUERIMIENTO ESPACIAL
Administración	10 m ²	-
Servicios Sanitarios	3.5 m ²	Por cada 400 m ² de superficie construida se instalará un inodoro y un lavado para hombres
Sala de Espera	6 m ²	Altura minima de 3 mts
Consultorio	6 m ²	Altura mínima 2 mts. Ningún lado debe medir menos de 2mts. Debe contar con lavamanos
Cocina	15 m ²	-
Comedor	15 m ²	-

Cuadro 11. Áreas mínimas establecimientos de salud. Elaboración Propia

A continuación se muestra el programa arquitectónico y funcional propuesto:

UNIVERSIDAD CENTRAL		PROGRAMA ARQUITECTÓNICO/FUNCIONAL		
		PROYECTO:	Centro Diurno Adulto Mayor	
1	NECESIDADES DEL ESPACIO ARQUITECTÓNICO			
ZONA	SERVICIOS	ESPACIO	RECEPCIÓN	
FUNCIONES				
Recibir a los usuarios tanto a los que ya están incorporados como a los que asistan y necesiten información del centro y sus actividades				
VINCULOS				
Sala de Espera				
PERSONAL				
Capacidad de albergar 1 ocupante de la recepción mas 2 visitantes				
COMPOS ESPACIAL				
Planta abierta, con disposición de mobiliario (escritorio) para al menos 3 personas, con mobiliario para albergar equipo de computación, archivero.				
NECESIDADES DE COMP				
Planta abierta, con buena circulación entre los vinculos directos. De vital importancia conceptualizar elementos como luz, colores y textura				
EQUIPAMIENTO				
Cantidad	Descripcion	Usuarios	Area/m ²	Area m ²
1.00	Requerimiento Espacial	3.00	2.00	6.00
1.00	Escritorio Recibidor			
1.00	Archivero			
1.00	Sillas			
Total m2				6.00

2 NECESIDADES DEL ESPACIO ARQUITECTÓNICO

ZONA **SERVICIOS** ESPACIO **SALA DE ESPERA**

FUNCIONES

Albergan en un espacio de tiempo transitorio a las personas mientras son atendidas.

VINCULOS

Recepción

PERSONAL

Dispondrá de espacio y circulaciones necesarias para que dos personas puedan estar simultáneamente realizando labores.

COMPOS ESPACIAL

Planta abierta e iluminada que albergará un juego de sala para las personas que se encuentren en espera para ser atendidos.

NECESIDADES DE COMP

Buena iluminación, preferiblemente ventilación cruzada, abierta sin muros que la delimiten en todos los costados.

EQUIPAMIENTO

Cantidad	Descripcion	Usuarios	Area/m ²	Area m ²
1.00	Requerimiento Espacial	8.00	2.00	16.00
1.00	Sillones			
1.00	Mesa de Centro			
4.00	Sillas			

3 NECESIDADES DEL ESPACIO ARQUITECTÓNICO

ZONA **PRIVADA** ESPACIO **OFICINA ADMINISTRACIÓN**

FUNCIONES

Espacio requerido para los encargados de la administración del centro diurno

VINCULOS

Zona de Administración

PERSONAL

Dispondrá de espacio suficiente para realizar las tareas propias de gerencia, control y administración del centro diurno de atención al adulto mayor.

COMPOS ESPACIAL

Los espacios deberán ser compactos en la distribución para evitar desplazamientos excesivos y permitir la optimización de todos los movimientos dentro del espacio.

NECESIDADES DE COMP

Requiere un nivel adecuado de iluminación natural y artificial, además de una adecuada ventilación al ser una de las zonas que estará casi siempre en uso.

EQUIPAMIENTO

Cantidad	Descripcion	Usuarios	Area/m ²	Area m ²
1.00	Requerimiento Espacial	2.00	10.00	20.00
1.00	Escritorio Administrador			
1.00	Escritorio Contable			
2.00	Archiveros			
6.00	Sillas			

4 NECESIDADES DEL ESPACIO ARQUITECTÓNICO

ZONA PRIVADA ESPACIO CONSULTORIO FUNCIONAL

FUNCIONES

Espacio privado para la atención de los adultos mayores por parte de los diferentes profesionales en salud relacionados al centro.

VINCULOS

Consultorio

PERSONAL

Atender las necesidades nutricionales o de terapia del adulto mayor.

COMPOS ESPACIAL

Espacio cerrado hacia el interior con privacidad, comunicado con otros dos consultorios mediante puertas móviles de modo que se puede tener tres consultorios promedios o uno grande.

NECESIDADES DE COMP

Iluminación natural, iluminación artificial. Aire acondicionado

EQUIPAMIENTO

Cantidad	Descripcion	Usuarios	Area/m ²	Area m ²
3.00	Requerimiento Espacial	3.00	4.00	36.00
1.00	Escritorio			0.00
3.00	Sillas			0.00
1.00	Camilla			0.00
1.00	Lavatorio			
Total m2				36.00

5 NECESIDADES DEL ESPACIO ARQUITECTÓNICO

ZONA PRIVADA ESPACIO COCINA

FUNCIONES

Almacenaje y preparación de los alimentos tanto para los usuarios del centro como para los empleados del mismo.

VINCULOS

Comedor

PERSONAL

Atender a los usuarios y colaboradores en los horarios establecidos de alimentación del centro.

COMPOS ESPACIAL

Un espacio semi abierto con acceso desde la circulación que conecta con el comedor

NECESIDADES DE COMP

Ventilación e iluminación natural, iluminación artificial.

EQUIPAMIENTO

Cantidad	Descripcion	Usuarios	Area/m ²	Area m ²
1.00	Requerimiento Espacial	3.00	15.00	45.00
1.00	Cocina			
1.00	Horno			
1.00	Lavaplatos			
1.00	Microondas			
1.00	Percolador			
1.00	Fregadero			
1.00	Estantería			
1.00	Mesa de trabajo			

6 NECESIDADES DEL ESPACIO ARQUITECTÓNICO
 ZONA SOCIAL ESPACIO COMEDOR

FUNCIONES				
Area de estadia transitoria mientras se consumen los alimentos preparados en la cocina				
VINCULOS				
Acocina				
PERSONAL				
Atender a los usuarios y colaboradores del centro diurno en los horarios de alimentación.				
COMPOS ESPACIAL				
Espacio abierta, amplio que albergará mesas y sillas hasta para 50 personas				
NECESIDADES DE COMP				
Ventilación e iluminación natural, iluminación artificial.				
EQUIPAMIENTO				
Cantidad	Descripcion	Usuarios	Area/m ²	Area m ²
1.00	Requerimiento Espacial	40.00	4.00	160.00
1.00	Mesas			
1.00	Sillas			
1.00	Televisor			

7 NECESIDADES DEL ESPACIO ARQUITECTÓNICO
 ZONA PRIVADA ESPACIO BODEGA

FUNCIONES				
Espacio requerido para el almacenamiento temporal de alimentos y consumibles.				
VINCULOS				
Cocina				
PERSONAL				
Espacio suficiente para al menos 1 persona				
COMPOS ESPACIAL				
Un espacio compacto para almacenaje vertical y de piso				
NECESIDADES DE COMP				
Requiere un nivel adecuado de iluminación artificial, control de humedad y ventilacion mecanica				
EQUIPAMIENTO				
Cantidad	Descripcion	Usuarios	Area/m ²	Area m ²
2.00	Requerimiento Espacial	2.00	7.50	30.00
1.00	Estantería			

8 NECESIDADES DEL ESPACIO ARQUITECTÓNICO
 ZONA PRIVADA ESPACIO ÁREA DE LIMPIEZA

FUNCIONES				
Espacio privado para el almacenamiento de los objetos de limpieza				
VINCULOS				
Circulaciones				
PERSONAL				
Mantener limpia la edificación				
COMPOS ESPACIAL				
Espacio cerrado hacia el interior				
NECESIDADES DE COMP				
Iluminación artificial, con un mueble para almacenamiento de insumos y una pila				
EQUIPAMIENTO				
Cantidad	Descripcion	Usuarios	Area/m ²	Area m ²
1.00	Requerimiento Espacial	1.00	2.00	2.00

9 NECESIDADES DEL ESPACIO ARQUITECTÓNICO
 ZONA PRIVADA ESPACIO SERVICIO SANITARIO

FUNCIONES				
Necesidades fisiologicas y de aseo de los usuarios de la edificación				
VINCULOS				
Servicio Sanitario				
PERSONAL				
Atender el uso de las personas del nivel correspondiente				
COMPOS ESPACIAL				
Un espacio cerrado con acceso desde la circulacion del edificio				
NECESIDADES DE COMP				
Ventilación e iluminación natural, iluminación artificial.				
EQUIPAMIENTO				
Cantidad	Descripcion	Cant. Usuarios	m2 por pers	Area m2
4.00	Requerimiento espacial	1.00	3.50	14.00
1.00	Lavatorio			
1.00	Servicio Sanitario			
Total m2				14.00

10 NECESIDADES DEL ESPACIO ARQUITECTÓNICO

ZONA **SOCIAL** ESPACIO **SALÓN MULTIUSO**

FUNCIONES				
Espacio requerido para la realización de actividades de recreación de los adultos mayores				
VINCULOS				
Acceso y salida por las escaleras y el elevador				
PERSONAL				
Espacio suficiente para albergar 50 personas				
COMPOS ESPACIAL				
Espacio abierto y funcional donde se realizarán las actividades, talleres etc del programa que ofrece el centro.				
NECESIDADES DE COMP				
Requiere un nivel adecuado de iluminación artificial, control de humedad y ventilación mecánica				
EQUIPAMIENTO				
Cantidad	Descripción	Cant. Usuarios	m2 por pers	Area m2
1.00	Espacio de planta	40.00	4.50	180.00

RESUMEN DE AREAS

ZONA SOCIAL				
Item	Descripción	Area m2	Cant	Total m2
1	Comedor	160.00	1.00	160.00
2	Salón Multiuso	180.00	1.00	180.00
AREA TOTAL DE ZONA SOCIAL				340.00
ZONA SERVICIOS				
Item	Descripción	Area m2	Cant	Total m2
3	Recepción	6.00	1.00	6.00
4	Sala de Espera	16.00	1.00	16.00
AREA TOTAL DE ZONA SERVICIOS				22.00
ZONA PRIVADA				
Item	Descripción	Area m2	Cant	Total m2
5	Oficina Administración	20.00	1.00	20.00
6	Consultorio Funcional	36.00	1.00	36.00
7	Cocina	45.00	1.00	45.00
8	Bodega	30.00	1.00	30.00
9	Area de Limpieza	2.00	1.00	2.00
10	Servicios Sanitarios	14.00	1.00	14.00
AREA TOTAL DE ZONA PRIVADA				147.00
SUB TOTAL				509.00
ZONA CIRCULACION				
Item	Descripción	Area m2	Cant	Total m2
2	CIRCULACIONES (Incluye circ vertical) 10%	50.90	1.00	50.90
AREA TOTAL DE CIRCULACION				50.90
OBRAS COMPLEMENTARIAS				
Item	Descripción	Area m2	Cant	Total m2
1	Estacionamientos	18.15	4.00	72.60
2				
AREA TOTAL DE OBRAS COMPLEMENTARIAS				72.60

ÁREA UNIDAD HABITACIONAL **632.50** m2

AREA TERRENO **816.34** m2

% DE COBERTURA (SEGÚN PLAN REGULADOR) = 60% **489.80**

ÁREA DE HUELLA **489.80**

ÁREA DISPONIBLE ZONAS VERDES **326.54**

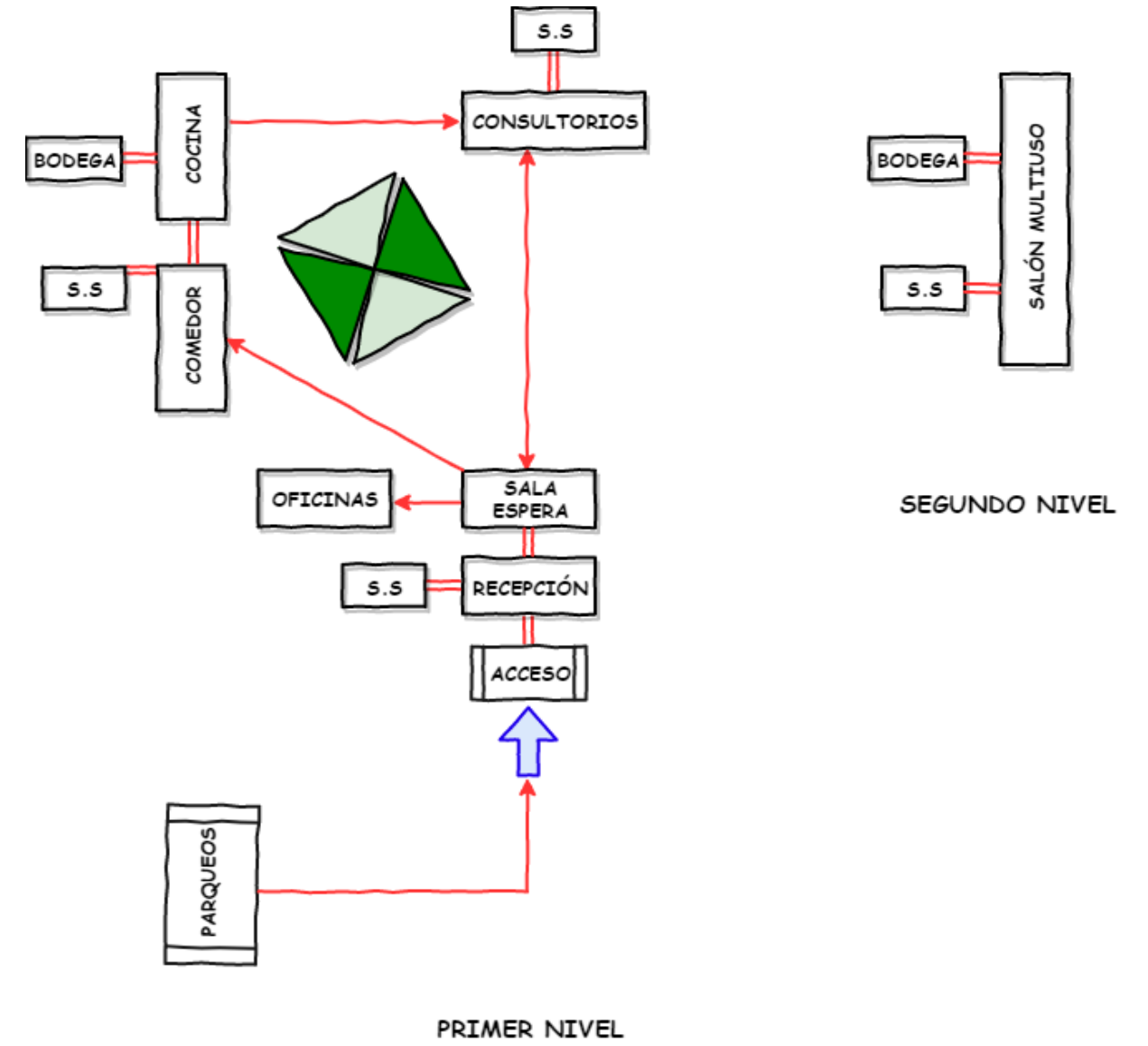
PROGRAMA ARQUITECTÓNICO MATRIZ DE RELACIÓN

Proyecto: Centro Diurno de Atención a la Persona Adulta Mayor
Tipo de Proyecto: Institucional
Superficie de terreno: 816.34 m²
Ubicación: Costa Rica, Cartago, La Unión (Concepción)

Espacios Arquitectónicos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
1 Parqueos	ALTA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA
2 Recepción	BAJA	ALTA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA
3 Sala de Espera	BAJA	ALTA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA
4 Oficinas Admin	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA
5 S.S Oficinas	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA
6 Comedor	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
7 Cocina	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
8 Bodega Suministros	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
9 S.S Comedor	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA	ALTA
10 Salón Multiuso	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA
11 Bodega Suministros	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA
12 S.S Salón	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA
13 Consultorios	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	ALTA	ALTA
14 S.S Consultorios	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	BAJA	ALTA	ALTA

Simbología:

	ALTA
	MEDIA
	BAJA



Para determinar el costo del proyecto, se utiliza el Manual de Valores Base Unitarios por Tipología Constructiva, del Ministerio de Hacienda de Costa Rica. Publicado en el Diario Oficial La Gaceta el viernes 11 de febrero del 2015.

Para este proyecto en específico, por el uso que se le dará se tomó como base el siguiente tipo de construcción:

Hospitales

Tipo HP01

Vida útil estructura: 50 años.

Estructura: Columnas y vigas de concreto armado, prefabricado o colado en sitio. Diseño estructural conforme al Código Sísmico vigente en su apartado para edificaciones de servicios de salud.

Paredes: Bloques de concreto exterior o interior o paredes interiores de tabla cemento (Durock), láminas de yeso (Dens Glass, Gypsum, etc.), y Siding metálico.

Cubierta: Cerchas de perfiles metálicos. Lámina Termoacústica Multiestrato Coverib 1000 Aluminio Blanco, canoas y bajantes de aluminio esmaltado blanco cal#22.

Cielos: Suspendidos de fibra mineral con pintura vinílica, fibra de vidrio con pintura vinílica, con marco de aluminio. En Gypsum, con pasta y pintura (apariencia corrida).

Entrepiso: Prefabricados de viguetas pretensadas o similares.

Pisos: Contrapiso o entrepiso de concreto con recubrimiento de terrazo, porcelanato o cerámica.

TABLA DE ÁREAS	
Descripción	M ²
Parqueos y acceso vehicular	72.60
Aceras Perimetrales	15
Huella del Edificio	304.99
Escaleras y descansos	50.90
TOTAL AREA DE CONSTRUCCIÓN	443.49

Cuadro 12. Tabla de áreas. Elaboración Propia

TABLA DE PORCENTAJES		
Descripción	M ²	Porcentaje
Área del Terreno	816.34	100%
Área de Construcción	304.99	37.40%
Área de Zonas Verdes	511.35	62.60%

Cuadro 13. Tabla de Porcentaje. Elaboración Propia

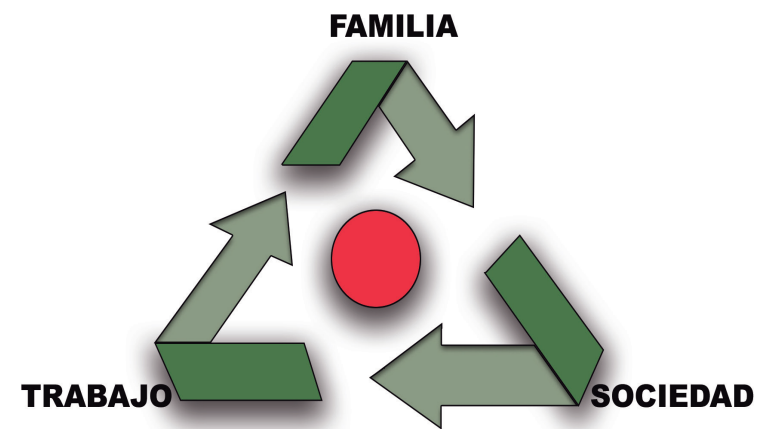
TABLA DE COSTOS				
Áreas del inmueble	M ²	Valor x m ² (colones)	Total en colones	Tipo de Construcción
Parqueos y acceso vehicular	72.60	10,000.00	726,000.00	CA02
Aceras Perimetrales	15	14,400.00	216,000.00	LO01
Área Total del Edificio	559.90	490,000.00	274,351,000.00	HP01
Áreas Verdes	511.35	1,200.00	613,624.80	OE02
TOTAL			275,906,624.80	

Cuadro 14. Tabla de Costos. Elaboración Propia

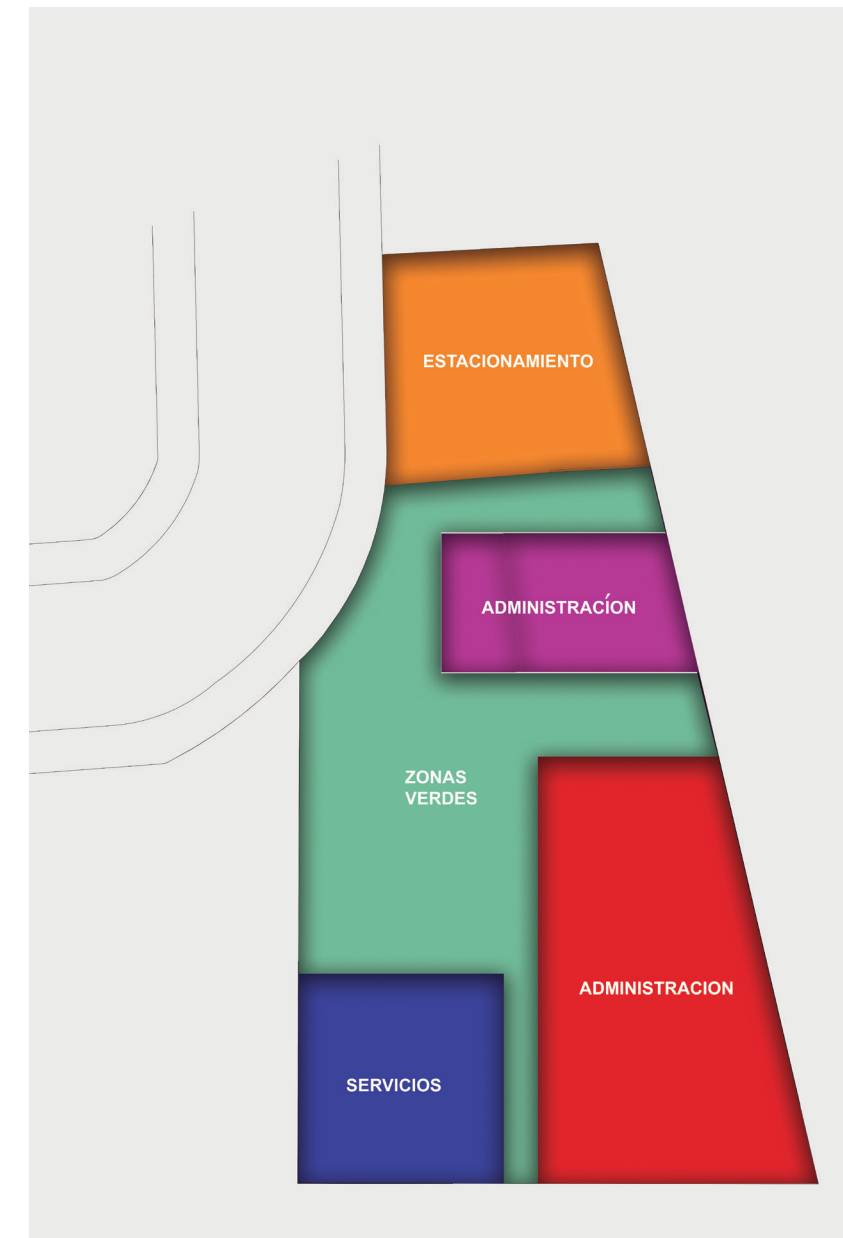
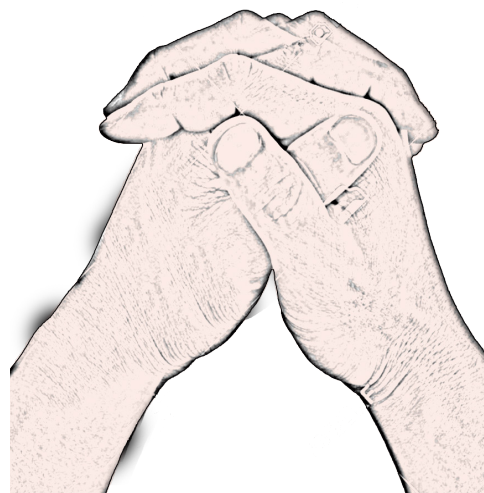
CUADRO RESUMEN DE COSTOS	
Descripción	Total
Costo total del edificio	275,906,624.80
Imprevistos 5%	13,795,331.24
Honorarios y Planos 10.50%	28,970,195.60
Cobro del CFIA 0.05%	137,953.31
Cobro Municipal 1%	2,759,066.25
Póliza INS 1.25%	3,448,832.81
Total del costo del Edificio	325,018,004.01

Cuadro 15. Tabla de Resumen de Costos. Elaboración Propia

CONCEPTO

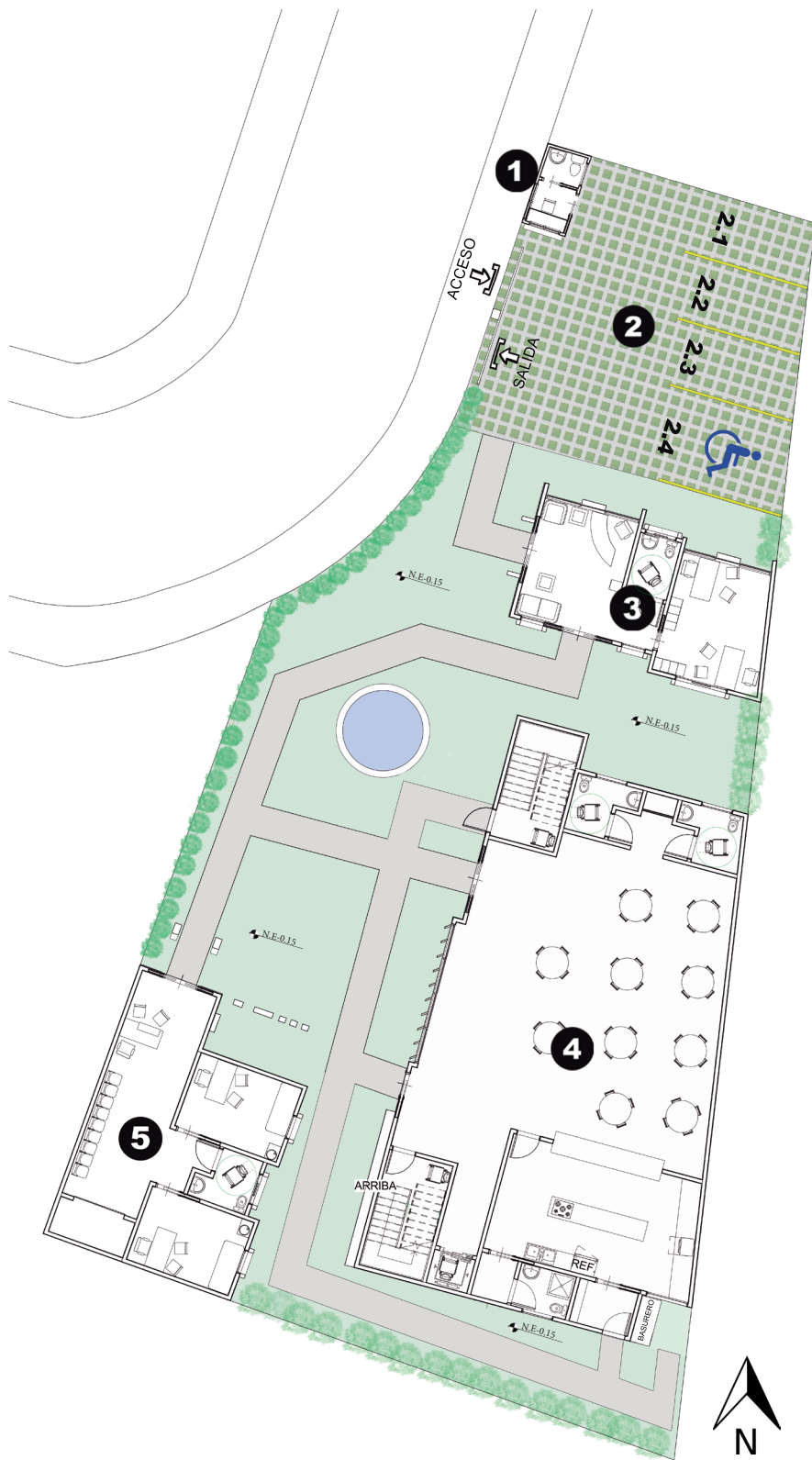


Bajo el concepto de protección y utilizando la idea rectora del triángulo, por su forma envolvente sobre su centro, protegiendo lo que esta en el interior. Para conseguir la re-activación e integración del adulto mayor se necesitan de tres pilares fundamentales como lo son su familia como lo más importante y de donde obtendrá todo el apoyo posible, la sociedad como la parte concientizada de los cambios necesarios para promover un mejor estilo de vida y el trabajo mismo por el cual el adulto mayor se sentirá útil y finalmente integrado a su entorno.



Teniendo como guía la triada, se dispone la conceptualización de tres volúmenes los cuales están pensados también conforme las disposiciones climáticas del entorno mismas que se muestran en el análisis de sitio.

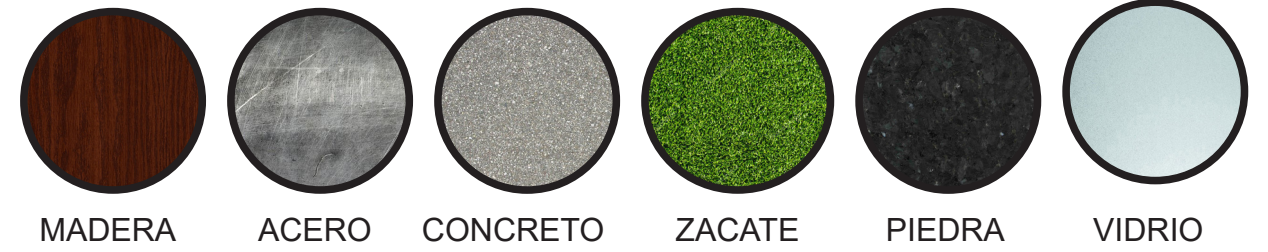
Esta configuración ayudará además, a la movilización y activación de los usuarios adultos mayores, promoviendo su desplazamiento a través de los diferentes espacios e integrando las zonas verdes y de esparcimiento del inmueble.



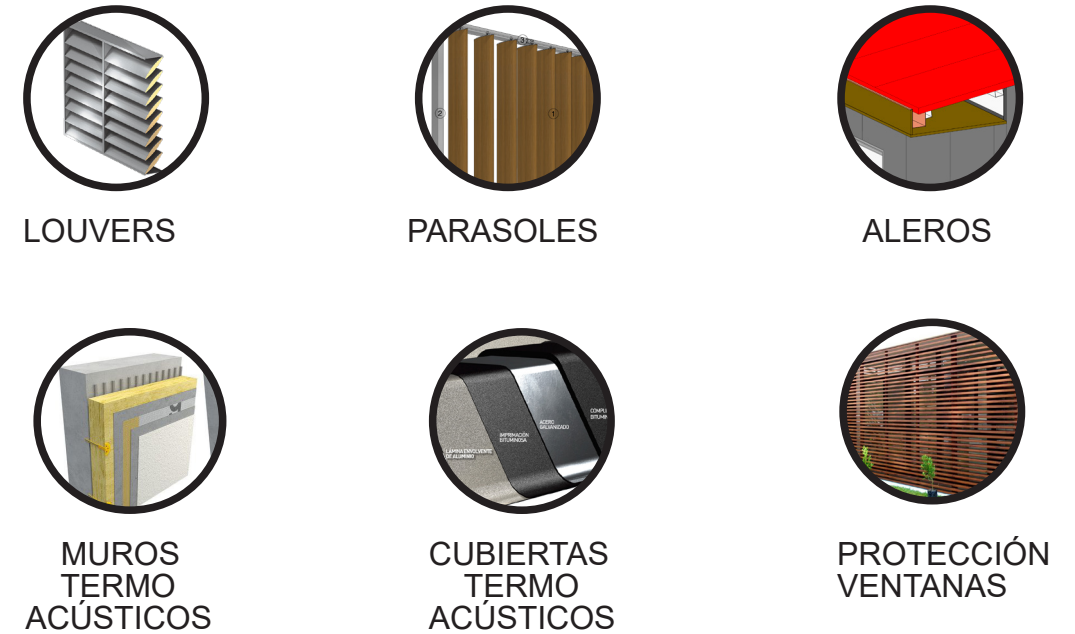
PLANTA ARQUITECTONICA DE DISTRIBUCION
ESCALA 1:100

- 1 CASETA DE VIGILANCIA**
- 2 ESTACIONAMIENTO**
- 3 EDIFICIO ADMINISTRATIVO**
- 4 EDIFICIO SOCIAL**
- 5 EDIFICIO DE CONSULTORIOS**

PROPUESTA DE MATERIALES



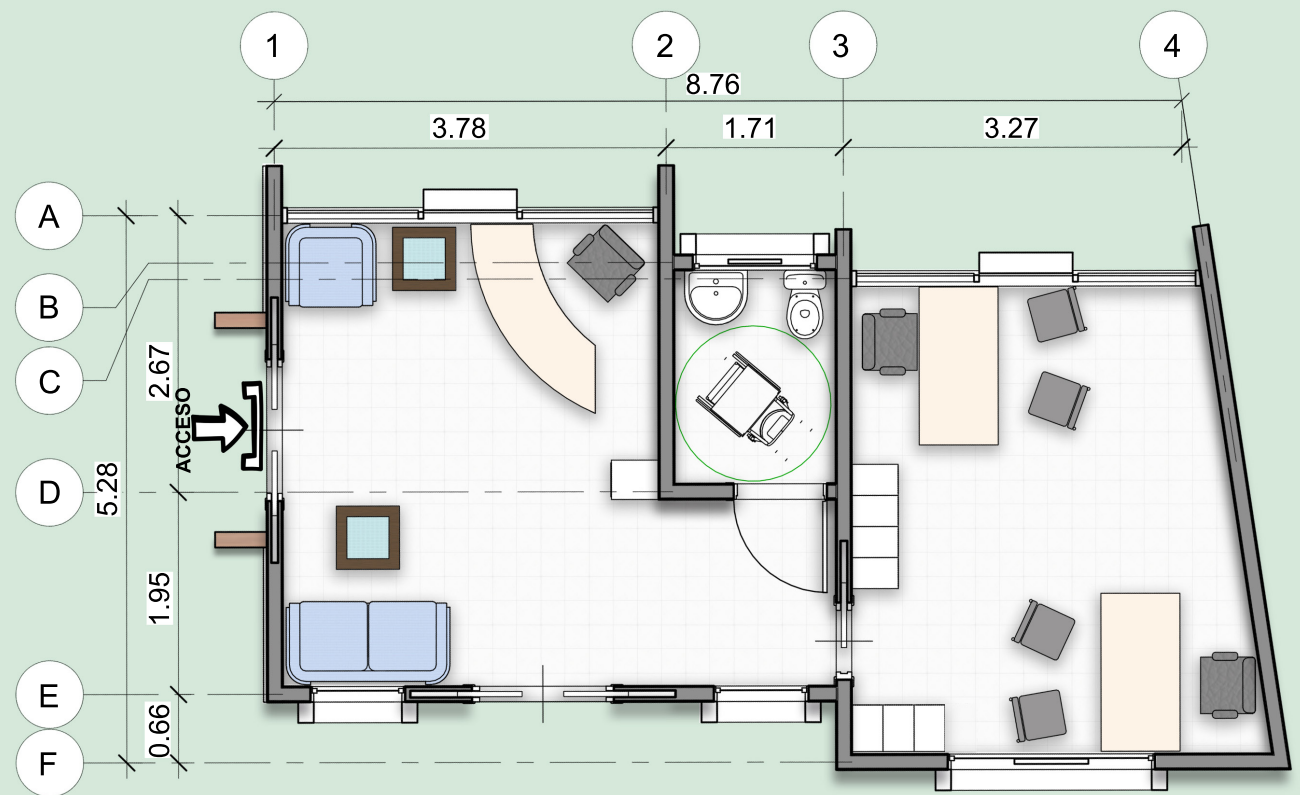
VARIABLES ARQUITECTONICAS PASIVAS



ESTRATEGIAS DE ACCESIBILIDAD







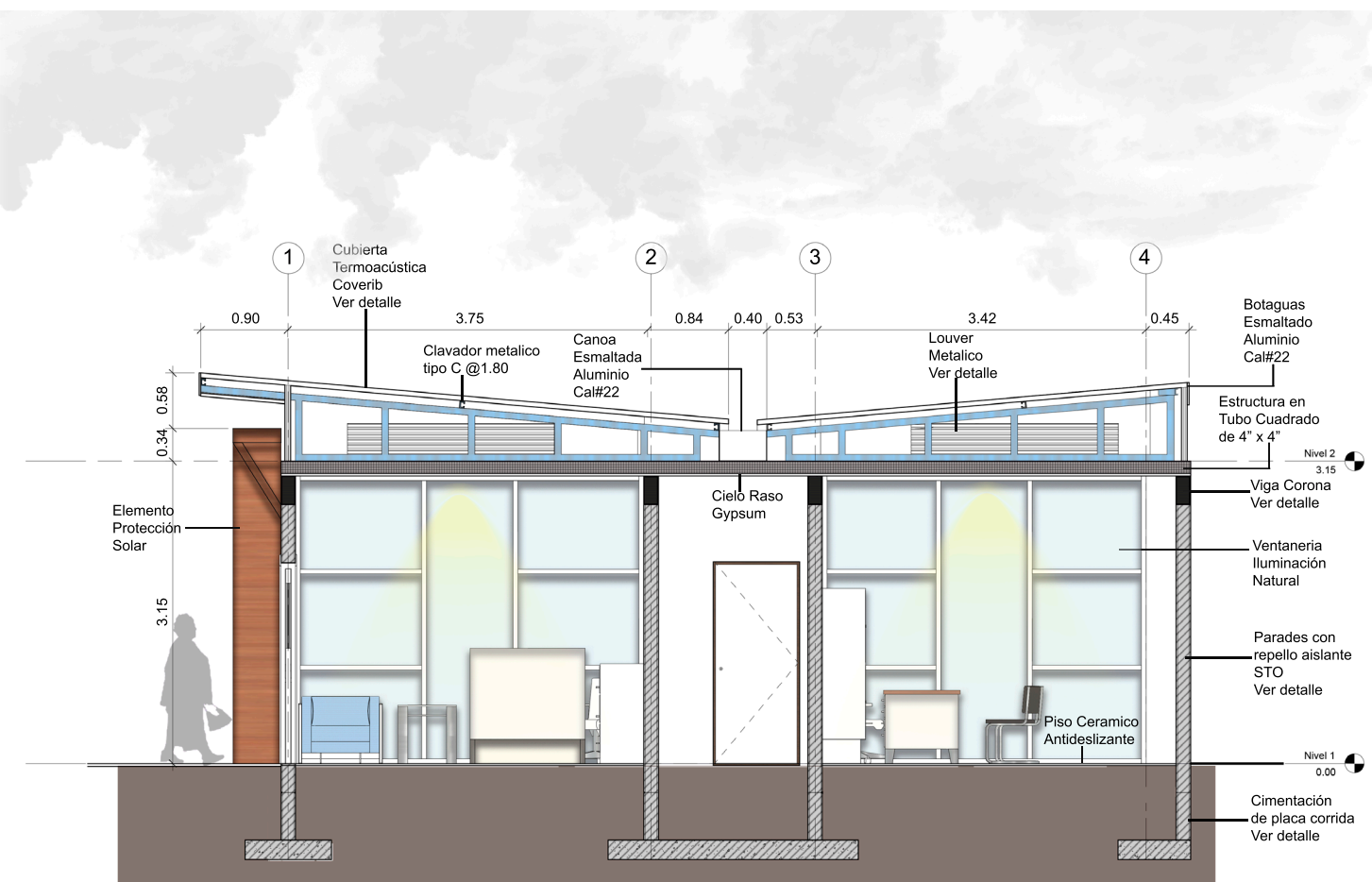
PLANTA DISTRIBUCION EDIF. ADMINISTRACION
ESCALA 1:50

Minimizar el uso de las energías eléctricas dentro del edificio es prioridad por esta razón, se utilizan grandes ventanales para el aprovechamiento máximo de la luz natural, predomina el uso de elementos de protección para no contrarrestar lo que se quiere lograr con los ventanales, el volumen de la fachada principal proporciona sombra y a la vez acentúa el acceso principal del edificio.

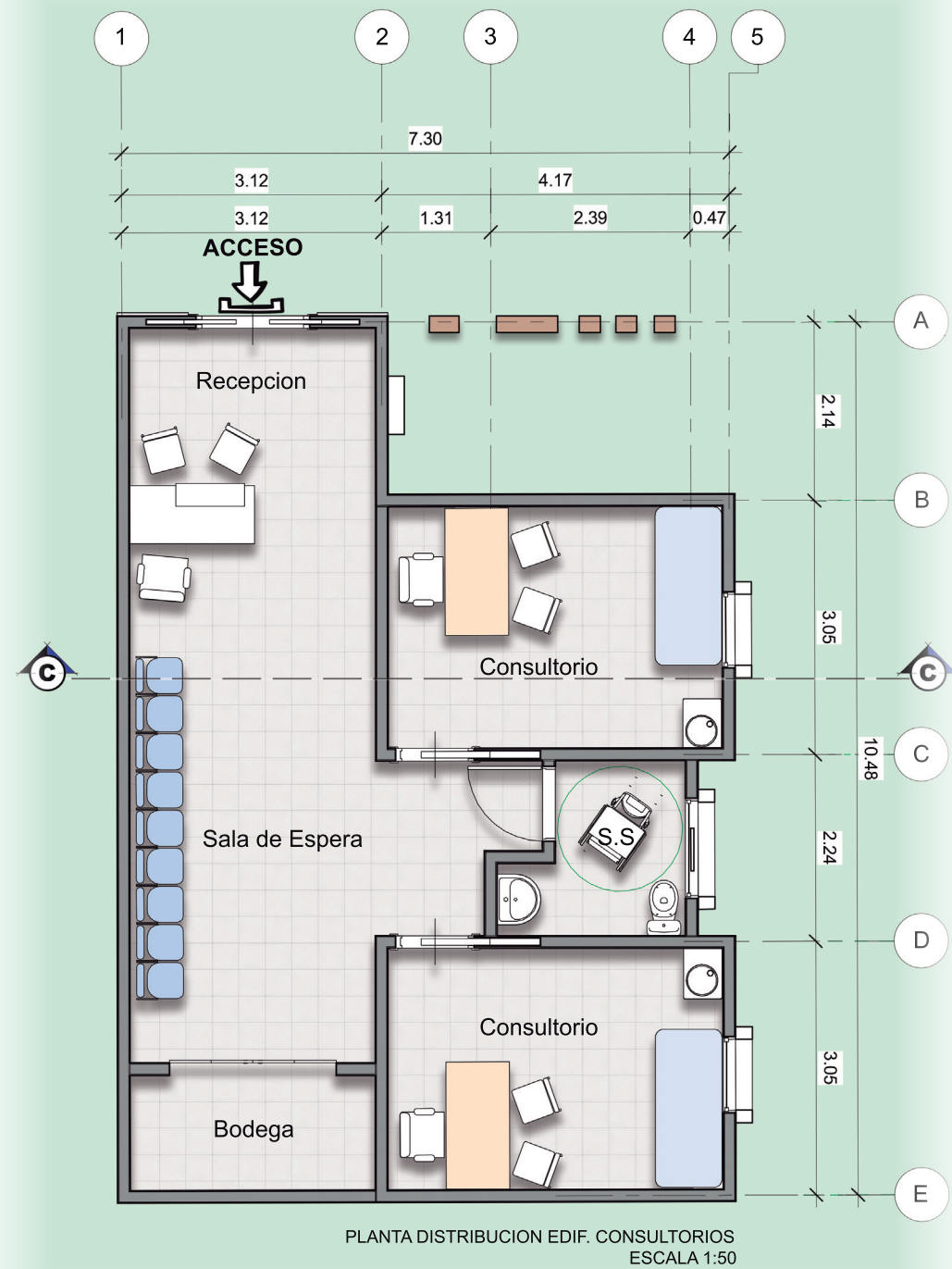
Se utilizan louvers para lograr una ventilación cruzada, potenciando y complementando el objetivo principal de reducir el consumo energético.



ELEVACION LATERAL IZQ EDIF ADMINISTRATIVO
ESCALA 1:50

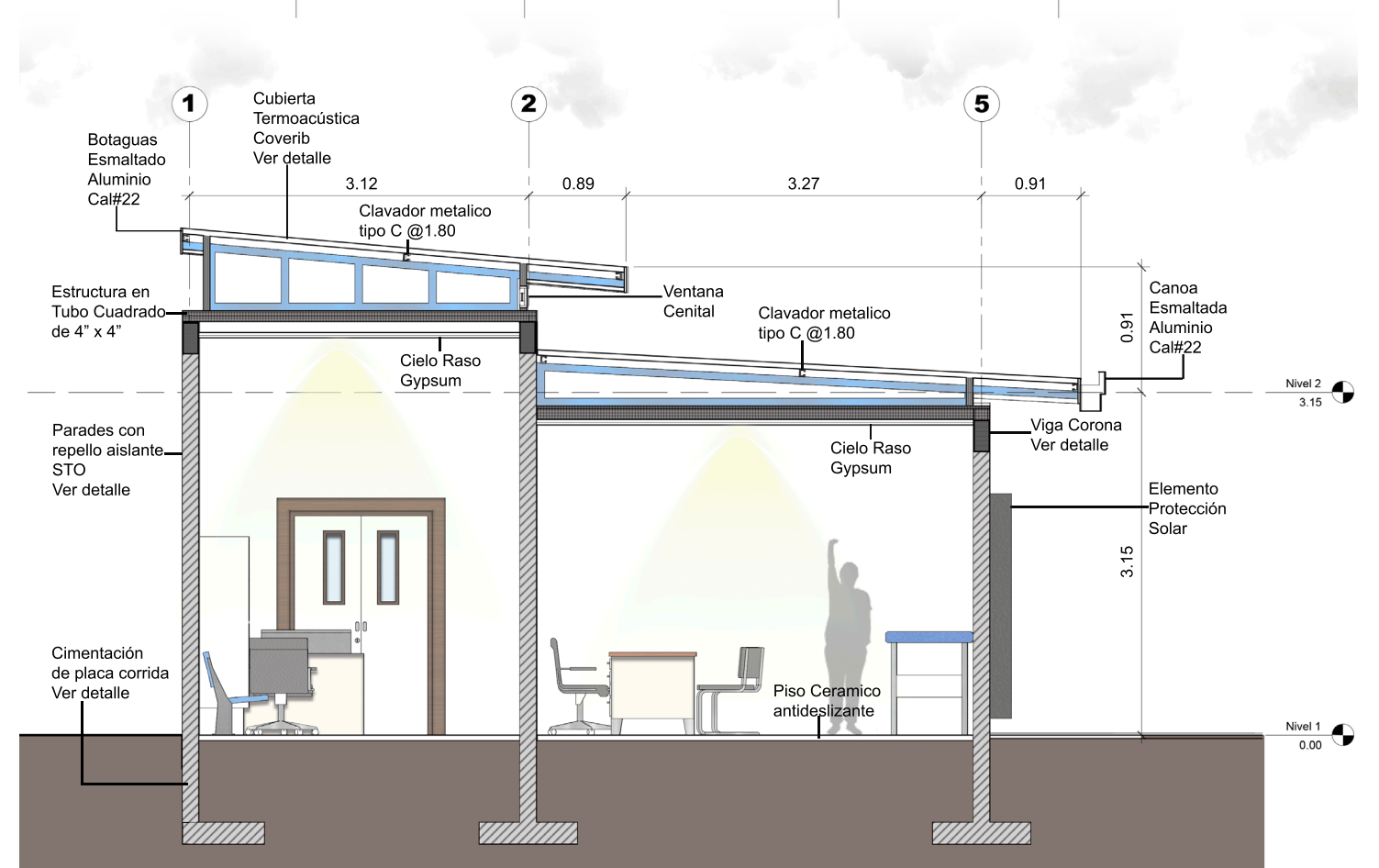


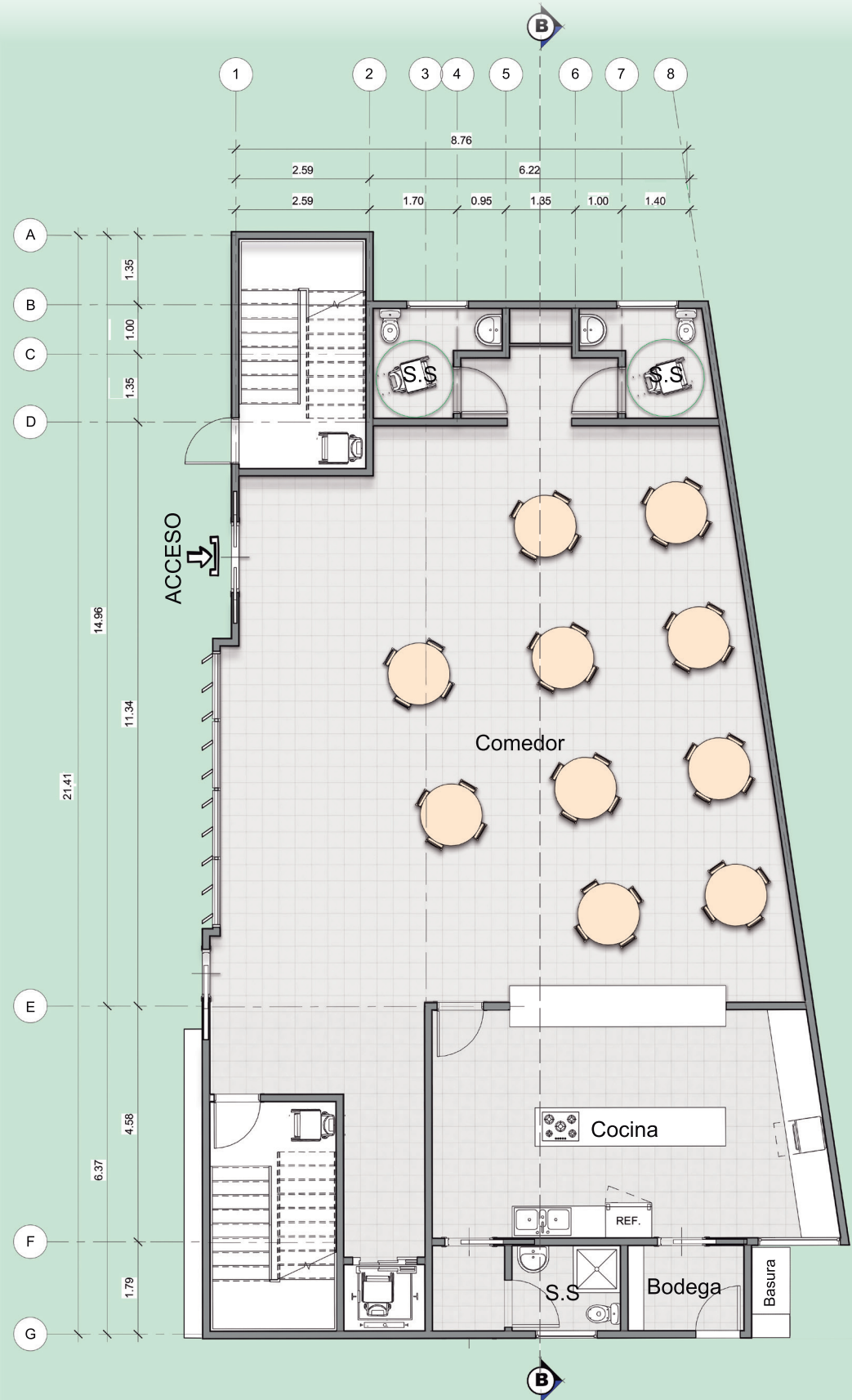
SECCION EDIF. ADMINISTRACION A-A
ESCALA 1:50



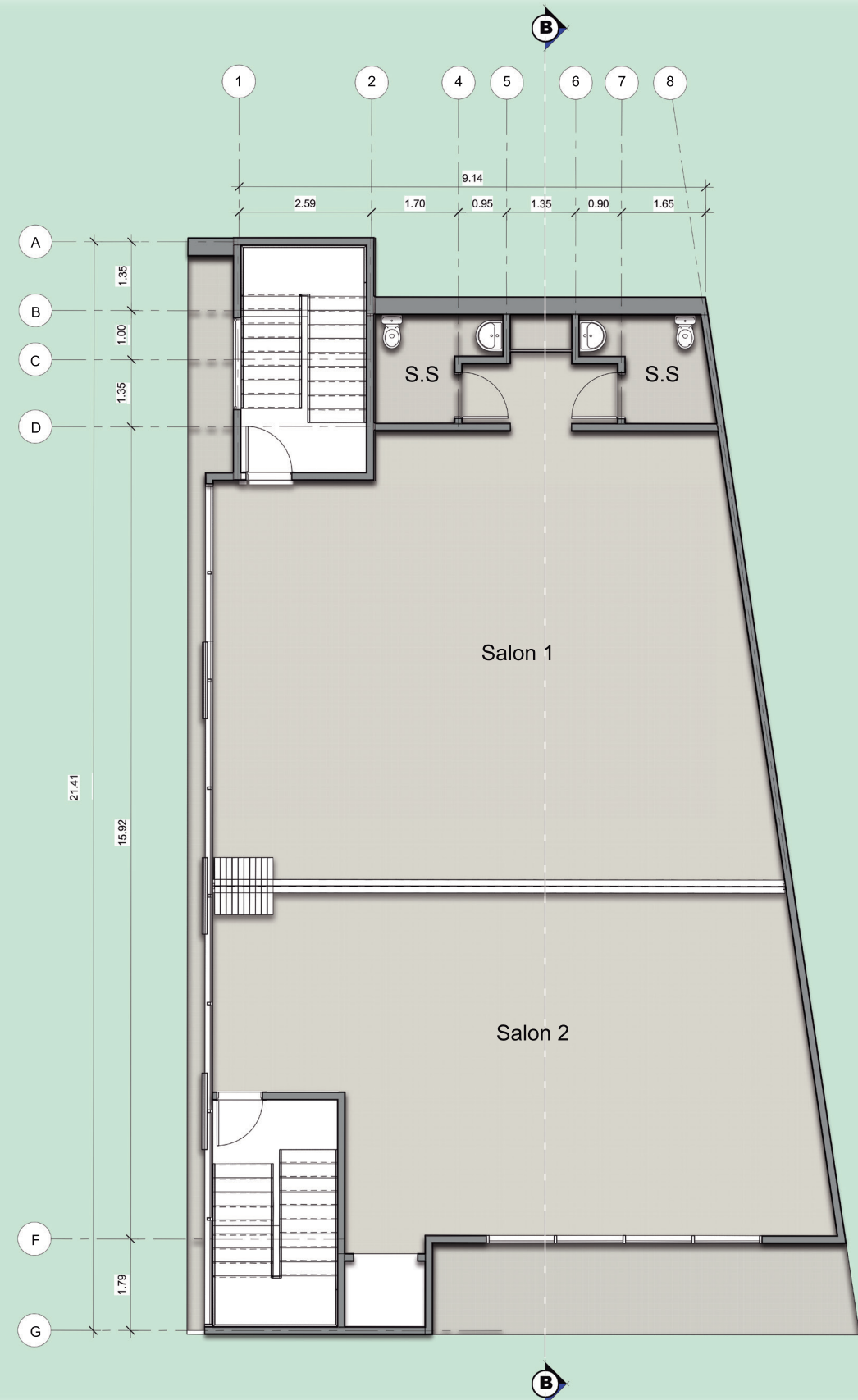
En este edificio se utiliza una mayor altura en el espacio de recepción y sala de espera y se ilumina mediante ventanas cenitales, esto con el fin de darle una sensación de mayor amplitud.

El uso de elementos de protección solar serán útiles en horas de la tarde cuando la fachada lateral derecha quede expuesta al sol ya que aquí se encuentran los consultorios.





PLANTA DISTRIBUCIÓN EDIFICIO SOCIAL N1
ESCALA 1:50



PLANTA DISTRIBUCION EDIFICIO SOCIAL N2
ESCALA 1:50

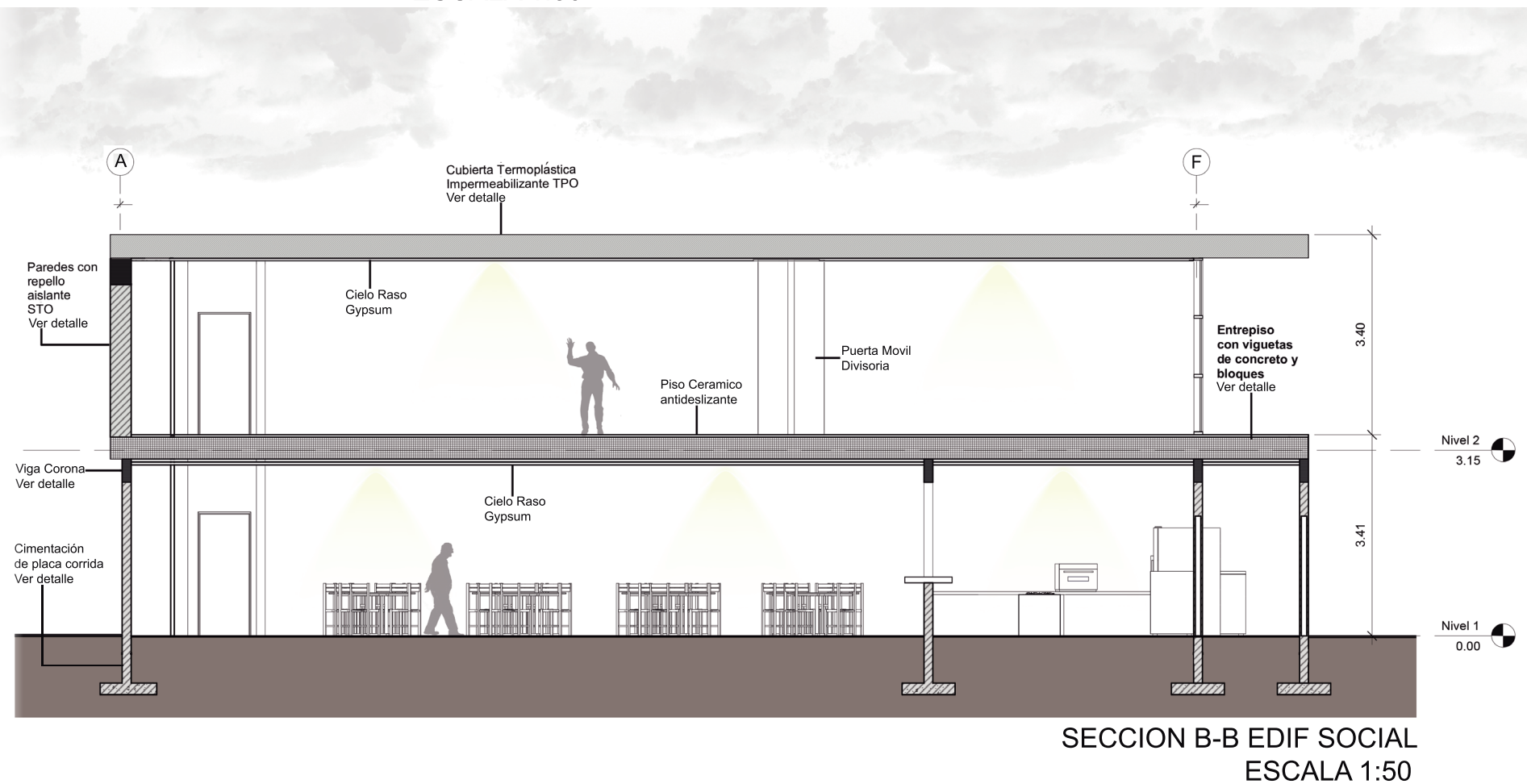


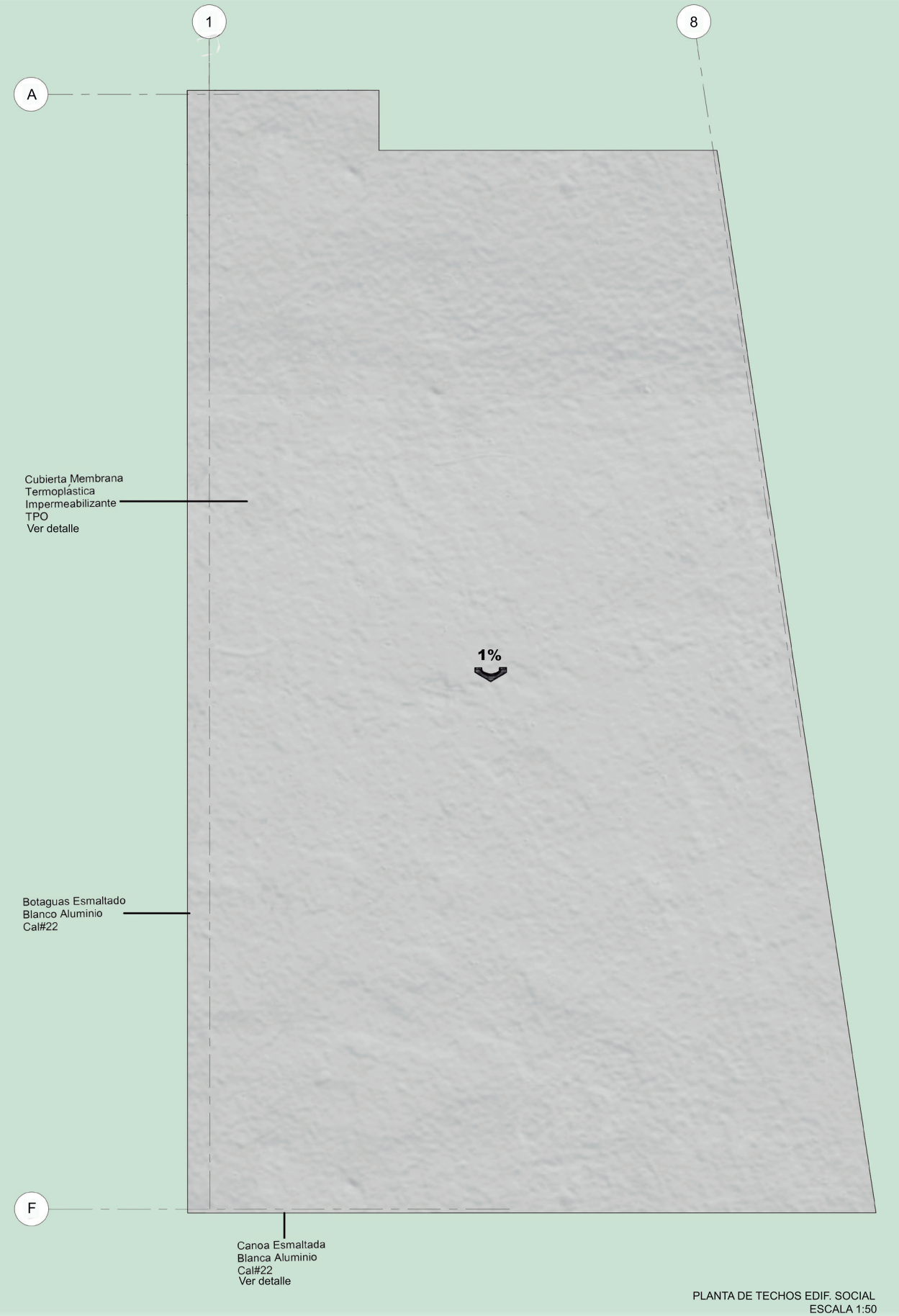
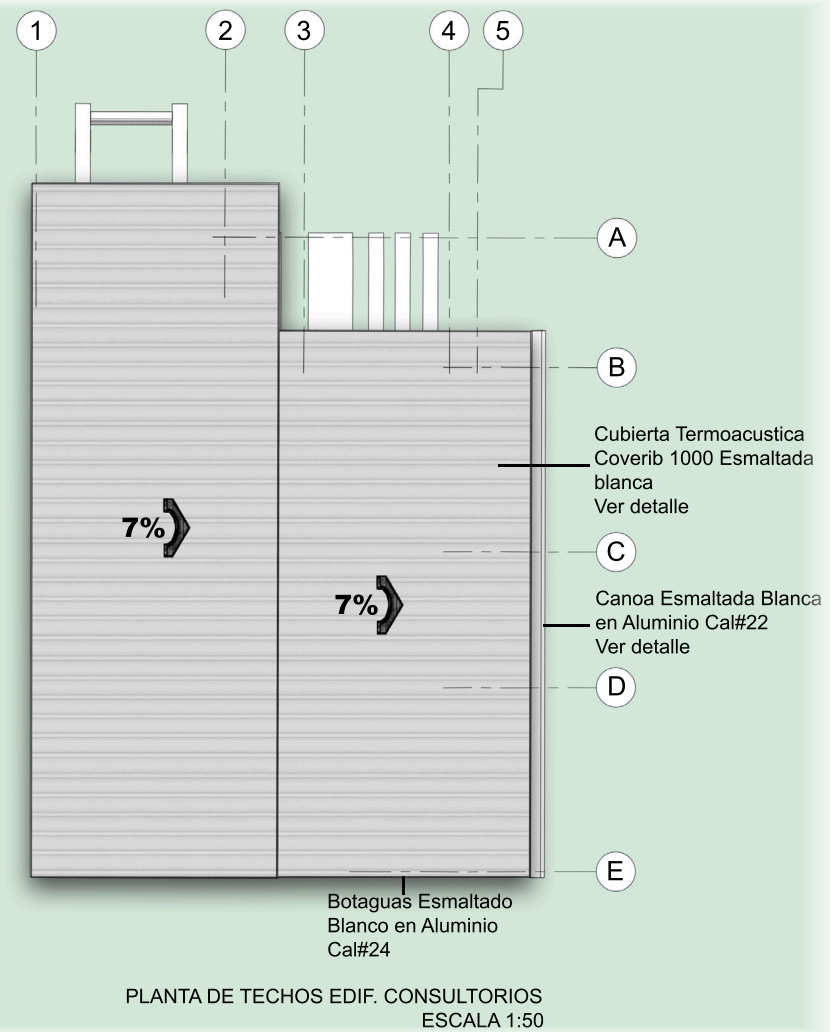
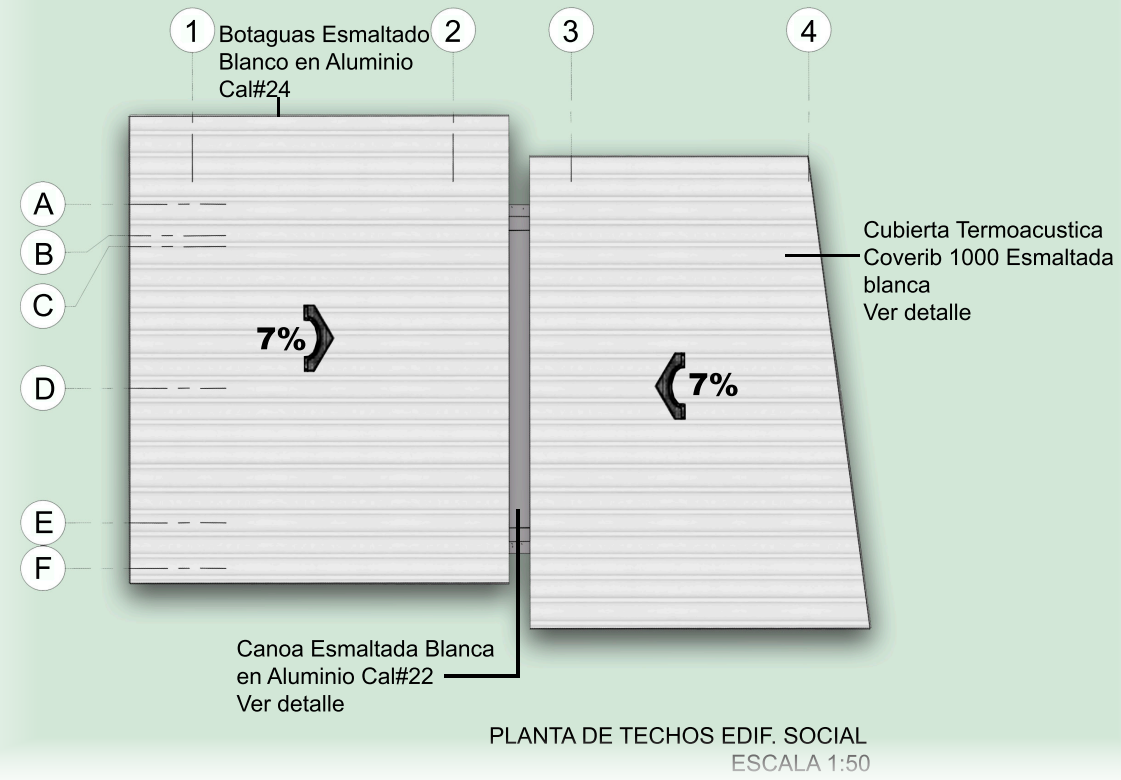
El edificio social posee la particularidad de ser el que rompe el molde en cuanto a volumetría y el uso de colores.

Lo que se quiere con esto, al ser el edificio donde se concentra la mayor parte de la actividad física y social, es a través de la luz, las texturas y los colores promover la activación de los usuarios.

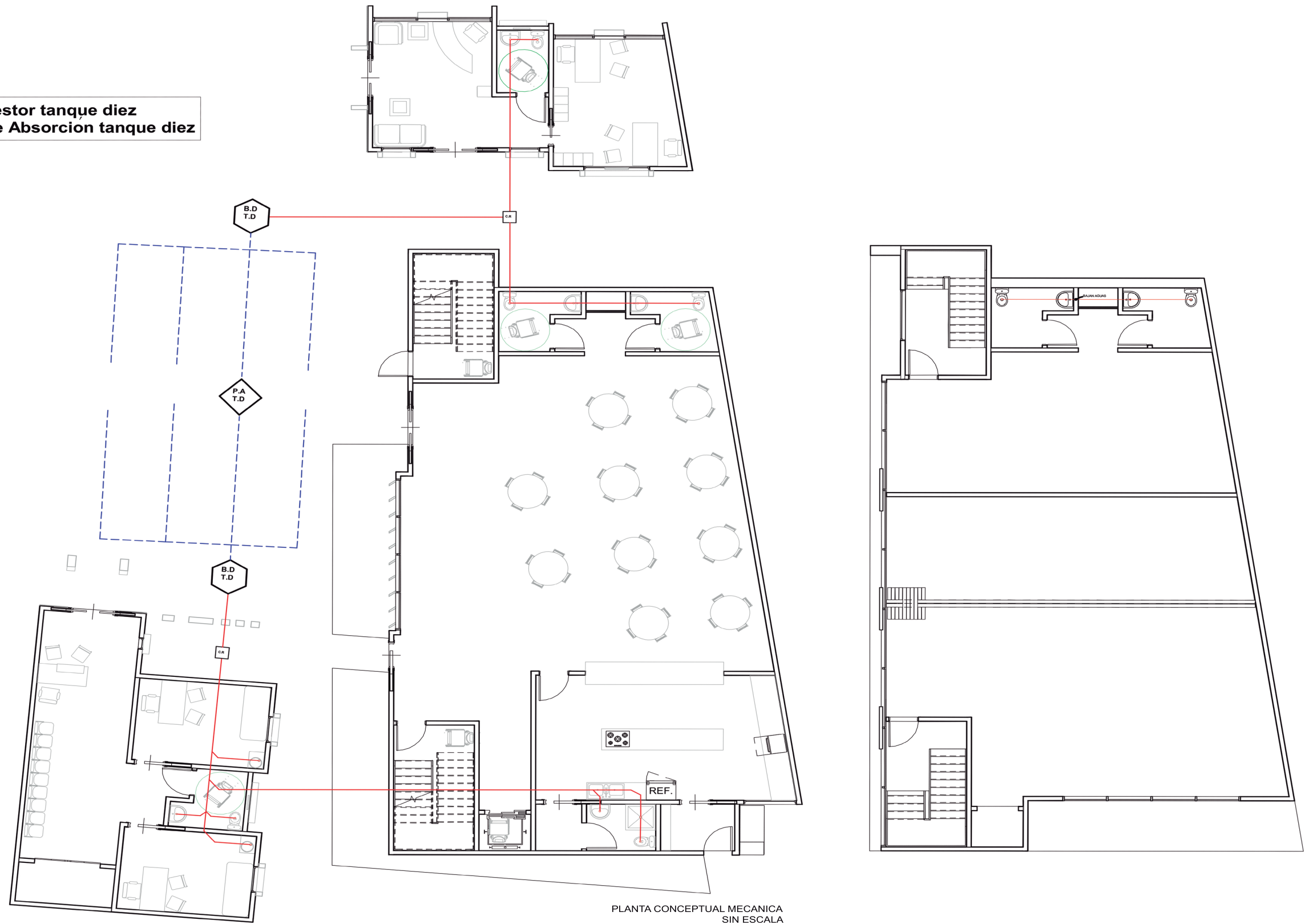
Se utiliza la teoría de la cromoterapia para acentuar el dinamismo del edificio, sin embargo se utiliza el mismo lenguaje arquitectónico de los edificios de consultorios y de administración.

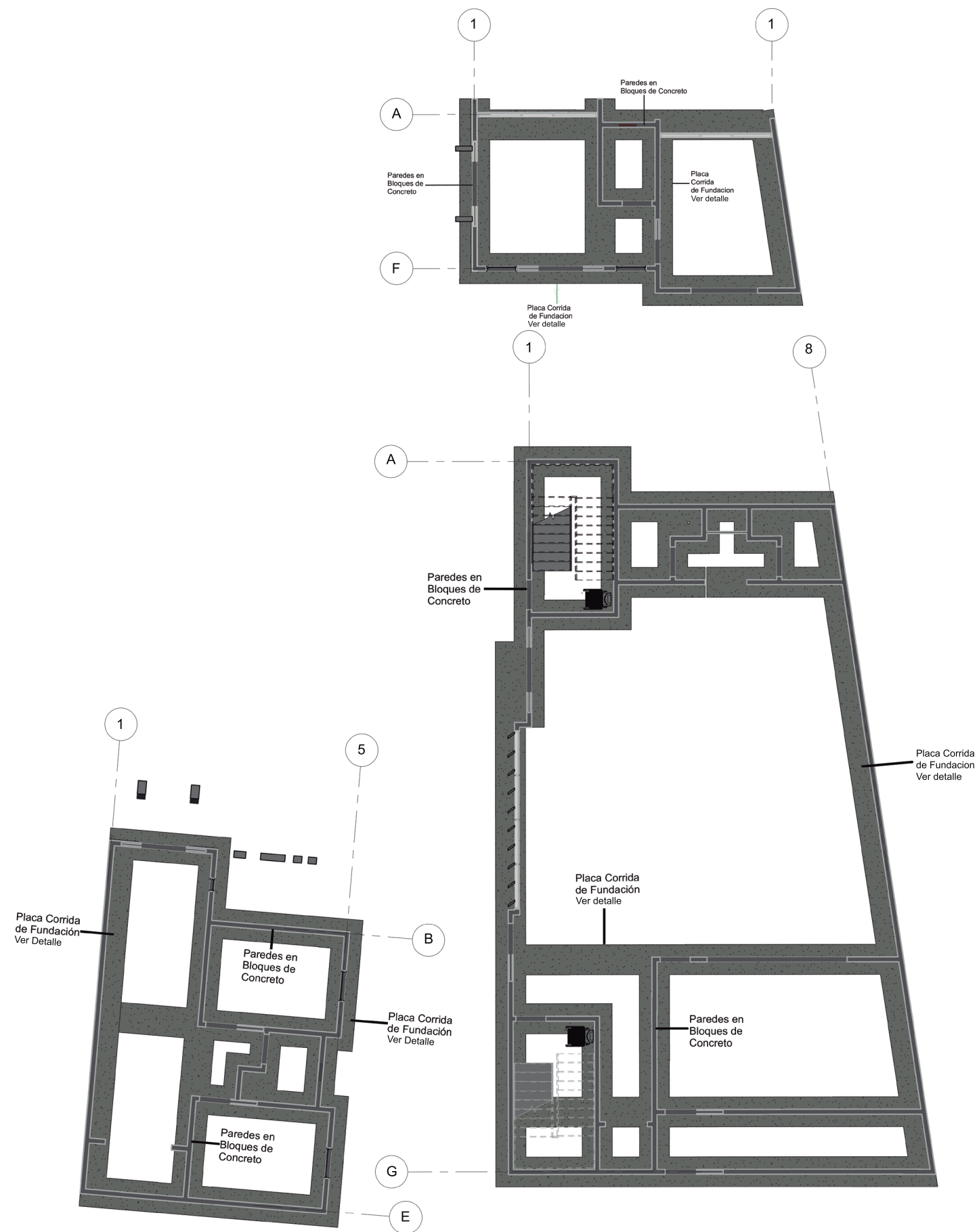
Para potenciar el uso de la segunda planta y diversificar la cantidad de actividades que se pueden llevar a cabo al mismo tiempo, se propone una pared móvil, la cual divide el salón en dos o bien se puede tener un gran salón principal, esto dependiendo de las necesidades específicas.



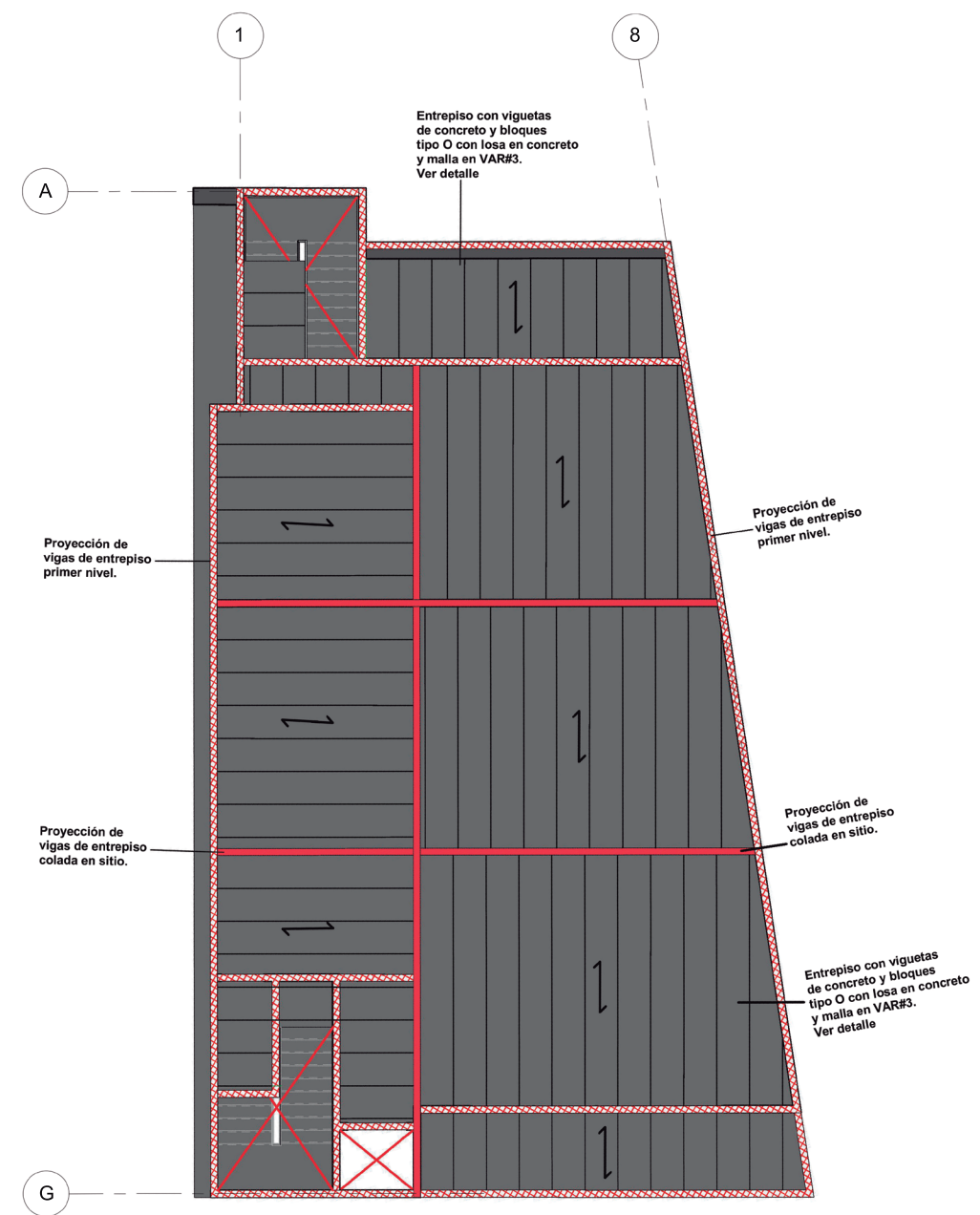


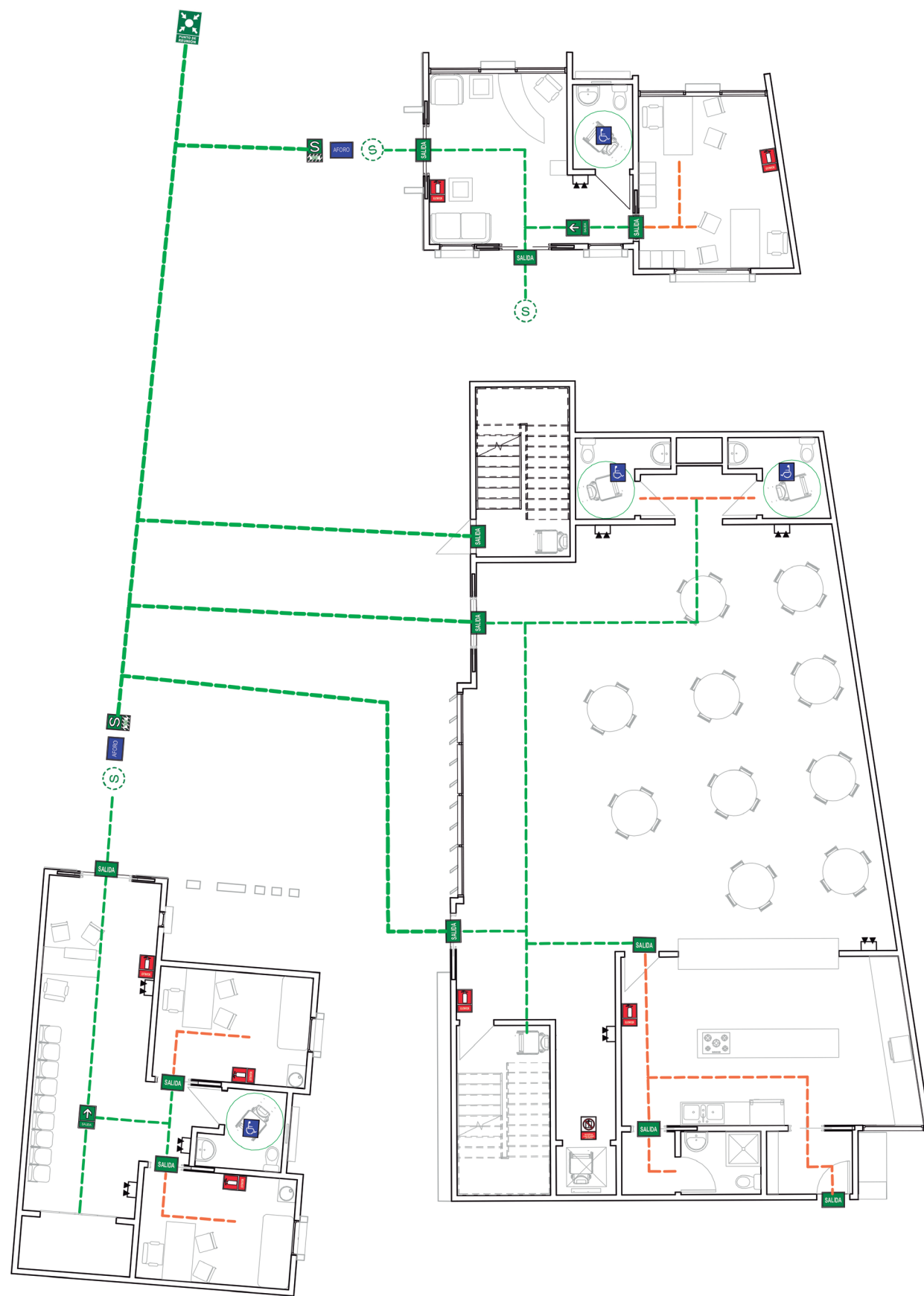
B.D T.D: Biodigestor tanque diez
P.A T.D :Pozo de Absorcion tanque diez





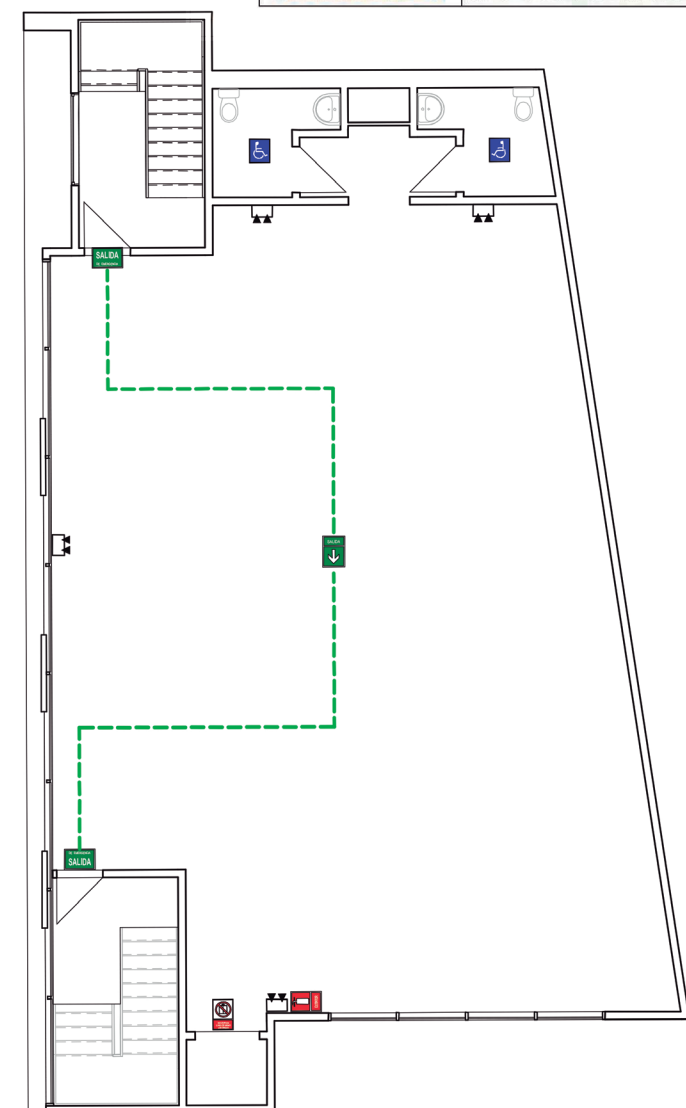
PLANTA CONCEPTUAL CIMIENTOS Y ENTREPISO SIN ESCALA

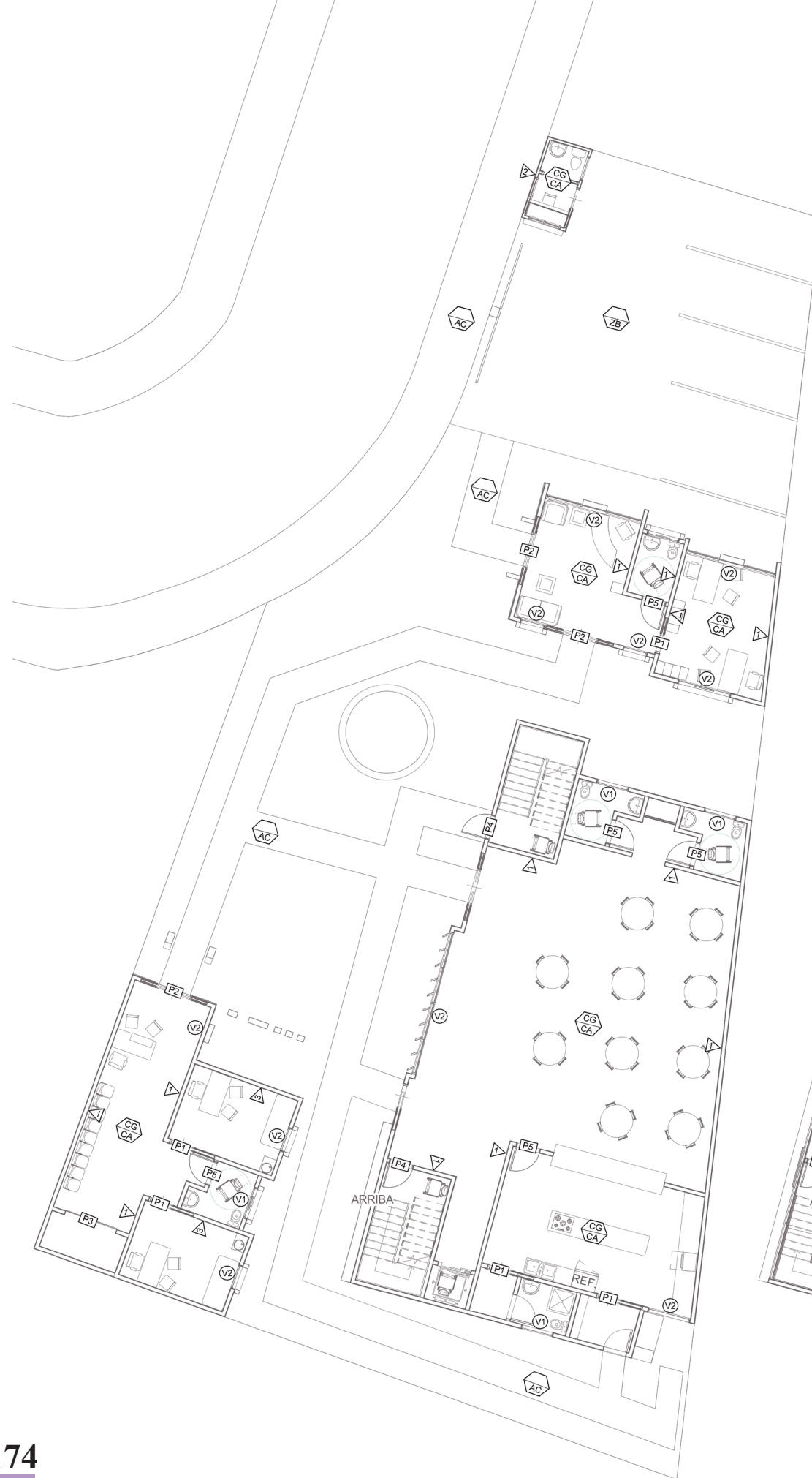




PLANTA CONCEPTUAL DE EVACUACION
ESCALA 1:50

SIMBOLOGIA SEGURIDAD HUMANA		
← SALIDA	SALIDA	SEÑALIZACION DE SALIDA DE EMERGENCIA, A LO LARGO DE LA RUTA DE EVACUACION, PASILLOS, ACCESOS A SALIDAS DE EMERGENCIA, ESCALERAS SEGUN REQUERIMIENTO TECNICO DEL CUERPO DE BOMBEROS DEL INS Y LA NORMA INTE 21-02-02-96 (INSTITUTO DE NORMAS TECNICAS DE COSTA RICA)
SALIDA DE EMERGENCIA	→	
→	→	ROTULOS COLOR VERDE CON LETRAS O SIMBOLOGIA BLANCA EN MATERIAL FOTOLUMINISCENTE, TAMAÑO SEGUN LOS ESTABLECIDOS POR BOMBEROS DEL INS Y LA NORMA INTE 21-02-02-96 (INSTITUTO DE NORMAS TECNICAS DE COSTA RICA)
→	→	LAMPARA DE EMERGENCIA, CON AUTONOMIA DE 90min. SEGUN NFPA 101, CAPITULO 7, SECCION 7.9. DESEMPEÑO: 10 LUX PROMEDIO EN EL INICIO Y 1 LUX A LO LARGO DE LAS VIAS MEDIDAS A NIVEL DEL SUELO. DESEMPEÑO AL FINAL DE LA CARGA DE BATERIA: PROMEDIO NO MENOR A 6 LUX Y 0.6 LUX AL FINAL DE LA DURACION DE LA ILUMINACION.
EXTINTOR	EXTINTOR	BATERIA DE EXTINTORES, COMPUESTA POR UNO A BASE DE DIOXIDO DE CARBONO DE 4.5kg Y UNO A BASE DE AGUA DE PRESION DE 9.7lit. UBICADOS A CADA 23mts DE SEPARACION. NOTA: INSTALARSE A UNA ALTURA NO MAYOR A 1.25mts MEDIDOS DESDE EL NIVEL DE PISO.
→	→	RUTA DE EVACUACION (RECORRIDO EXTERNO)
→	→	RUTA DE EVACUACION (RECORRIDO INTERNO)

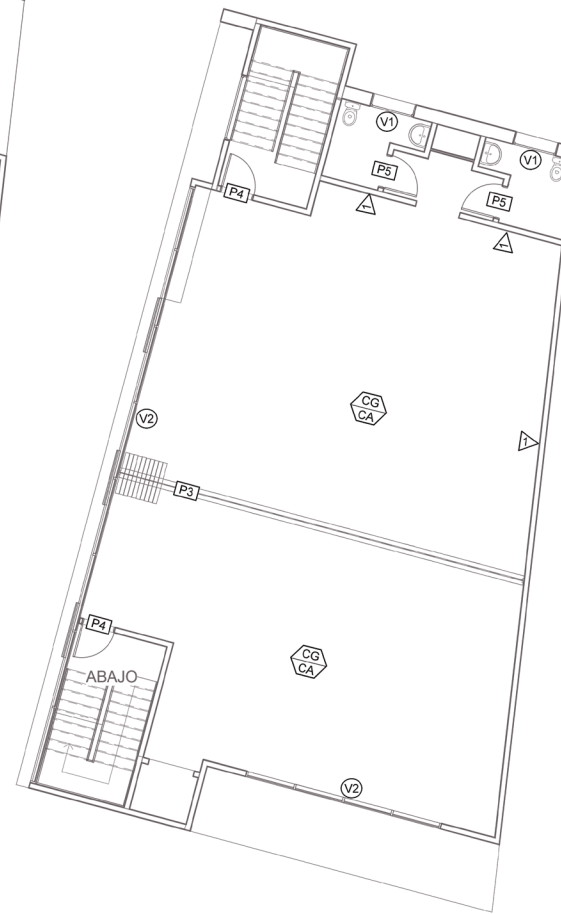


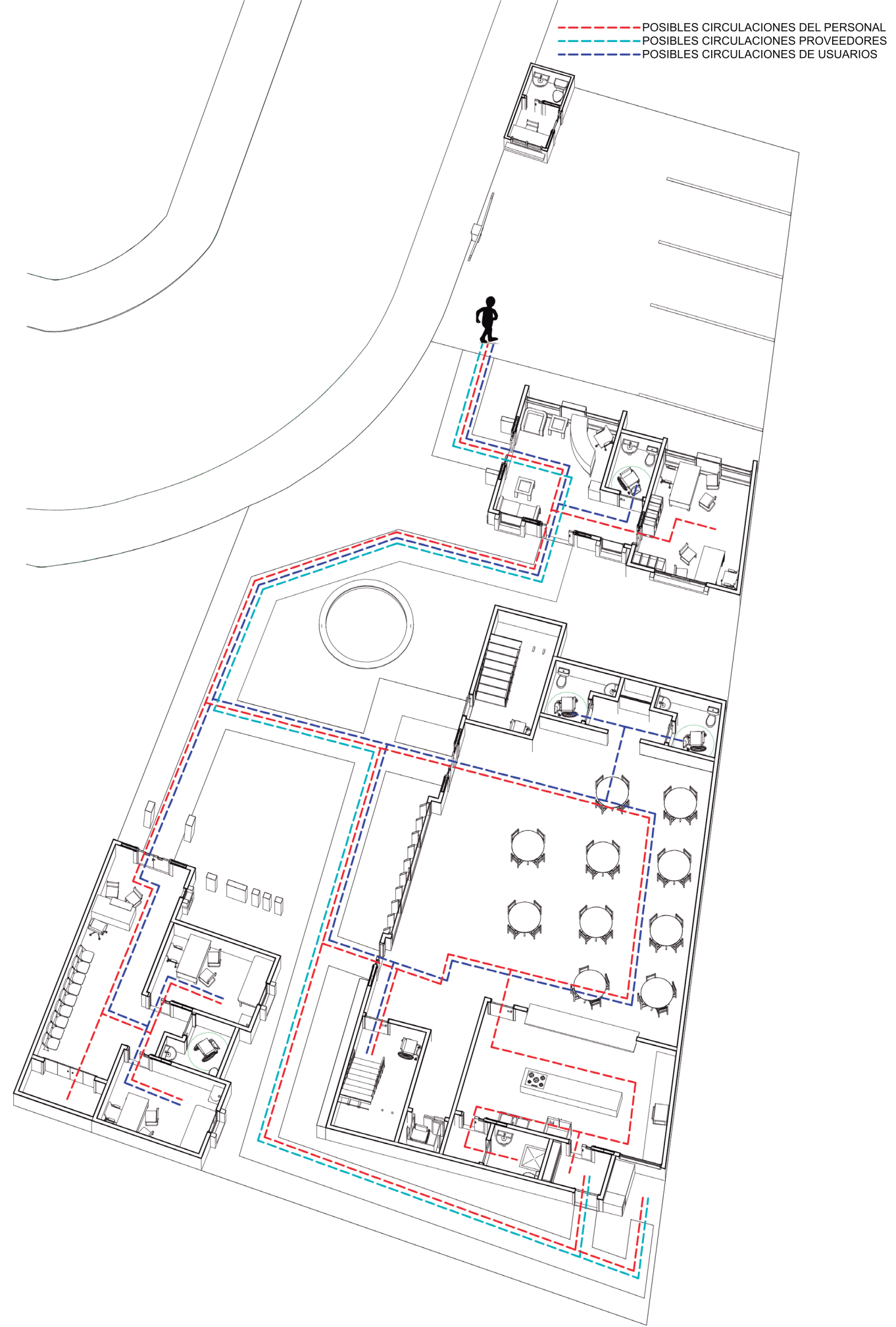


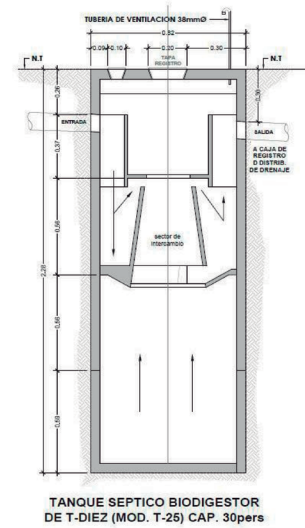
PLANTA DE ACABADOS
SIN ESCALA

TABLA DE ACABADOS

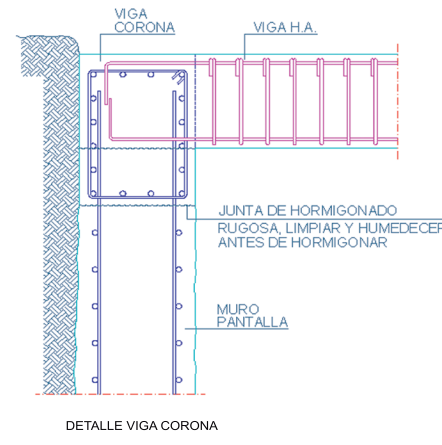
CIELOS	
CG	Cielo raso en lámina de Gypsum
PISOS	
AC	Acera en concreto de baldosa Podotátil
ZB	Zacate block
CA	Piso cerámico antideslizante
PAREDES	
△	Pared en Block de concreto de 12X20X40 cms con sellador sin acabado, con sistema termoacustico STO
△	Pared liviana con lámina de DENSGLOSS con sellador y acabo de pintura
△	Pared en block de concreto de 12X20X40 cms con sellador sin acabado, con sistema aséptico lavable STO
VENTANAS	
V1	Ventana corrediza con marco de aluminio bronce
V2	Ventana fija con marco de aluminio bronce
PUERTAS	
P1	Puerta corrediza en madera
P2	Puerta Doble Corrediza en Madera
P3	Puerta plegable en madera
P4	Puerta metálica de emergencia
P5	Puerta en madera sólida



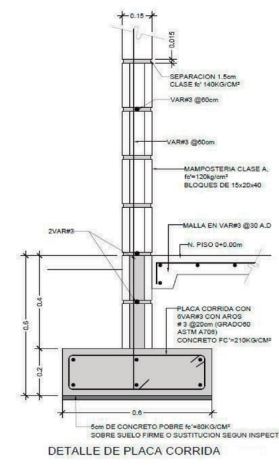




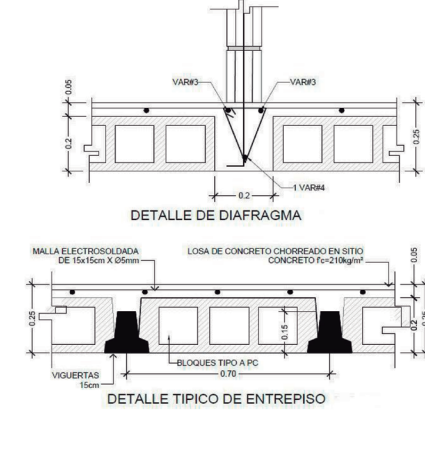
TANQUE SEPTICO BIODIGESTOR DE T-DIEZ (MOD. T-25) CAP. 30pers



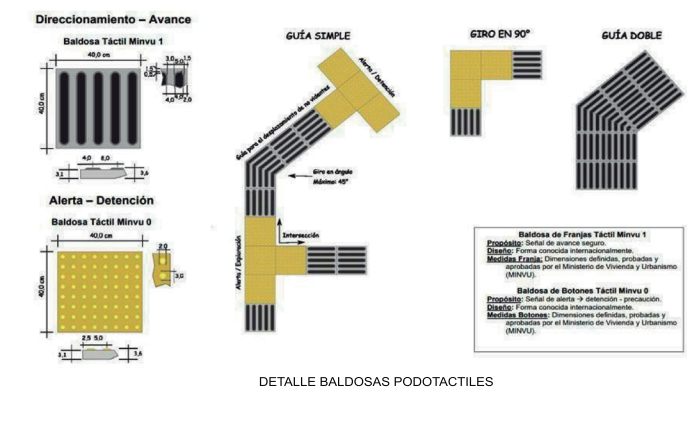
DETALLE VIGA CORONA



DETALLE DE PLACA CORRIDA

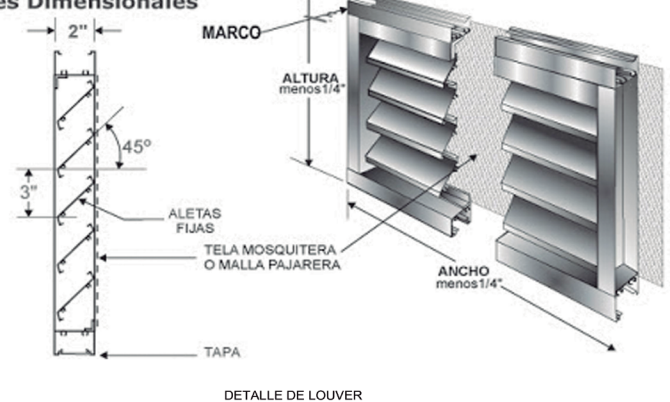


DETALLE TIPICO DE ENTREPISO

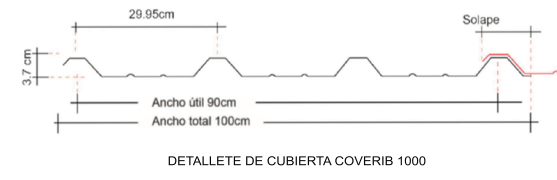


DETALLE BALDOSAS PODOTACTILES

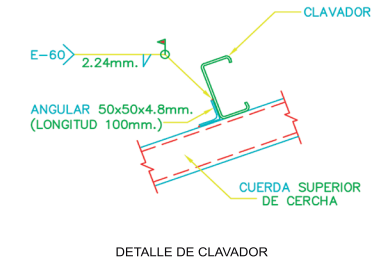
Detalles Dimensionales



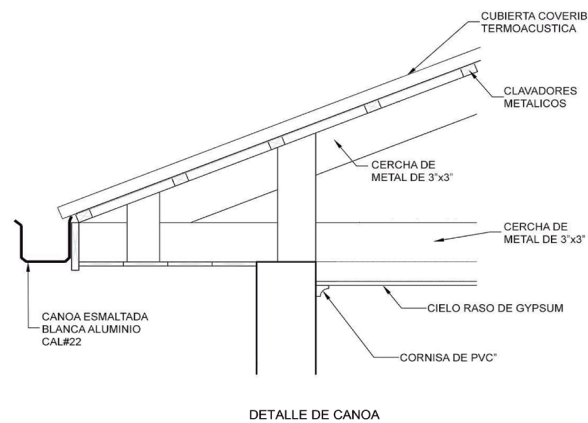
DETALLE DE LOUVER



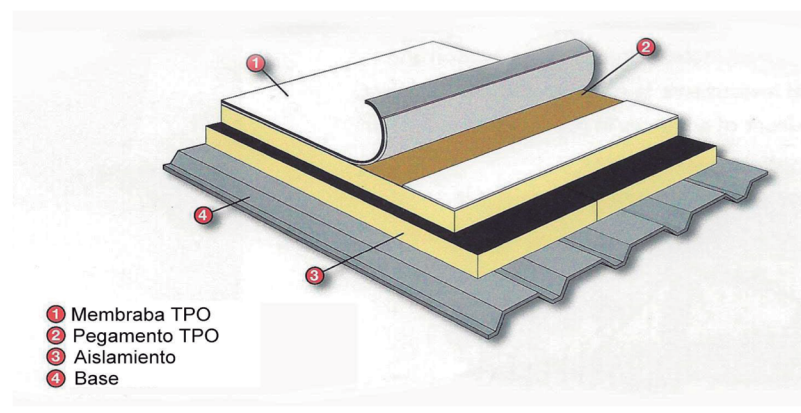
DETALLE DE CUBIERTA COVERIB 1000



DETALLE DE CLAVADOR

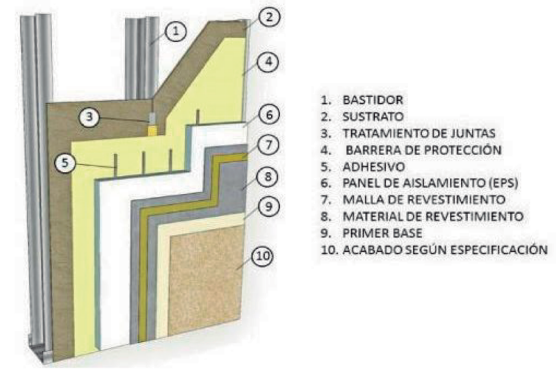


DETALLE DE CANOA

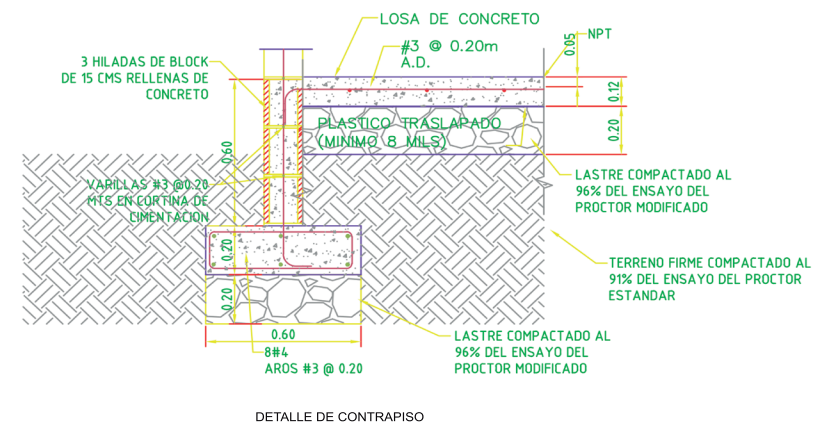


- 1 Membraba TPO
- 2 Pegamento TPO
- 3 Aislamiento
- 4 Base

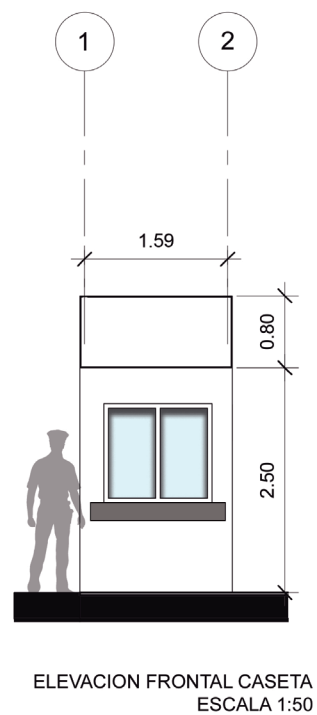
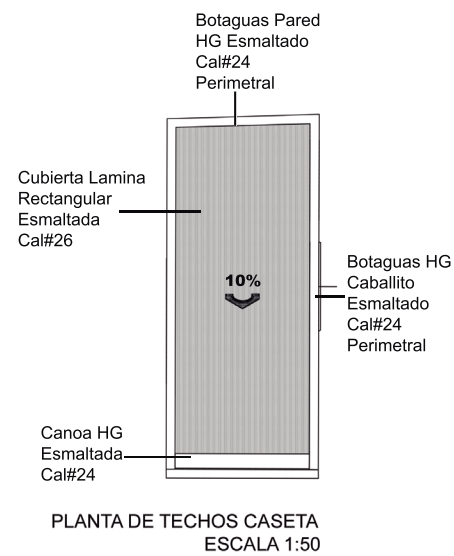
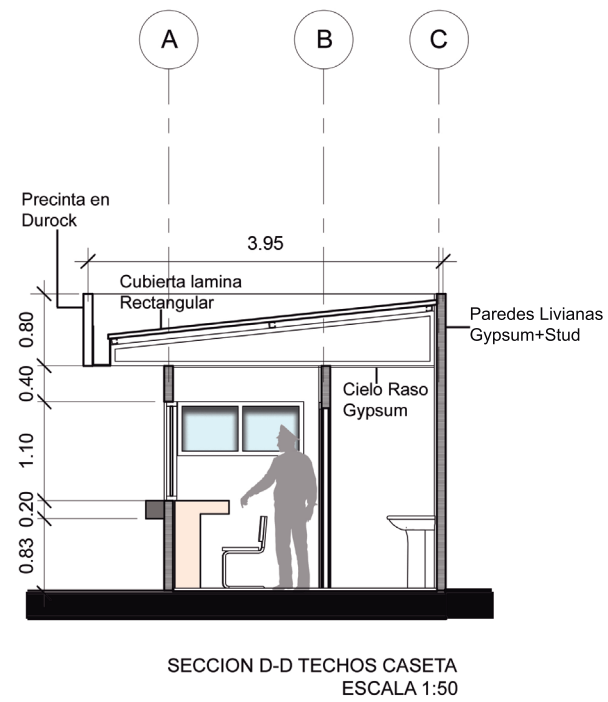
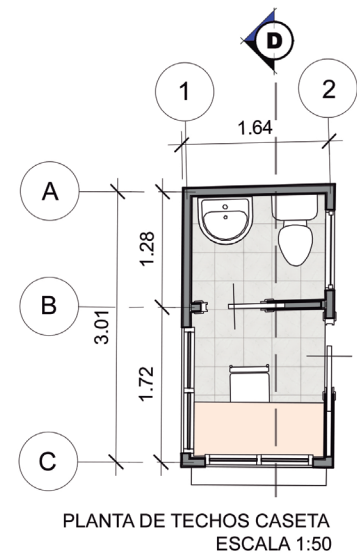
DETALLE CUBIERTA TPO

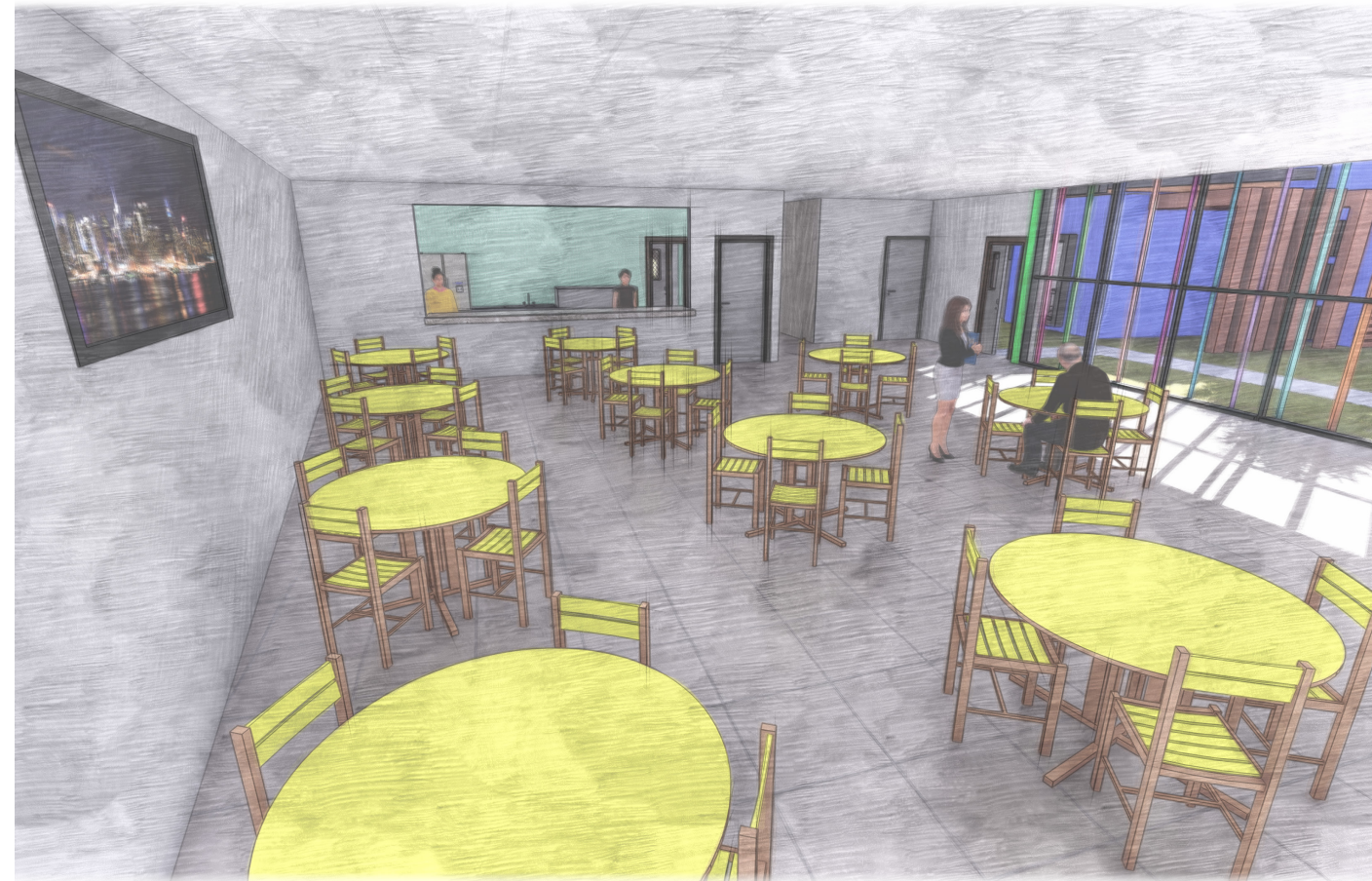
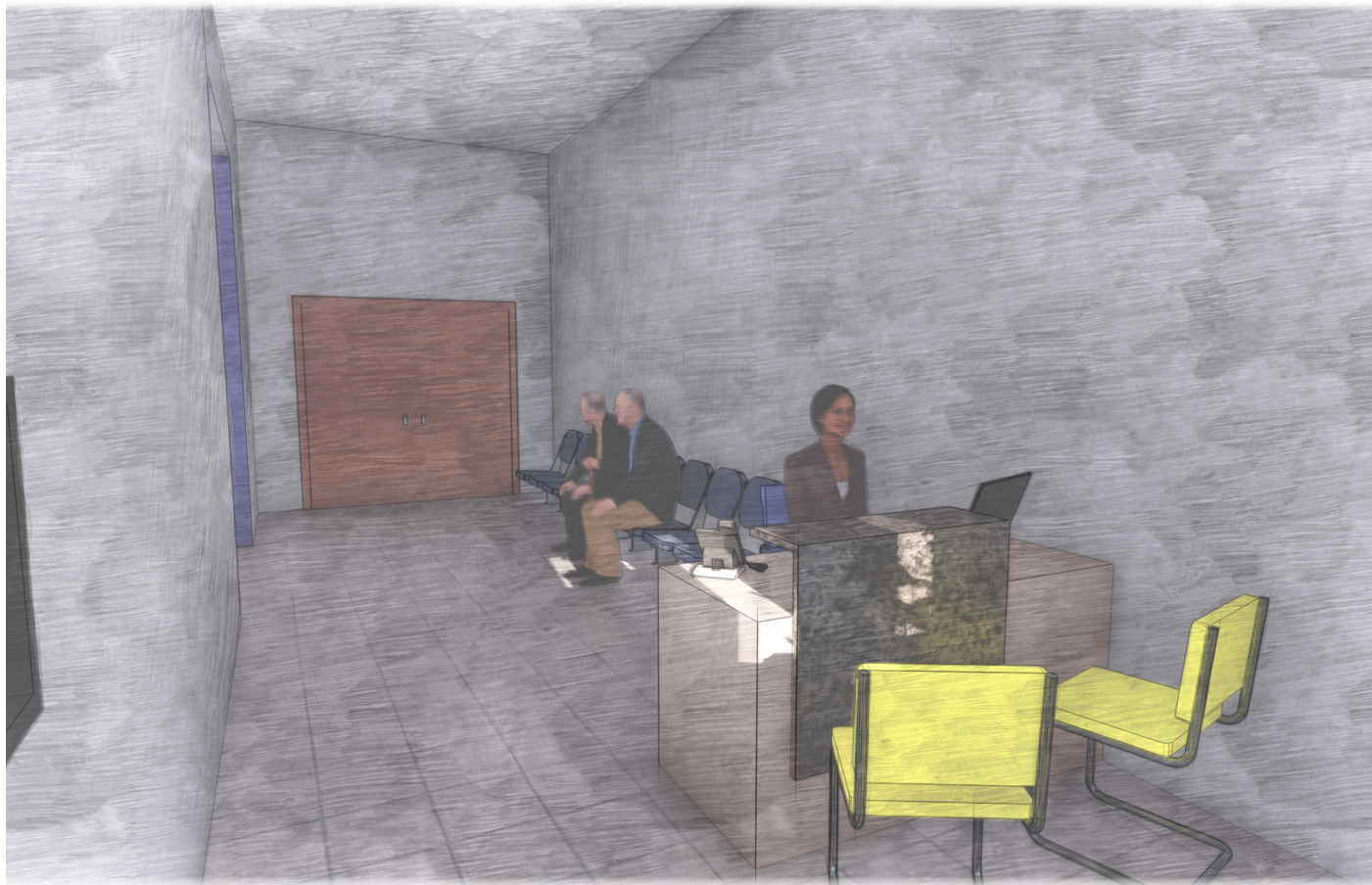


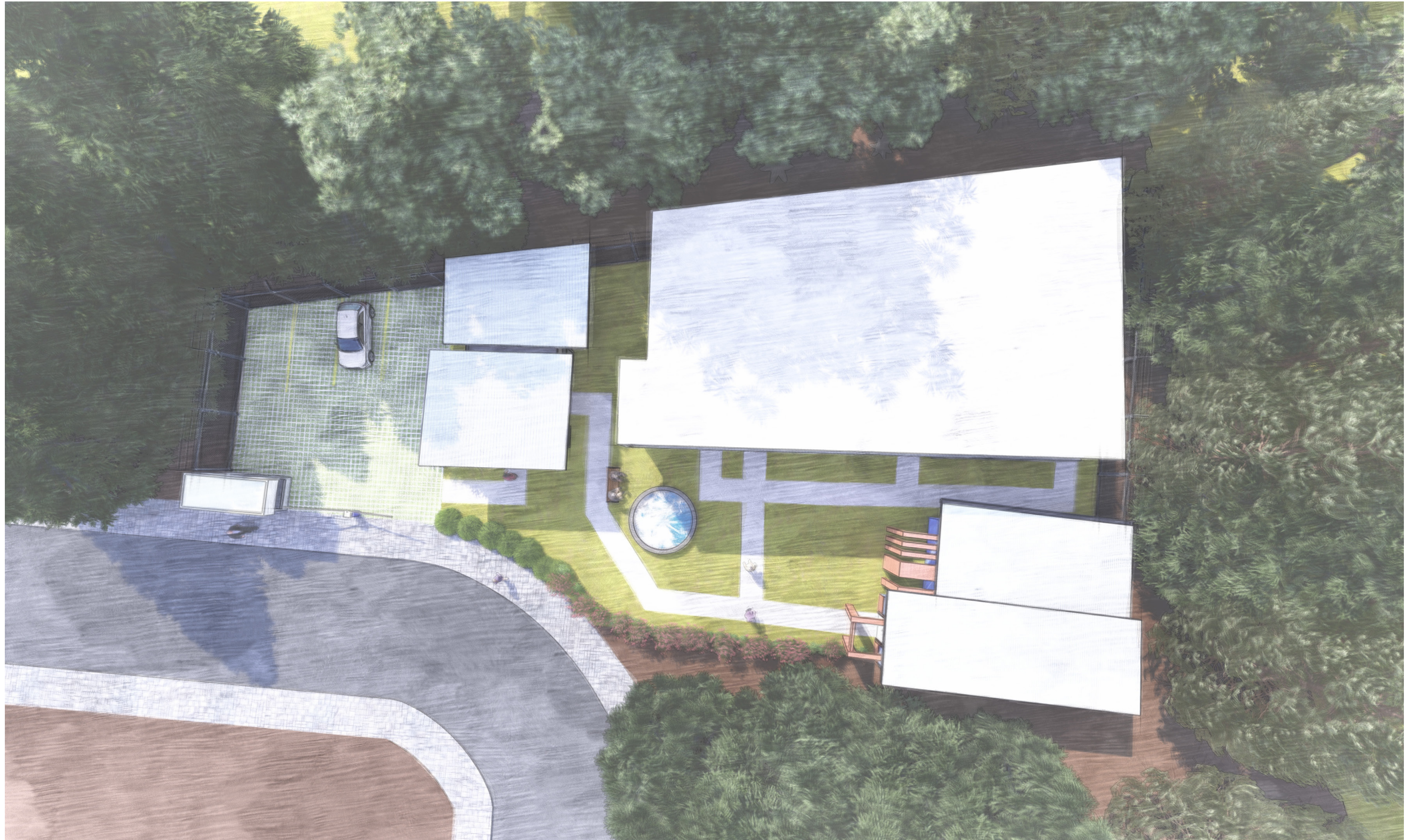
DETALLE PARED STO

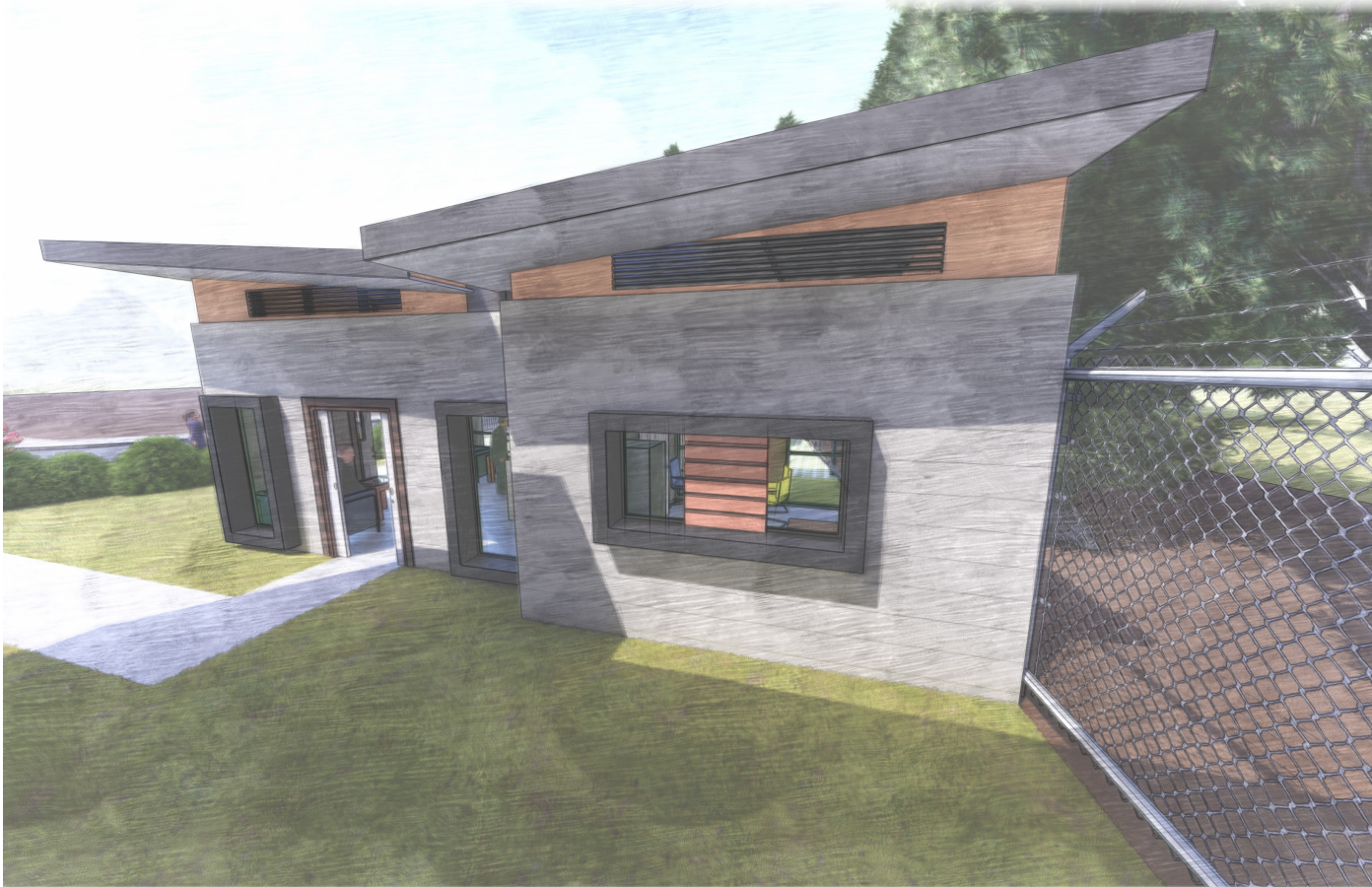


DETALLE DE CONTRAPISO









CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

C A P. 5

- Dentro de análisis realizado en el entorno del proyecto y sus alrededores se denota que la necesidad del centro diurno de atención al adulto mayor debe ser una prioridad dentro de los planes de la comunidad, la municipalidad y los entes reguladores de la materia, ya que en la zona no existe un lugar adecuado que ofrezca estos servicios.
- La propuesta del modelos arquitectónico va enfocado a la integración, la socialización y la interacción de los adultos mayores tanto con otras personas adultas mayores como con los trabajadores del centro, por esta razón se potencia la exploración de los espacios y el edificio se enfoca a lograr el desenvolvimiento y activación tanto física, mental como emocional.
- La escogencia de los materiales tiene proyectada una disminución en la etapa de mantenimiento de la edificación, misma que muchas veces no se toma en cuenta, se toma en cuenta factores como el valor R de los materiales, con el fin de utilizar los sistemas eléctricos para crear ambientes óptimos dentro del inmueble. La disminución de los decibeles también esta implícita en los materiales utilizados, los cuales ayudaran a disminuir los ruidos externos y mantendrán un confort acústico interno.
- Todos los aposentos así como los exteriores del proyecto cumplen con la ley 7600, además se implementa el uso del elevador para garantizar la accesibilidad y la universalidad del edificio.



- Por el usuario al que esta destinado el edificio, se recomienda cumplir con las normativas pertinentes para garantizar la accesibilidad a la edificación.
- El confort interno esta sujeto a la utilización de los materiales especificados o similares que cumplan las características termoacusticas iguales o de mayor calidad.
- Las áreas verdes además de ser un requerimiento para la construcción, cumplen con la creación de microclimas para lograr mitigar las altas temperaturas fuera del edificio, por lo tanto se recomienda respetarlas.
- Todos los aposentos así como los exteriores del proyecto cumplen con la ley 7600, además se implementa el uso del elevador para garantizar la accesibilidad y la universalidad del edificio.
- La ubicación de los edificios y los métodos pasivos como louvers y ventilas cenitales responden al análisis de sitio por lo que lo ideal sería respetar estas disposiciones.



CONAPAM (2007). I Informe estado de situación de la persona adulta mayor. Recuperado de: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/costarica-iinforme-01.pdf> [Documento Pdf]

Cardona, D (2013). Envejecimiento poblacional: reto a la salud pública. Recuperado de: http://revistas.ces.edu.co/index.php/ces_salud_publica/article/viewFile/2875/2089 [documento digital]

Puerta, L y otros (2013). Guía Básica del Envejecimiento Activo. Recuperado de: [http://www.dipalme.org/Servicios/Anexos/anexosiea.nsf/VAAnexos/IEA-GBDEA/\\$File/envejecimiento%20activo%20web.pdf](http://www.dipalme.org/Servicios/Anexos/anexosiea.nsf/VAAnexos/IEA-GBDEA/$File/envejecimiento%20activo%20web.pdf) [documento digital]

Arquivolta (2016). Geronto Arquitectura: Arquitectura para la tercera edad. Recuperado de: <https://estudioarquivolta.wordpress.com/2016/04/25/geronto-arquitectura-arquitectura-para-la-tercera-edad/> [Documento Pdf]

Navarro, L (2014). 50 recomendaciones básicas de aplicación práctica del modelo de planificación y atención gerontológica centrada en la persona. Recuperado de: https://www.segg.es/media/descargas/50_Recomendaciones_PAGCP_SEGG.pdf?platform=hootsuite [Documento Pdf]

Navarrete, S (2016). Arquitectura y Fenomenología. Recuperado de: <http://www.universidad.com.ar/arquitectura-y-fenomenologia> [Documento Pdf]

Lara, V (2014). La teoría del color de Goethe y su relación con la personalidad del ser humano. Recuperado de: <https://hipertextual.com/2015/04/teoria-del-color-goethe> [Documento Pdf]

Bitar, J (2008). Arquitectura y Fenomenología. Recuperado de: <http://arquibitar.blogspot.com/2008/03/arquitectura-y-fenomenologia.html> [Documento Pdf]

CONAPAM y UCR (2008). I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica. Recuperado de: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/costarica-iinforme-01.pdf> [Documento Pdf]

Aranda, J (2011). Los paradigmas de la investigación y los enfoques. Recuperado de: https://es.slideshare.net/jaranda_gonzalez/los-paradigmas-de-la-investigacionenfoques-de-investigacion [Sitio Web]

Dzul, M (2010). Aplicación básica de los métodos científicos. Recuperado de: https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES42.pdf [Sitio Web]

Mata, L (2019). El enfoque cualitativo de investigación. Recuperado de: <https://investigaliacr.com/investigacion/el-enfoque-cualitativo-de-investigacion/> [Sitio Web]

INEC (2000-2011). Indicadores Cantonales-Censos Nacionales de Población y Vivienda 2000 y 2011. Recuperado de: <http://inec.cr/sites/default/files/documentos/poblacion/estadisticas/resultados/repoblaccenso2011-03.pdf.pdf> [Documento Pdf]

Gallopín, A (2003). Sostenibilidad y desarrollo Sostenible: un enfoque sistémico. Recuperado de: <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/5763> [documento digital]

Ministerio de Perú (2016). Objetivos de Desarrollo Sostenible e indicadores. Recuperado de: <https://sinia.minam.gob.pe/documentos/objetivos-desarrollo-sostenible-indicadores> [documento digital]

Gutiérrez, L (1999). El proceso de envejecimiento humano: algunas implicaciones asistenciales y para la prevención. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/112/11201908.pdf> [documento digital]

Rivera, J (2005). Envejecimiento. Recuperado de: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/ribera-envejecimiento-01.pdf> [documento digital]

Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (2013). Mitos y Estereotipos del Envejecimiento y la Vejez. Recuperado de: <https://www.conapam.go.cr/mantenimiento/FOLLETO%20MITOS.pdf> [documento digital]

Gutiérrez, L. Gracia, M. Jimenez, J (2014). Envejecimiento y Dependencia: Realidades y previsión para los próximos años. Recuperado de: <https://www.anmm.org.mx/publicaciones/CAnivANM150/L11-Envejecimiento-y-dependencia.pdf> [documento digital]

Lorenzo, T. Maseda, A. Millán, J. (2008). La dependencia en las personas mayores: Necesidades percibidas y modelo de intervención de acuerdo al género y al hábitat. Recuperado de: http://gerontologia.udc.es/librosL/pdf/la_dependencia_en_las_personas_mayores.pdf [documento digital]

Nieto, S (2017). Adaptación de las personas mayores a las Residencias de la tercera edad: Propuesta de intervención (Trabajo de Grado). Universidad de Valladolid, Facultad de Educación y Trabajo Social, Valladolid.

Organización Mundial de la Salud (2015). Medición del grado de adaptación de las ciudades a las personas mayores: guía para el uso de los indicadores básicos. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/203832/9789243509693_spa.pdf;jsessionid=523FE02F4DC85B17ED52841EA6087A28?sequence=1 [documento digital]

Huenchuan, S. Rodríguez, R (2014). Necesidades de cuidado de las personas mayores en la Ciudad de México Diagnóstico y lineamientos de política. Recuperado de: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/38879-necesidades-cuidado-personas-mayores-la-ciudad-mexico-diagnostico-lineamientos> [documento digital]

Moreno, A (2007). Envejecimiento Activo. Recuperado de: <http://pagina.jccm.es/forma/doc/envejecimientoactivo.pdf> [documento digital]

Urrutia, A (2018). Envejecimiento activo: un paradigma para comprender y gobernar. Recuperado de: <https://www.unioviado.es/reunido/index.php/AA/article/view/12633> [documento digital]

CEPAL (2002). Manual sobre indicadores de calidad de vida en la vejez. Recuperado de: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/3539-manual-indicadores-calidad-vida-la-vejez> [documento digital]

Flores, M. Vega, M. González, G (2011). Condiciones sociales y calidad de vida en el adulto mayor: experiencias de México, Chile y Colombia. Recuperado de: http://www.cucs.udg.mx/revistas/libros/CONDICIONES_SOCIALES_Y_CALIDAD_DE_VIDA_ADULTO_MAYOR.pdf [documento digital]

El Área Metropolitana del Valle de Aburrá (2003). Guías de Construcción Sostenible. Recuperado de: <https://www.metropol.gov.co/ambiental/Paginas/Consumo-sostenible/Construccion-sostenible.aspx> [documento digital]

Müller, E (2002). Manual de diseño para viviendas con climatización pasiva. Recuperado de: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.472.1545&rep=rep1&type=pdf> [documento digital]

Alonso, E (2013). Apuntes de Arquitectura Bioclimática. Recuperado de: https://datospdf.com/download/sistemas-pasivos1-sistemas-pasivos-_5a450f7cb7d7bc891f9d0312_.pdf [documento digital]

Acosta, D (2009). Arquitectura y Construcción Sostenible: conceptos, problemas y estrategias. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/50392823_Arquitectura_y_construccion_sostenibles_Conceptos_Problemas_Y_Estrategias [documento digital]

Colegio Federado de Ingenieros y Arquitectos (2016). Construcción Sostenible. Recuperado de: <https://revista.cfia.or.cr/wp-content/uploads/2018/03/264-1.pdf> [documento digital]

Ghoreishi, K (2011). Ecomateriales y Construcción Sostenible. Recuperado de: <https://isfcolombia.uniandes.edu.co/images/documentos/5dejulioecomateriales1.pdf> [documento digital]

Asiain, M (2003). Estrategias Bioclimáticas en la Arquitectura. Recuperado de: https://issuu.com/raulalcantaramembrillo/docs/maria_lopez_de_asiain_-_estrategias [documento digital]

Comision Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (2018). Movilidad Urbana Sostenible. Recuperado de: <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/313972/movilidadurbanasostenible.pdf> [documento digital]

Ghoreishi, K (2011). Ecomateriales y Construcción Sostenible. Recuperado de: <https://isfcolombia.uniandes.edu.co/images/documentos/5dejulioecomateriales1.pdf> [documento digital]

Low Carbon City (2014). Guía de Urbanismo Táctico. Recuperado de: <https://lowcarbon.city/es/guia-de-urbanismo-tactico/> [documento digital]
Creative Commons (2013). Urbanismo Táctico 3 Casos Centroamericanos. Recuperado de: https://issuu.com/ciudademergente_cem/docs/ut_vol3_2013_0528_10 [documento digital]

Echaide, R (1991). La integración de los edificios en su entorno. Recuperado de: <https://www.semanticscholar.org/paper/La-integraci%C3%B3n-de-los-edificios-en-su-entorno-Itarte/cdf0daaa95a16e25c82234babca4c38b512bdf37> [documento pdf]

Romero, G. y otros (2004). La participación en el diseño urbano y arquitectónico en la producción social del hábitat. Recuperado de: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:http://cdam.unsis.edu.mx/files/Desarrollo%2520Urbano%2520y%2520Ordenamiento%2520Territorial/Otras%2520disposiciones/Participaci%C3%B3n_dise%C3%B1o_urbano.pdf [documento pdf]

Salazar, B (2012). Planeación y diseño del hábitat para personas de la tercera edad. Recuperado de: <https://upcommons.upc.edu/handle/2117/119264> [documento pdf]

Dillon, B. Cossio, B (1997). Hábitat y vida cotidiana. Recuperado de: <http://www.biblioteca.unlpam.edu.ar/pubpdf/huellas/v04a04dillon.pdf> [documento pdf]

Bermejo, L (2009). Guía de Buenas Prácticas en Residencias de Personas Mayores en Situación de Dependencia. Recuperado de: <http://www.acpgerontologia.com/documentacion/bbppclaveresidencias.pdf> [documento pdf]

Parreira, M (1992). Centro de Día para Adultos Mayores. "Puentes que permiten proseguir el camino". Recuperado de: https://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/concursoRLG/PersonasNaturales/CAM_Puentes_que_permiten_proseguir_el_camino.pdf [documento pdf]

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2000). Guía sobre Centros para personas mayores en situación de dependencia. Recuperado de: http://www.oiss.org/wp-content/uploads/2000/01/GUIA_DE_CENTROS_DE_DIA_prog-lb-def.pdf [documento pdf]

Narváez, O (2012). Envejecimiento demográfico y requerimientos de equipamiento urbano: hacia un urbanismo gerontológico. Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/pp/v18n74/v18n74a9.pdf> [documento pdf]

Mojica, A & Murez N (2017). Cromoterapia: sinónimo de bienestar psicológico y físico. Recuperado de: <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/cromoterapia-bienestar-psicologico-y-fisico/> [sitio web]

Viñals, J (2005). Manual de Cromoterapia. La Energía del Color. Recuperado de: <https://mandalasdiweb.files.wordpress.com/2016/08/m-cromoterapia1.pdf> [documento digital]

CPNAA (2009). ¿Qué es la Geronto Arquitectura? Recuperado de: <https://cpnaa.gov.co/content/que-es-la-geronto-arquitectura> [Sitio web]

Estudio Arquivolta (2016). Geronto-Arquitectura: Arquitectura para la tercera edad. Recuperado de: <https://estudioarquivolta.wordpress.com/2016/04/25/geronto-arquitectura-arquitectura-para-la-tercera-edad/> [Sitio Web]

Garrido, V (2003). La supresión de barreras arquitectónicas. Recuperado de: <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/camino-supresion-01.pdf> [documento digital]

Instituto Colombiano del Deporte (2009). Guía de diseño accesible y universal. Recuperado de: http://www.keroul.qc.ca/DATA/PRATIQUEDOCUMENT/90_fr.pdf [documento digital]

Rayo, V (2011) Diseño y Ergonomía para la tercera edad. Recuperado de: <https://www.reeditor.com/columna/1068/5/medicina/disenio/ergonomia/la/tercera/edad> [sitio web]

Herrera, S (2010). Ergonomía y el hábitat para la tercera edad. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4897726> [Documento Pdf]

