Junio 2013

FAUM

Facultad de Arquitectura
Universidad Michoacana
de San Nicolás de Hidalgo

[tesis]

Para obtener el grado de
Arquitecto

COMUNIDAD DE RETIRO.
VIVIENDA INDEPENDIENTE PARA ADULTOS MAYORES EN MORELIA.

Presenta: Carmen Patricia Ahumada Bobadilla. patyahum@gmail.com

Asesor: Jorge Humberto Flores Romero.

Sinodales: Ruth Elizabeth Hernández Razo.
Maria Cristina Alonso López.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

CONCEPTOS BÁSICOS 3
PROBLEMA 4
DEFINICIÓN DEL PROYECTO 5
PERFIL DEL USUARIO 6
ESTRATEGIA 7
OBJETIVOS 8
JUSTIFICACIÓN 9

MARCO FÍSICO-GEOGRÁFICO

LOCALIZACIÓN 13
CLIMA 14

MARCO URBANO

CRECIMIENTO URBANO 18
PROPUESTA DE TERRENO 19
CONTEXTO URBANO 20

MARCO TÉCNICO

MARCO TÉCNICO 25

MARCO FUNCIONAL

PROGRAMA ARQUITECTÓNICO 29
APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS 30

MARCO FORMAL

PLANOS

INTRODUCCIÓN

CONCEPTOS BÁSICOS

Comunidad: Conjunto de personas vinculadas por características o intereses comúnes.

Adulto Mayor: Persona mayor de 60 años.

Accesibilidad: Conjunto de características de que debe disponer un entorno, producto o servicio para ser utilizable en condiciones de confort, seguridad e igualdad por todas las personas y, en particular, por aquellas que tienen alguna discapacidad.

PROBLEMA

Hoy en día vivimos en una sociedad masificada, en donde la tecnología cobra más importancia día a día. Los centros urbanos se han convertido en entes con un crecimiento incontrolable en donde la vida se vuelve cada vez más rápida. Aquí los adultos mayores son considerados como personas no productivas, debido a las limitaciones de adaptación propias de su edad. Como consecuencia, los ancianos se encuentran en una situación en donde el tiempo libre es ilimitado, sin embargo lugares adecuados en donde pueden llevar a cabo actividades para su desarrollo son prácticamente inexistentes. "la vejez es una realidad difícil de delimitar y el único rito de transición es contemporáneo y artificial: el paso a la jubilación, cuyo momento viene determinado más por obligaciones sociales que por la edad real. La situación social, el modo de vida, el entorno cultural, aceleran o retrasan la evolución biofisiológica y nos introducen en la vejez a edades muy diversas" . Generalmente, nuestra cultura nos hace pensar que el alojar a un adulto mayor en una estancia o asilo es una forma de abandono lo cual lleva a las familias a aceptar al anciano y cuidar de el en el hogar, pero la ausencia de instalaciones adecuadas para ellos es la principal causa de lesiones e incluso muerte en los adultos mayores. La concepción de un espacio digno y adecuado, en donde los ancianos puedan desarrollarse plenamente en el auge de su vida¬, puede ser la solución a esta problemática que enfrenta el adulto mayor. De ser marginal, el anciano está en trance de convertirse en la especie más común de ciudadano en un mundo que no ha sido diseñado para él, y las implicaciones de esto son importantes, ya que obligan a reformular muchas de las condiciones asistenciales con las que hoy contamos.

1

DEFINICIÓN DEL PROYECTO

El proyecto a desarrollarse es un conjunto habitacional para adultos mayores con la capacidad de vivir independientemente, a pesar de algunas de las limitaciones propias de la edad. Un inmueble que brinde al anciano independiente la posibilidad de ejercer su autonomía en actividades comunes de la vida diaria y que le brinde servicios que aseguren su bienestar físico y mental y que aumenten su calidad de vida. El reto de diseño en un edificio con estas características es el ambiente que se crea en el, además de los servicios que debe ofrecer. El inmueble debe ser sensitivo y responsivo a las necesidades del usuario, así como al bienestar físico y emocional del mismo. Su mayor prioridad es darle al anciano un lugar digno para habitar y en donde pueda llevar a cabo actividades y establecer relaciones sociales, tan comúnmente necesarias en esta etapa de la vida, en donde la mayoría de los ancianos se encuentran en un estado de aislamiento. Debido a que en el centro se brinda atención al usuario, más que atención médica, es más importante enfocarse en los elementos que promueven el bienestar y confort de los residentes que en aquellos de alta tecnología. Algunas de las características fundamentales de los espacios es que puedan ofrecer al usuario el apoyo para trasladarse fácilmente de un lugar a otro, por ende se utilizan barandales para que pueda sentarse y pararse sin ayuda, pisos antiderrapantes y espacios en un solo nivel para evitar caídas, señalización visible y llamativa, instalaciones de seguridad en baños y recámaras, accesibilidad para sillas de ruedas en todos los espacios del complejo, iluminación natural y artificial adecuada, sustitución de perillas por picaportes en las puertas y puertas corredizas para proporcionar mayor comodidad al usuario, etc.

El usuario potencial de este conjunto es el adulto mayor de 60 años en adelante, de nivel socio económico medio-alto, que tiene la capacidad de vivir independientemente o que no necesita de atención constante. Que presenta algunas limitaciones o enfermedades propias de la edad pero no enfermedades agudas que pongan en riesgo su vida.

PERFIL DEL USUARIO

"El proceso de adaptación a la vejez dependerá de la persona y del medio en el cual se desenvuelve"

Las características físicas, psíquicas o culturales de las personas, junto con las etapas que marcan su ciclo de vida determinan necesidades diversas y diferentes de interrelación con el entorno. Todos somos diferentes y todos cambiamos a lo largo de la vida, de modo que nuestras habilidades y necesidades en la interrelación con el entorno también lo hacen.

Con el paso de los años, los adultos mayores se enfrentan a distintas condiciones como:
-El cambio de funcionamiento de la actividad mnémica, sobre todo de la memoria inmediata lo cual provoca confusión y desorientación.
-La disminución de capacidades físicas como la capacidad auditiva, visual y motriz. La disminución de la velocidad de reflejos.
-Padecimientos comunes como artritis, hipertensión, reumas, etc. que modifican la forma de llevar a cabo las actividades diarias.
-Modificación de relaciones conyugales.
-Tendencia a encerrarse en un presente que es vivido tomando como referencia el pasado.

Estas condiciones adquiridas modifican también algunos procesos del comportamiento del adulto mayor tales como la adaptación a su entorno y a la vejez. Estos cambios se manifiestan de distintas maneras:
Aislamiento
Apegamiento a los bienes materiales
Refugio en el pasado
Reducción de intereses
Negación al cambio
Agresividad y hostilidad.

ESTRATEGIA

En la tercera edad, la actividad física - intelectual y el interés por el entorno, canalizadas a través de actividades de recreación y ocio productivo, favorecen el bienestar y la calidad de vida de los individuos.

Como forma de contrarrestar los efectos de los factores físicos y psicológicos relacionados con la última etapa de la vida, el proyecto a llevarse a cabo debe cumplir con ciertas características básicas, debe responder a las necesidades del adulto mayor y ser sensible a sus limitaciones. Por lo tanto se proponen las siguientes estrategias que contribuyen tanto a aspectos sociales como a medios de integración social:

Recreación artística y cultural.
-Mantenimiento y desarrollo de actividades.
-Estímulo de la creatividad.

Recreación ambiental.
-Relación con el medio ambiente.
-Identificación con el mismo.

Recreación terapéutica.
Recreación pedagógica.
Recreación comunitaria.

Todo lo anterior con el propósito de obtener los siguientes beneficios:

Potenciar la creatividad.
Favorecer el mantenimiento del funcionamiento psicomotriz.
Fomentar contactos interpersonales e integración social.
Mantener capacidades productivas.
Hacer frente a disminuciones y limitaciones físicas.
Mantener equilibrio, flexibilidad y expresividad corporal.
Medio de distensión de estrés.
Contribuir al sentimiento de utilidad y autoestima.
Apertura a nuevos intereses.
Bienestar y satisfacción personal.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Realizar el proyecto de un espacio adecuado en donde personas independientes de la tercera edad, puedan habitar y llevar a cabo actividades sociales que sean base de una vida óptima y una vejez plena.

OBJETIVOS PARTICULARES

El diseño de un entorno rico y estimulante con todas las características de seguridad y accesibilidad necesarias para ser habitados por personas de la tercera edad, con o sin discapacidades.

Dignificar y optimizar las condiciones en las que viven los ancianos en la última etapa de su vida, que se considera de abandono, sin aislarlos de la sociedad, tomando en cuenta las necesidades características de este nicho de población.

JUSTIFICACIÓN

En los últimos años, la proporción de adultos que viven en alojamientos geriátricos o casas para ancianos ha ido disminuyendo, esto se debe a que la mayoría de las personas prefiere envejecer en sus propios hogares. La sociedad actual no está preparada para ofrecer a los adultos mayores, espacios adecuados para llevar a cabo sus actividades diarias. "La tercera edad ha adquirido mayor importancia en la sociedad, porque cada vez se logra mas longevidad y mejor salud. Según la ONU, este sector representa el 32% de la población mundial, y estima que en el 2050 será mayor a la cantidad de niños" , por esto se hace necesario contar con espacios adecuados donde puedan desarrollarse y ejercer su autonomía.

El propósito es contribuir a evitar que grupos sociales vulnerables como lo es este sector de la sociedad vengan a menos en su calidad de vida, cuando en este período de su existencia deben existir condiciones dignas y aptas para proporcionar un estadío de bienestar mayor.
En este escenario se puede contribuir con la visión y la técnica para lograr un propósito humanista, tan loable como necesario, integrando todos los factores relacionados con la dinámica de vida, en esta etapa que debiera ser de plenitud en toda su expresión, concibiendo un espacio en el que el adulto mayor pueda recuperar su individualidad al mismo tiempo que se desarrolla.

2 Diseño de casas para ancianos. Recuperado el 10 de octubre de 2011 de: http://www.100ideasparaemprender.com/home/2011/03/diseno-de-casas-para-ancianos/

MARCO FÍSICO - GEOGRÁFICO

LOCALIZACIÓN

El Municipio de Morelia se encuentra localizado en la región centro-norte del Estado de Michoacán. Su ubicación es estratégica con respecto a los principales centros de población del País, ya que se encuentra a 315 Km. de la Ciudad de México y a 290 de la de Guadalajara. Se encuentra cercana también a las ciudades de bajío, del centro de la República, así como de las ubicadas en las costas michoacana y guerrerense. Lo cual debe considerarse debido a la posibilidad de inmigración de usuarios potenciales a este lugar.

CLIMA

Debido a sus características en el sitio, los siguientes elementos climáticos deben ser tomados en cuenta.

TEMPERATURA

Debe ser tomada en cuenta pues influye en la salud del aire, e influencía considerablemente el estado de ánimo de la actividad humana. La temperatura permite calcular la altura de las edificaciones, la dimensión de las ventanas y puertas, la solución de techumbres, el tipo de materiales a usar y determinar los métodos constructivos a seguir para adecuar el microclima hasta un nivel optimo de confort.

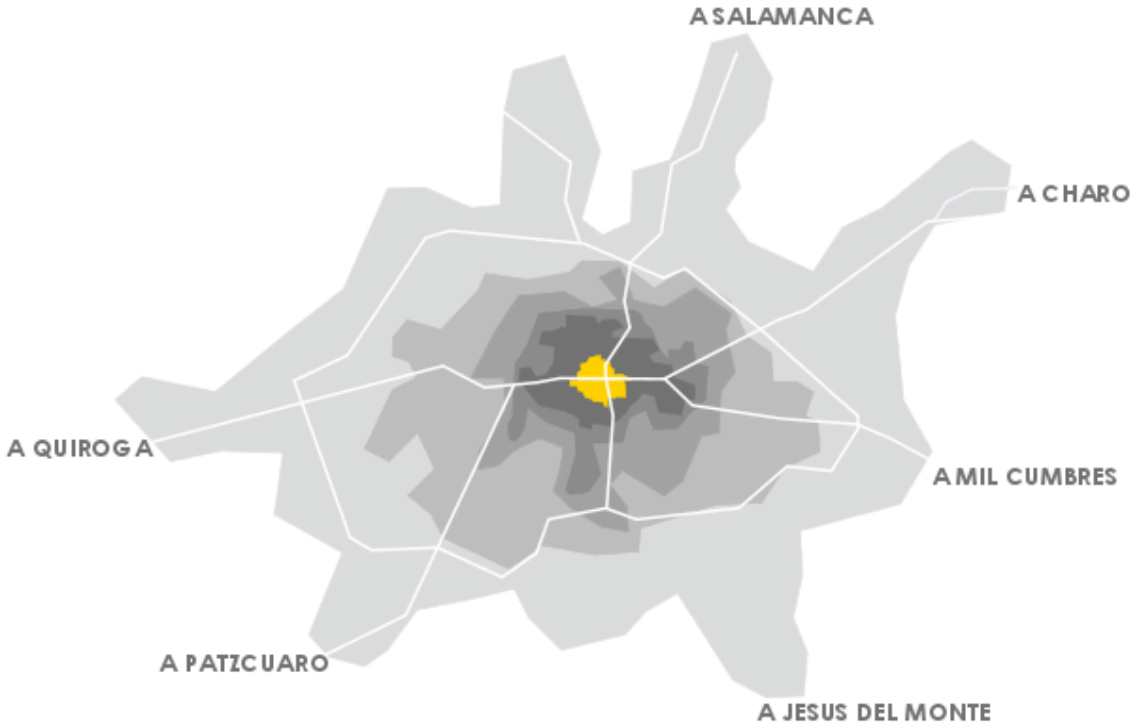
VIENTOS

Conocer las características de los vientos que inciden en la zona, permite dar al edificio la orientación acertada para proporcionar la ventilación natural adecuada a las necesidades del mismo.

ASOLEAMIENTO

Conocer los recorridos del sol y su incidencia sobre el edificio define las orientaciones adecuadas de cada espacio, según la función que éste desempeña. Es importante tener en cuenta la incidencia de radiación solar en el edificio por su influencia en el confort físico y visual del usuario.

MARCO URBANO



CRECIMIENTO URBANO

El crecimiento de Morelia, es muy pronunciado, la densidad de población ha aumentado y también la extensión territorial de la ciudad. Su crecimiento se nota más hacia las salidas principales de la ciudad (Salamanca, Quiroga, Pátzcuaro, Jesús del Monte, Mil Cumbres y Charo). Esta situación ha incidido en los criterios del Ayuntamiento de la ciudad para determinar sus prioridades en materia de inversión, a efecto de atender las necesidades básicas de infraestructura, equipamiento y servicios públicos. Por esta razón se ha elegido una de éstas salidas (Jesús del Monte) para localizar el proyecto que se llevará a cabo, que aunque es de carácter privado, requiere de la infraestructura provista por el Ayuntamiento.

PROPUESTA DE TERRENO

LOCALIZACIÓN

El terreno propuesto para este proyecto esta ubicado al sur de la ciudad de Morelia en el desarrollo de Altozano. Que se encuentra al oeste de la tenencia de Jesús del Monte.

El predio se localiza al sur del centro comercial Paseo Altozano. La elección del terreno se debe, tomando en cuenta el uso que se le va a dar, a que se encuentra cerca de servicios de primera necesidad como el mismo centro comercial, centros médicos, tiendas de autoservicio, servicios religiosos, culturales, etc. y se encuentra en el centro de ciudad del plan maestro de desarrollo Altozano.

CONTEXTO URBANO

El contexto urbano del terreno es una de las principales razones por las que fue elegido para desarrollar este proyecto. La proximidad de servicios de primera necesidad y la variedad de los mismos compensa la ausencia de algunas instalaciones dentro del proyecto tales como servicios médicos especializados, servicios religiosos, comercio y autoservicio. El programa arquitectónico del edificio, aunado a los servicios cercanos al mismo, asegura el confort y bienestar del usuario y contribuye a mantener el nivel de calidad de vida con el que este proyecto pretende proveer a sus habitantes.

Una característica importante del contexto urbano del terreno es la infraestructura que puede complementar al edificio propuesto. En este caso, el camellón del boulevard Paseo Altozano puede considerarse como área de recreación y esparcimiento para los usuarios de este inmueble. La idea es aportar al usuario la mayor cantidad de ambientes en donde pueda desarrollar distintas actividades con total libertad y comodidad. El camellón en cuestión cuenta con andadores y áreas ajardinadas en donde el usuario puede llevar a cabo actividades de acondicionamiento físico o simplemente recreativas, ambas indispensables para su desarrollo y bienestar.

TERRENO PROPUESTO

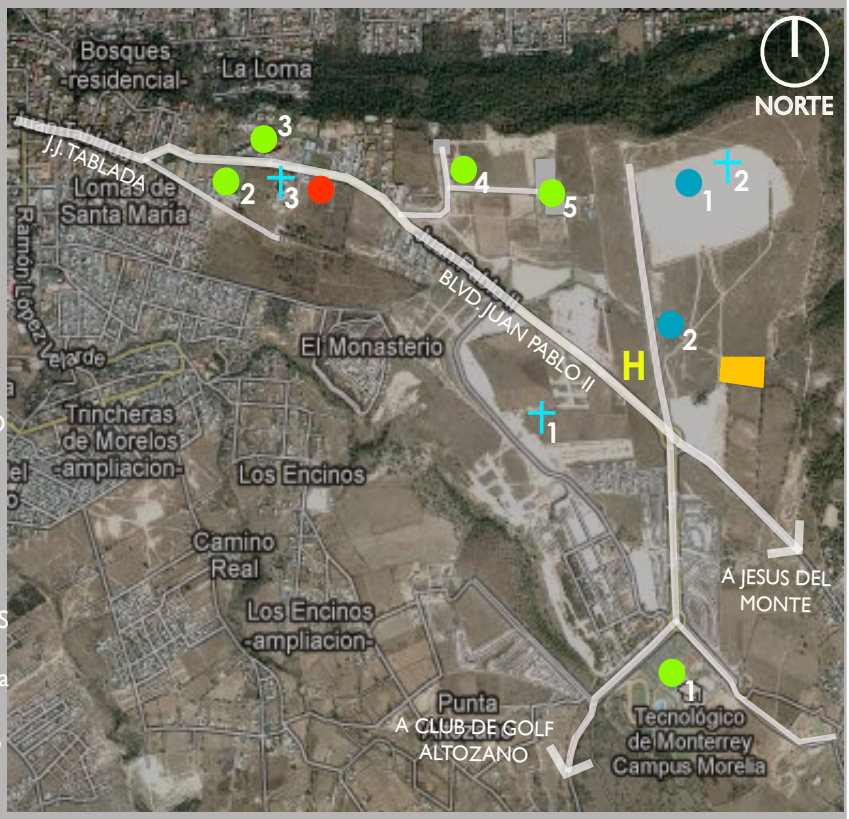
EDUCACIÓN
1. Instituto Tecnológico de Monterrey
2. Instituto Valladolid Preparatoria
3. Universidad Vasco de Quiroga
4. Jardín de niños Little Friends
5. Instituto Thomas Jefferson

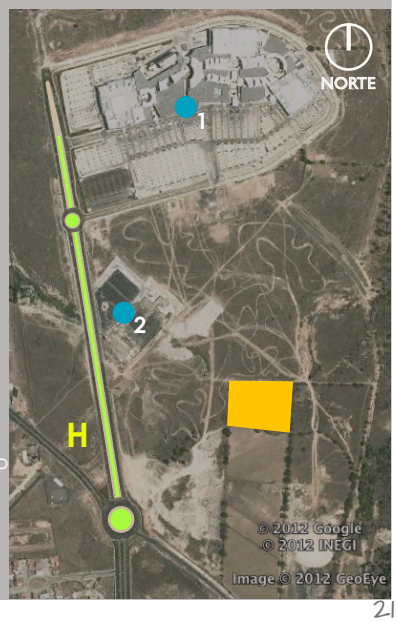
SERVICIOS - COMERCIO
1. Centro comercial Paseo Altozano
2. Supermercado (WalMart)

Gasolinera

SERVICIOS - RELIGIOSOS
1. Mausoleos La Cruz
2. Capilla María Inmaculada de la salud
3. Monasterio Benedictino La Soledad

Hospital Ebor





TERRENO PROPUESTO
POSIBLE ÁREA DE RECREACIÓN
1. Centro comercial Paseo Altozano
2. Supermercado (WalMart)

MARCO TÉCNICO

MARCO TÉCNICO

A continuación se presentan los diferentes reglamentos que afectan al proyecto y que lo acotan en un marco legal que habrá que tomar en cuenta.

PLAN DE DESARROLLO URBANO.

REGLAMENTO DE SALUD Y ASISTENCIA SOCIAL SEDESOL.

REGLAMENTO DE CONSTRUCCIÓN DE MORELIA.

REGLAMENTO DE ACCESIBILIDAD.

[3] Reglamento para la construcción y obras de infraestructura del municipio de Morelia. Normas de Desarrollo Urbano. Páginas 7-11

[4] Reglamento de salud y asistencia social SEDESOL. Páginas 111,112,113 y 114

[5] Reglamento para la construcción y obras de infraestructura del municipio de Morelia. Páginas 26-51. Recuperado de http://composicionarqdatos.files.wordpress.com/2008/09/reglamento-para-la-construccion-y-obras-de-infraestructura-del-municipio-de-morelia_2000.pdf . Noviembre 2011

[6] Según la NORMA OFICIAL MEXICANA (NOM-165-SCFI-2003),

MARCO FUNCIONAL

PROGRAMA ARQUITECTÓNICO

Las áreas a desarrollarse en el proyecto serán las siguientes:

ESTACIONAMIENTO
ADMINISTRACIÓN
SERVICIOS MÉDICOS
- Recepción
- Área de espera
- Archivo
- Oficina médico general
- Cubículos de consulta
- Sanitario
- Farmacia

LOCALES COMERCIALES
- Salón de belleza
- Barbería

GIMNASIO
- Lockers
- Baños
- Vestidores
- Regaderas
- Sauna
- Jacuzzi terapéutico
- Alberca de rehabilitación

ESPARCIMIENTO Y RECREACION
- Café - Restaurante
- Espacios de lectura
- Sala de juegos y usos múltiples
- Lounge
- Business center
- Jardines

HABITACIONAL
- Departamentos
- Lavandería
- Basura
- Centro de seguridad

APLICACIÓN DE ESTRATEGIAS

A continuación se presenta, en imágenes, las estrategias de acción antes mencionadas, traducidas y aplicadas en el diseño arquitectónico del proyecto.

RECREACIÓN AMBIENTAL

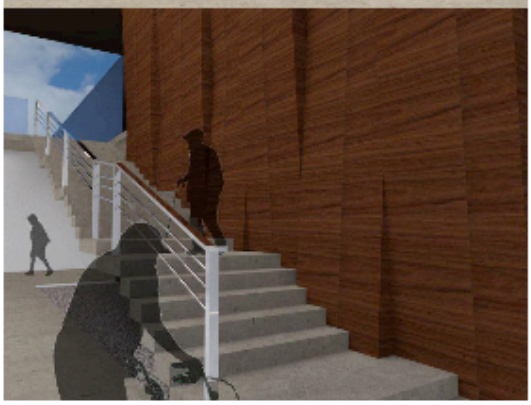
La relación del usuario con el medio ambiente es de vital importancia en este proyecto, el contacto con la naturaleza ayuda a evitar la desorientación (día-noche) e influye en el estado de ánimo de un adulto mayor.

En el proyecto, los pasillos de la planta baja están abiertos al jardín interior lo cual permite al usuario estar en contacto directo con el exterior.

RECREACIÓN TERAPÉUTICA

Algunas de las enfermedades propias de la edad de los usuarios, tales como artritis y cambios en el sistema motriz, requieren tanto de atención médica como de terapia especializada.

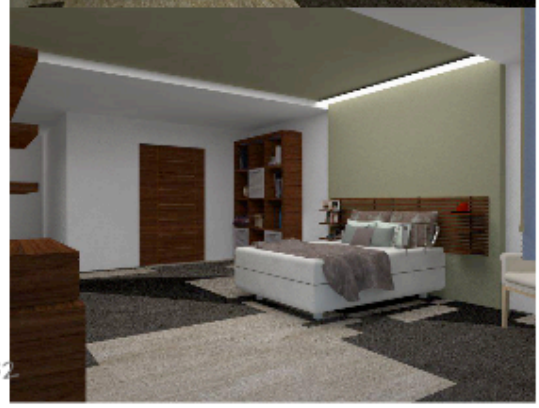
El proyecto cuenta con una alberca terapéutica en donde pueden llevarse a cabo dichas terapias. También cuenta con un gimnasio donde pueden llevarse a cabo actividades que contrarrestan los efectos de la pérdida de movilidad.



RECREACIÓN COMUNITARIA

Una de las características de un adulto mayor es que tiende a aislarse.

El proyecto cuenta con distintas áreas comunes donde pueden desarrollarse relaciones interpersonales entre los usuarios. Éstas son: salas de juegos, restaurante, lounge, etc.



DEPARTAMENTOS.

Tomando en cuenta las necesidades y limitaciones del usuario, los departamentos están adecuados a cumplir con sus funciones de la manera más cómoda y agradable posible para sus habitantes.

Cada una de las áreas de las viviendas es accesible para usuarios que requieren de andaderas, bastones, muletas o silla de ruedas.

El mobiliario está adaptado para ser útil para personas con o sin discapacidades y las paletas de colores y materiales crean un ambiente íntimo y agradable.

MARCO FORMAL

PA-1

COMUNIDAD DE RETIRO PARA ADULTOS MAYORES

PLANTA BAJA

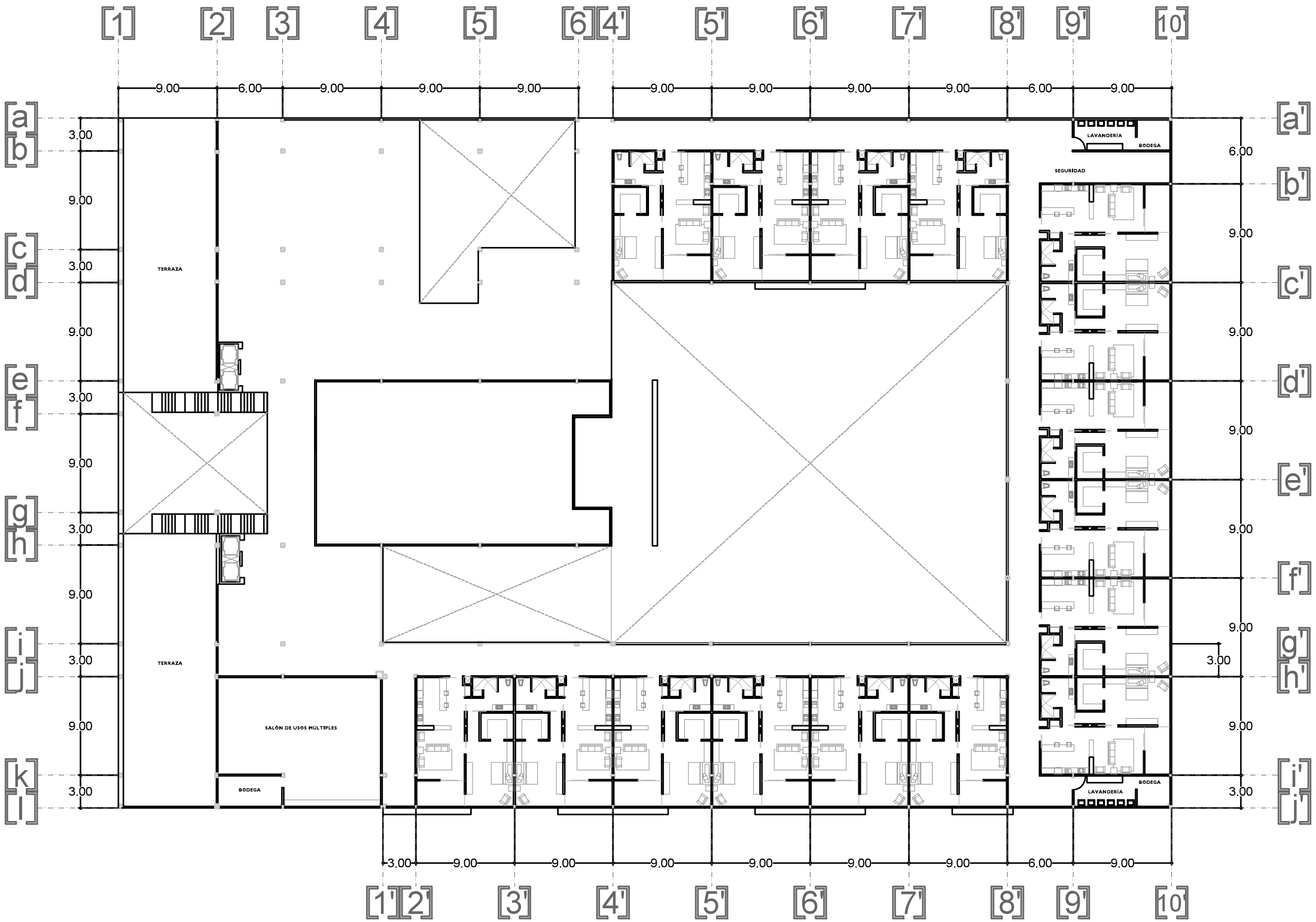
1:250

ACOTACION: **METROS**

2013

LOCALIDAD: **MORELIA MICHOACAN**

PROYECTO: **C. PATRICIA AHUMADA BOBADILLA**



PA-2

COMUNIDAD DE RETIRO PARA ADULTOS MAYORES

PLANTA ALTA

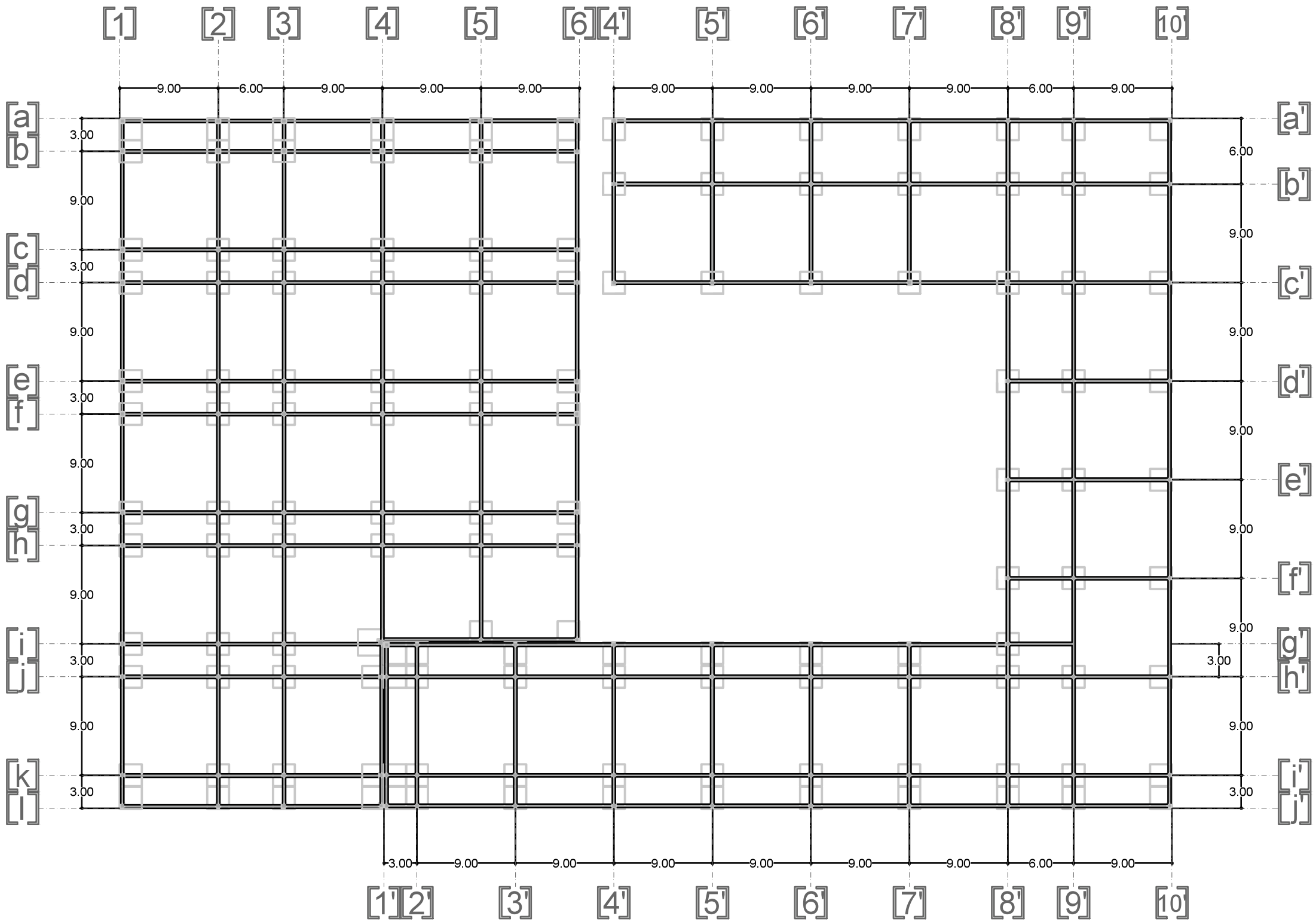
1:250

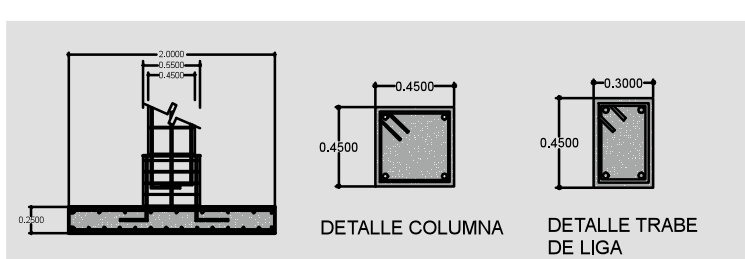
ACOTACION: METROS

2013

LOCALIDAD: **MORELIA MICHOACAN**

PROYECTO: **C. PATRICIA AHUMADA BOBADILLA**





E-1

COMUNIDAD DE RETIRO PARA ADULTOS MAYORES

CIMENTACIÓN

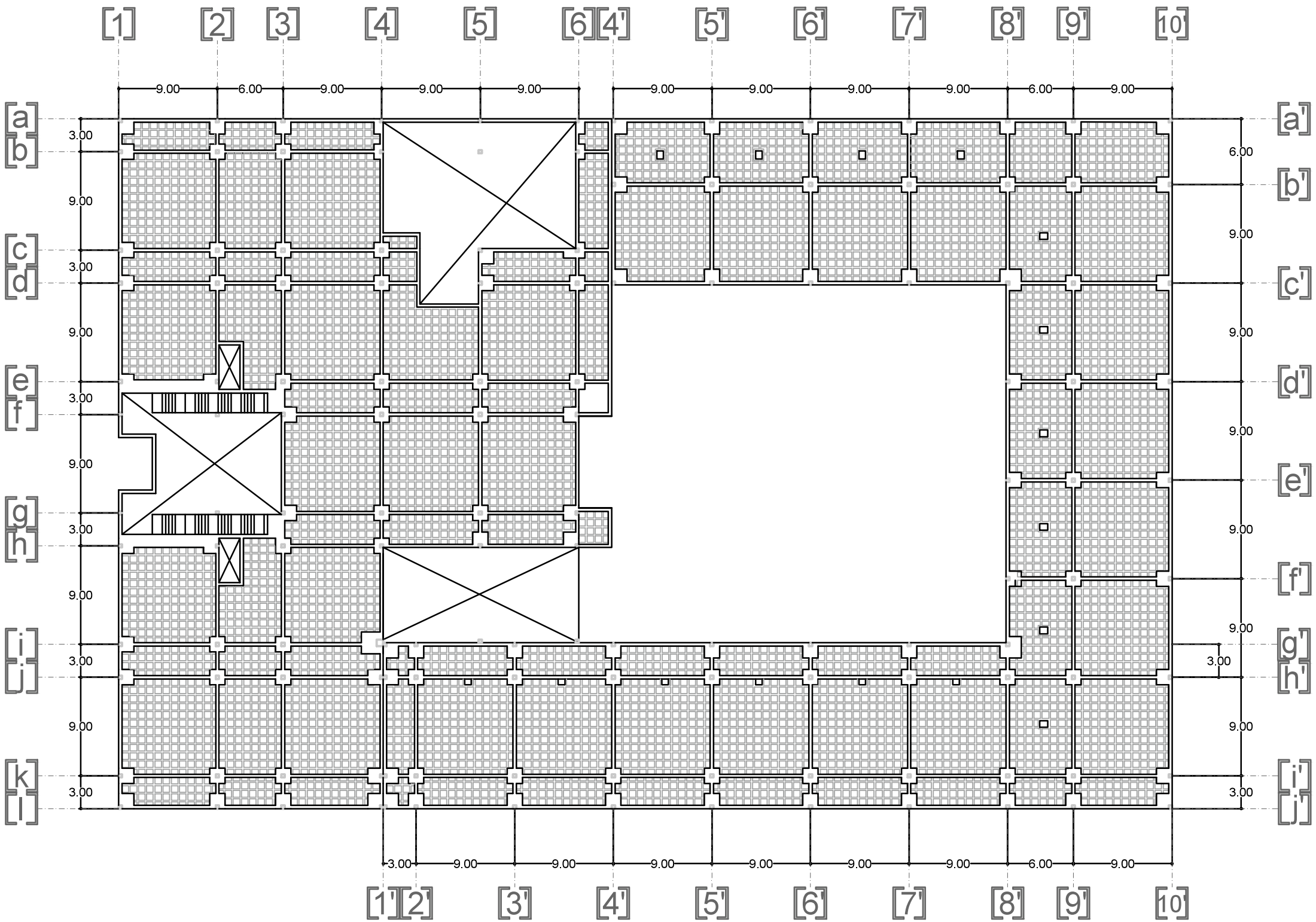
1:250

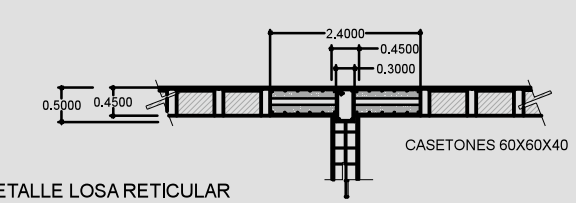
ACOTACION: METROS

2013

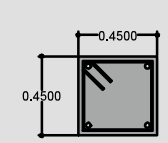
LOCALIDAD: **MORELIA MICHOACAN**

PROYECTO: **C. PATRICIA AHUMADA BOBADILLA**

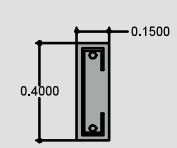




DETALLE LOSA RETICULAR



DETALLE COLUMNA



DETALLE NERVADURA

E-2

COMUNIDAD DE RETIRO PARA ADULTOS MAYORES

ESTRUCTURAL PLANTA BAJA

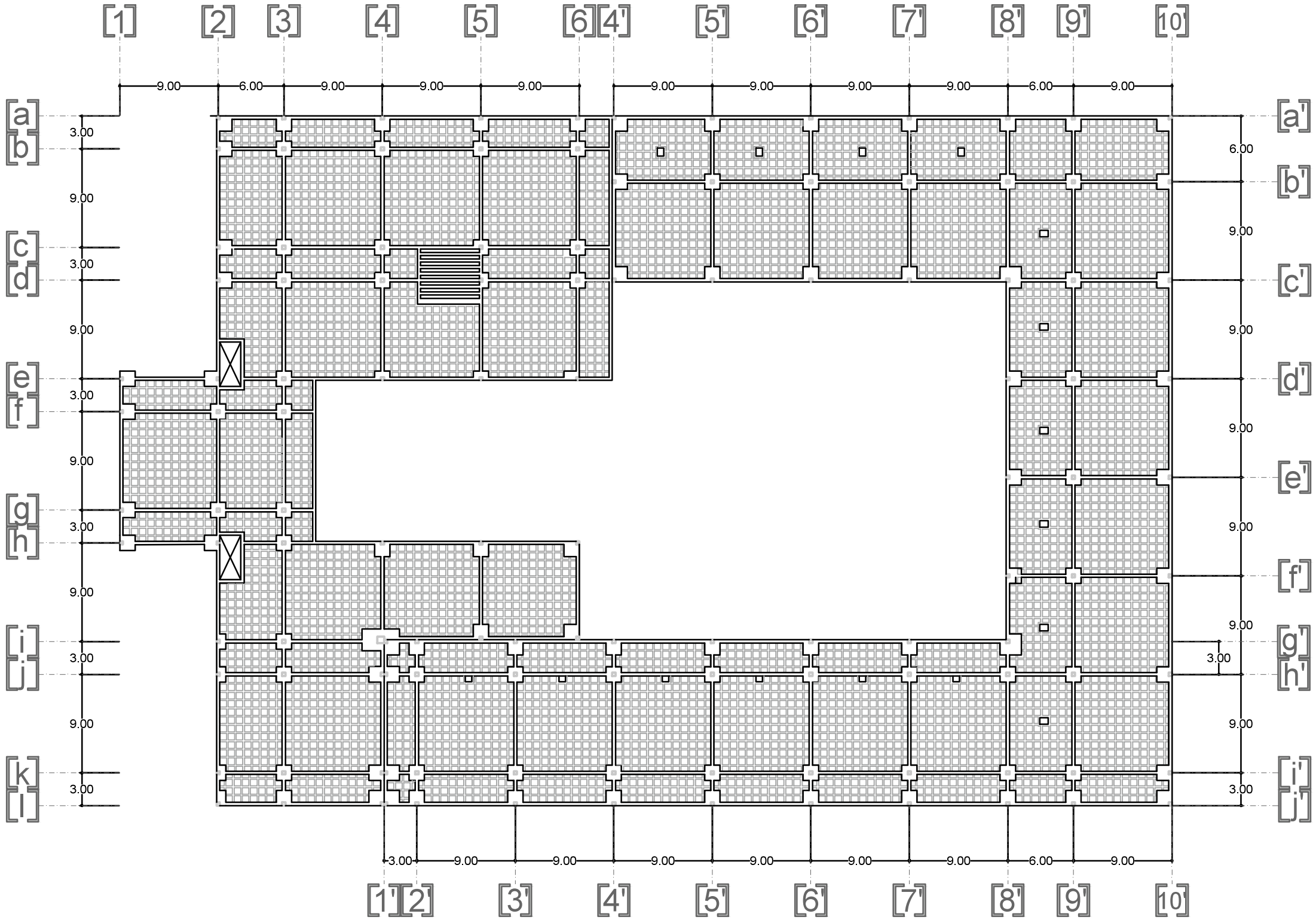
1:250

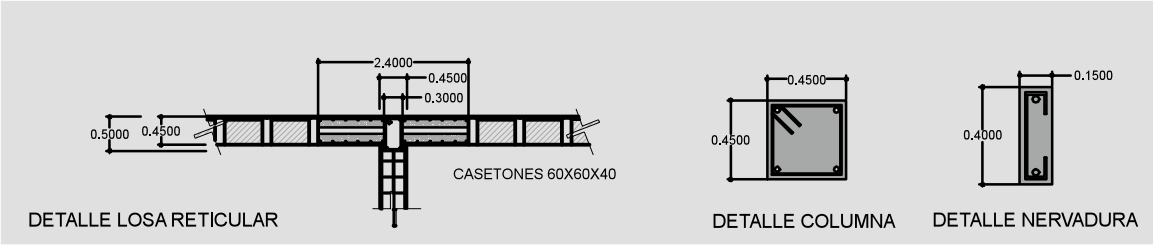
ACOTACION: METROS

2013

LOCALIDAD: **MORELIA MICHOACAN**

PROYECTO: **C. PATRICIA AHUMADA BOBADILLA**





E-3

COMUNIDAD DE RETIRO PARA ADULTOS MAYORES

ESTRUCTURAL PLANTA ALTA

1:250

ACOTACION: METROS

2013

LOCALIDAD: **MORELIA MICHOACAN**

PROYECTO: **C. PATRICIA AHUMADA BOBADILLA**