

Diseño de Espacios para el Servicio Diurno de Adultos Mayores

Autor:

Amanda de Jesús Rosabal Fernández

Tutor:

Milvia Pérez Pérez

2023

Diseño de Espacios para el Servicio Diurno de Adultos Mayores

Autor:

Amanda de Jesús Rosabal Fernández

Tutor:

D.I Milvia Pérez Pérez

2023

Facultad de Diseño Industrial

Instituto Superior de Diseño

RESUMEN/ABSTRACT

El proyecto que se describe trata del diseño de espacios de un centro dedicado a la atención diurna de los adultos mayores independientes y semindependientes, en el primer capítulo se hace un análisis de la situación y se plantea la necesidad existente.

En el segundo capítulo se hacen análisis de los factores de diseño que permiten arribar a requisitos que se deben cumplir en la solución.

En el tercer capítulo se hace la conceptualización y descripción de la solución hasta obtener en el cuarto capítulo el concepto óptimo, finalmente el último capítulo trata de las condiciones a las que se arriba.

The project described deals with the design of spaces for a center dedicated to the daytime care of independent and semi-dependent older adults. In the second chapter an analysis of the design factors is made and requirements are reached. Until finally reaching the optimal concept and in the last chapter arriving at conclusion

ÍNDICE GENERAL

CAPÍTULO 1-INTRODUCCIÓN

Encargo de Diseño	6
Condicionantes	6
Objetivo del Proyecto	7
Alcance del Proyecto	7
Contenido de la entrega	7
Situación Problemática	8
Estrategia de Diseño	13

CAPÍTULO 2-PROBLEMA

Factor Uso	15
Factor Función	27
Factor Contexto	34
Factor Tecnología	38
Factor Mercado	44

CAPÍTULO 3-CONCEPTO

Premisas	51
Alternativas Conceptuales	52
Herramienta Conceptual	53
Concepto Descrito	54
Variables del Espacio	55
Subproblemas	59
Exploración Formal	63

CAPÍTULO 4-CONCEPTO ÓPTIMO

70

CAPÍTULO 5-CONCLUSIONES

102

CAPÍTULO 1

INTRODUCCIÓN

ENCARGO DE DISEÑO

La empresa Restaura encarga al ISDi el diseño de espacios para el centro del adulto mayor de Oficios 17-19, Habana Vieja, el cual pretende atender servicios durante el día para que los usuarios puedan realizar un grupo de actividades que incluya la atención sociocultural.

CONDICIONANTES

- Se deben mantener elementos de valor como: la fachada con sus carpinterías, aljibe en el patio principal, pinturas murales en la planta alta, columnas de piedra, arcos y vigas de madera.
- El mobiliario y los espacios deben estar adaptados para adultos independientes y semindependientes.
- El mobiliario debe ser fundamentalmente de producción nacional, es decir con materiales y tecnologías disponibles en el país.
- Cumplir con la Norma de Accesibilidad en Cuba NC-391¹.

CLIENTE

Restaura pertenece a la Oficina del Historiador de la Ciudad de La Habana, la cual se encarga de desarrollar proyectos de arquitectura, urbanismo y diseño con un alto impacto en la preservación del patrimonio. La empresa cuenta con disímiles recursos nacionales, así como algunos internacionales debido a la presencia de inversionistas internacionales en colaboración con los proyectos.



RESTAURA
ARQUITECTURA
Y URBANISMO
PROYECTOS

¹ Norma de Accesibilidad en Cuba establecida en la Ley No. 114 de la Asamblea Nacional del Poder Popular, "De las Normas de Accesibilidad y el diseño para todas las personas con discapacidad", promulgada en el 2017. Tiene como objetivo el acceso y la participación plena y efectiva de las personas con discapacidad en todos los ámbitos de la sociedad cubana, para ello establece los requisitos mínimos que deben cumplir los espacios.

OBJETIVO DEL PROYECTO

Diseñar los espacios: Recepción, Sala Multiusos y Sala de Manualidades para el Servicio Diurno de adultos mayores independientes y semindependientes ubicado en la calle Oficios 17-19, Habana Vieja.

ALCANCE

El proyecto se desarrolla hasta la etapa Concepto de los espacios (premisas, alternativas conceptuales, concepto descrito, solución de variables del espacio y concepto óptimo) resolviendo las funciones de cada área, así como la selección del mobiliario (en cuanto a tipología y visualidad)

CONTENIDO DE LA ENTREGA

- Documentación requerida para el entendimiento del proyecto hasta la etapa Concepto.
- Visualizaciones de realismo medio-alto de las soluciones de los espacios.
- Visualizaciones de realismo medio-bajo de los usuarios conviviendo con las soluciones.
- Vistas detalles de aspectos que se consideren importantes.
- Dimensionamientos importantes de los espacios.
- Vista en planta de los espacios a nivel ilustrativo.

* En un acuerdo con el cliente se seleccionan como los espacios a diseñar: Recepción, Sala Multiusos y Sala de Manualidades, pues al constituir los primeros espacios que se encuentran al acceder al centro deben estar de forma que comuniquen de forma clara y precisa el concepto que se desarrolle.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

En la actualidad se conoce que Cuba posee una población envejecida, los adultos mayores representan una importante cifra de la población, por lo que es tarea fundamental destinar áreas para estos y alcanzar políticas sociales inclusivas, donde envejecer no es sinónimo de estar enfermo, de ahí que según el Programa Nacional de Atención Integral al Adulto Mayor (A. Programa Nacional de Atención al Adulto Mayor en Cuba, 1966) se tiene el propósito de garantizar la atención a las necesidades de estas personas y lograr que vivan una vejez activa y saludable. Constituye una necesidad incrementar la presencia de espacios que brinden un estado satisfactorio de vida para los mismos, donde puedan realizar esparcimiento sociocultural, reunirse y suplir necesidades básicas.

Los centros de atención para el adulto mayor son espacios fundamentalmente de servicios diurnos especializados, con el objetivo de favorecer la autonomía de los adultos mayores desde el ámbito físico, cognitivo y funcional. Brindan la oportunidad de socializar y tener hábitos saludables, constituyen áreas excelentes para la asistencia de adultos relativamente saludables, pero también para los que poseen discapacidades físicas o cognitivas que puedan necesitar más supervisión.

Los servicios diurnos para adultos son aquellos que se prestan durante el día, generalmente entre las horas de la mañana y de la tarde, ofrecen a los cuidadores un descanso a la vez que brindan a los adultos un espacio la interacción con otras personas fuera de sus hogares, entre los servicios que se prestan se pueden incluir actividades educativas y sociales, atención médica, asesoramiento psicológico, cuidado personal, recreación, entre otras. Según García (2019) miembro de American Psychological Association, los servicios diurnos son vitales para la comunidad.

PÚBLICO META

Adultos mayores se define como el grupo que está comprendido en el rango etario a partir de los 60 años aproximadamente¹, es decir, inicia al concluir la adultez media. Se caracteriza por la disminución de capacidades cognoscitivas, abandono de algunas actividades, tareas, roles y jubilación. Dificultad para con nuevos instrumentos o técnicas y disminución del deseo de aprender, tendencia a la retrospectiva. Hacia el final de la etapa: tendencia a la inercia, la rigidez, la inmovilidad.

Dentro de estos van a encontrarse dos grupos fundamentales, los independientes, y los semindependientes.

- Independientes: son aquellos que no requieren procesos de asistencia, pueden realizar las actividades por sí solo.
- Semindependientes: estos requieren de alguna asistencia personal o técnica para la realización de algunas actividades.



¹ Definición obtenida de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022)

CONTEXTUALIZACIÓN

La edificación está ubicada en la calle Oficios No. 17-19 entre el callejón de Justiz y la calle Obrapía en La Habana Vieja, llega a nuestros tiempos como una edificación de estilo neoclásico reflejando los códigos formales de este estilo pudiendo haber sido anteriormente modificada o reconstruida dado que su expresión y distribución arquitectónica y espacial responde al uso doméstico y cuya época de construcción se enmarca en el siglo XIX. Cuenta con dos niveles, escalera acodada, con patio central y traspatio, destacándose sus galerías con arcadas. Presenta muros de cantería y mampostería, lo cual se evidencia claramente en sus características constructivas y la conservación de elementos decorativos propios de esta época, sobre todo en la fachada donde se puede apreciar los guardapolvos en los vanos de planta alta de su fachada apaisada, cubierta plana, pretil desprovisto de decoración y cornisa corrida.



ANTECEDENTES

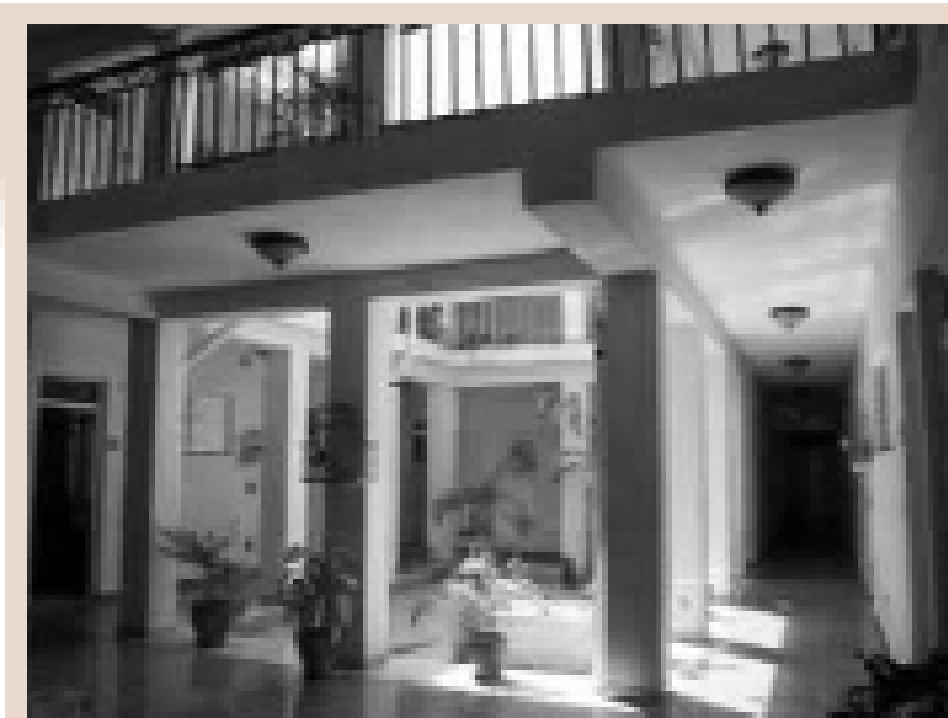
Principales centros dedicados a la Atención del Adulto Mayor en la Habana Vieja:

Cuba posee más de 300 centros dedicados a la atención a la tercera edad distribuidos a lo largo del país, y gran partes de estos están ubicados en la provincia de La Habana, pero la alta demanda de este tipo de espacios en nuestro país debido al gran por cierto de personas que se encuentran en este rango etario, 60% de la población según el Ministerio de Salud Pública (2020), hace que sea necesario el incremento de los mismos, y que cada el día el país dedique nuevos espacios para actividades relacionadas con estos usuarios.



Residencia San Ignacio 255

Este cuenta con apartamentos donde residen 20 adultos mayores, y además brinda servicios diurnos principalmente son nocturnos.



Hogar de Ancianos San Francisco de Paula

Ubicada en la Avenida María Rodríguez. Posee apartamentos donde residen un total de 17 adultos mayores, y además brinda servicios diurnos de atención médica, alimentación y algunas actividades recreativas.



Centro de Convento de Belén

Se ubica en la calle Compostela, en el antiguo Convento de Belén. prioriza la alimentación, brindando atención médica y distracción, realización de ejercicios y relajación.

De manera general la Habana Vieja cuenta con varios centros de dedicados al adulto mayor, donde principalmente se observa la preocupación por el cuidado tanto físico como mental de los usuarios, es decir, no solo se realizan actividades que contribuyan al mejoramiento de la salud, sino también para que socialicen y se sientan activos, mediante una amplia cartera de actividades recreativas y culturales. De manera general los espacios se encuentran adecuados con la Norma de Accesibilidad en Cuba.

CONCLUSIONES

Por todos los anteriores análisis podemos definir la necesidad de la existencia de espacios dedicados a la atención de los adultos mayores dependientes y semindependientes, los cuales son usuarios que difieren en cuanto a sus capacidades y habilidades. Actualmente en el contexto donde se ubica en el centro se carecen de referentes donde los espacios estén adaptados totalmente a los adultos de menor independencia, pues por lo general las adecuaciones se limitan al cumplimiento de la normativa de accesibilidad y esto impide en ocasiones el acceso de estos usuarios a las actividades que se pueden desarrollar en este tipo de espacios de atención.

ESTRATEGIA

Garantizar adecuaciones que permitan la convivencia de los adultos mayores independientes y semindependientes en los espacios, empleando los mismos soportes funcionales para ambas tipologías de usuarios.

CAPÍTULO 2
ETAPA PROBLEMA

FACTOR USO

USUARIOS

ADULTOS MAYORES

Adulto mayor es un término general utilizado para describir a las personas de edad avanzada, sin hacer referencia a su nivel de autonomía, “independiente” y “semindependiente” son términos que se utilizan para describir diferentes niveles de autonomía durante etapa de la vida.

Las semejanzas entre ser adulto mayor independiente y adulto mayor semindependiente son:

1. Ambos tienen autonomía y capacidad para llevar a cabo actividades diarias por sí mismos.
2. Pueden tomar decisiones y hacer elecciones propias.
3. Mantienen su independencia en cierta medida.

Las diferencias entre ser adulto mayor independiente y adulto mayor semindependiente son:

1. Un adulto mayor independiente puede realizar todas sus actividades diarias sin necesidad de ayuda o asistencia de alguien más, mientras que un adulto mayor semindependiente puede necesitar ayuda ocasional o asistencia en algunas tareas.

2. Un adulto mayor independiente puede requerir de servicios de atención con menor frecuencia y puede vivir de manera más autónoma en comparación con los semindependientes.

3. Es posible que un adulto mayor independiente tenga menos limitaciones físicas o de salud en comparación con un adulto mayor semindependiente.

En resumen, tanto el adulto mayor independiente como el adulto mayor semindependiente disfrutan de cierto grado de autonomía, pero la principal diferencia es el nivel de asistencia o ayuda que pueden necesitar en sus actividades diarias y el grado de limitaciones físicas o de salud que presenten.

Entre las categorías de limitaciones que pueden poseer los ancianos encontramos (estas varían su grado de afectación):

- Visual
- Ayuda ortopédica
- Auditiva
- Cardio-vascular
- Respiratoria
- Artritis



FACTOR USO

USUARIOS

EL/ LOS EMPLEADO(S) QUE ASISTIRÁ A LOS ADULTOS MAYORES.

Personas de amplio rango de edades, estos al ser los encargados del desarrollo de las actividades en el centro no poseerán ninguna incapacidad. Constituyen desde personas involucradas en actividades físicas, recreativas, culturales, atención médica, atención alimentaria, etc.

De manera general van a convivir el usuario meta que son los de la tercera edad, así como sus cuidadores como usuarios directos, pero también intervendrán otros indirectos como personal de mantenimientos, visitantes, asistencias, entre otros.



FACTOR USO

ANÁLISIS DE USO

MODO DE USO

Interacción usuario-espacio:

- Recepción:

Acción del usuario	Postura	Frecuencia	Intensidad
Acceder al área	De pie	Media	Alta
Sentarse (repcionista/ clientes)	Sedente	Media	Alta
Labores de oficina (atender clientes, buscar papeles, toma de información, atender teléfono)	De pie, sedente, flexionado	Alta	Alta
Sentarse (repcionista/ clientes)	De pie	Media	Alta

FACTOR USO

ANÁLISIS DE USO

- Sala Sociocultural(Multiusos)

Acción del usuario	Postura	Frecuencia	Intensidad
Acceder al área	De pie	Media	Alta
Sentarse	Sedente	Media	Alta
Apilar sillas (los trabajadores en cargados de atender el centro, esta acción será para el caso de actividades donde no se requiera estar sentados, sino que se necesite espacio de circulación en la sala)	De pie, flexionado	Alta	Alta
Encender/Apagar equipo de audio	De pie, flexionado	Media	Media/Baja
Encender/Apagar ventilación de la sala	De pie	Baja	Media
Realizar actividades socioculturales (van desde conferencias, grupos de debate, actividades con la comunidad, etc.)	Sedente	Media	Alta
Recoger sala (organizar todos los elementos que hayan sido utilizados en la realización de las actividades)	De pie	Baja	Alta

FACTOR USO

ANÁLISIS DE USO

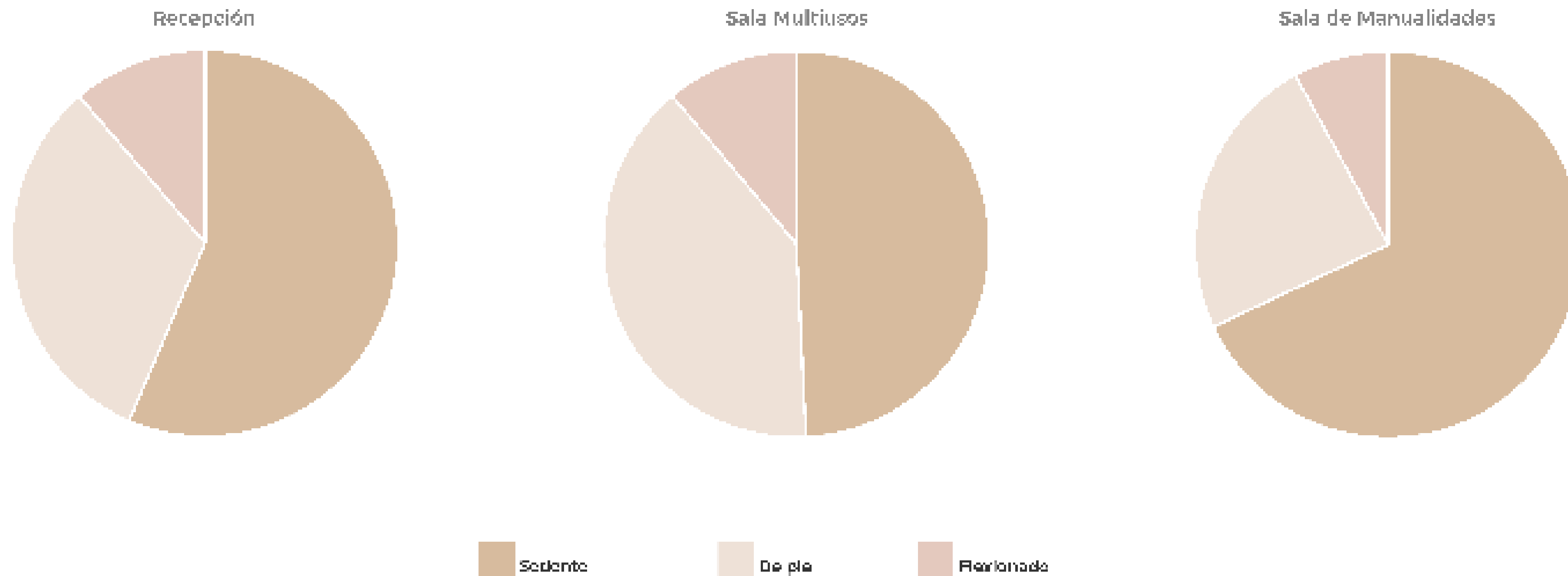
- Sala de Manualidades

Acción del usuario	Postura	Frecuencia	Intensidad
Acceder al área	De pie	Media	Alta
Sentarse	Sedente	Media	Alta
Cosér (máquinas de coser que estarán disponible tanto para los trabajadores como para los adultos mayores como parte del equipamiento de la sala)	Sedente	Media/Alta	Alta
Encender/Apagar ventilación de la sala	De pie	Baja	Media
Realizar actividades manuales	Sedente	Alta	(depende de la actividad)
Observar trabajos expuestos en la sala	De pie, sedente, flexionado	Alta	Baja
Recoger sala (organizar todos los implementos que hayan sido utilizados en la realización de las actividades)	De pie, flexionado	Baja	Alta

FACTOR USO

ANÁLISIS DE USO

De manera general van a realizarse las actividades en tres posiciones fundamentales, donde la que mayor frecuencia poseerá es la sedente, dado que las actividades que se realizan en las salas serán dirigidas a los adultos mayores que por lo general prefieren esta postura para medios/ largos períodos de tiempo.



FACTOR USO

ANÁLISIS DE USO

Interacción usuario-mobiliario
 (Se va a analizar la tipología de mobiliario crítico de las áreas)

Sillas:

Acciones de Uso	Frecuencia
Observa el asiento y se pone de espaldas, luego flexiona las rodillas, hasta apoyar su cuerpo en el asiento y en el respaldo. Puede descansar los brazos en el reposa brazos. Realiza las acciones que se desarrollen en el área (manualidades, conversar, etc.). Para levantarse de la silla impulsa el cuerpo con ayuda de los pies y brazos, hasta ponerse de pie y desplaza el mueble (en caso de ser necesario)	Media

Mesas:

Acciones de Uso	Frecuencia
Observar la mesa, apoyarse en ella al sentarse/levantarse, realizar las acciones y actividades manuales o requeridas.	Alta

FACTOR USO

ANÁLISIS DE USO

Interacción usuario-mobiliario
 (Se va a analizar la tipología de mobiliario crítico de las áreas)

Vitrinas Expositoras:

Acciones de Uso	Frecuencia
Observar la vitrina y su contenido, guardar o retirar elementos contenidos en ella.	Media/Alta

Closet:

Acciones de Uso	Frecuencia
Observar y acceder al closet, guardar o retirar elementos contenidos en ella.	Media

FACTOR USO

ADECUACIONES ERGONÓMICAS

RELACIÓN DE DIMENSIONES ANTROPOMÉTRICAS CRÍTICAS:

Se decide realizar un análisis antropométrico para determinar las dimensiones fundamentales a tener en cuenta en los espacios, para garantizar un adecuado funcionamiento e interacción de los mismos. Para ello se tienen en cuenta los percentiles críticos, es decir, fundamentalmente el percentil 5 de mujer y percentil 95 de hombre, para de esta manera determinar alturas, alcances, holguras, etc.

La postura crítica para los usuarios va a ser la sedente por tanto se analizan las dimensiones relacionadas con el asiento:

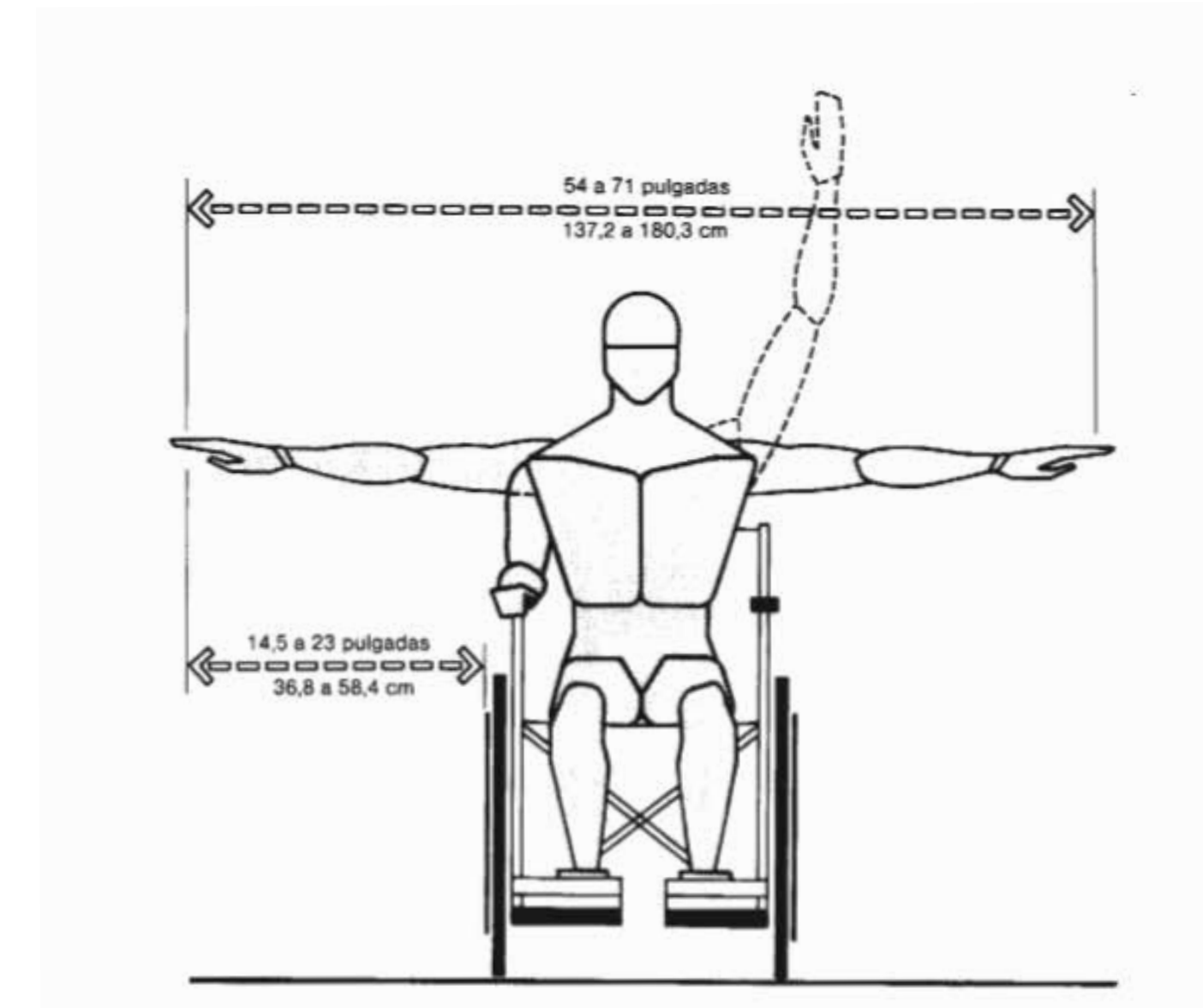
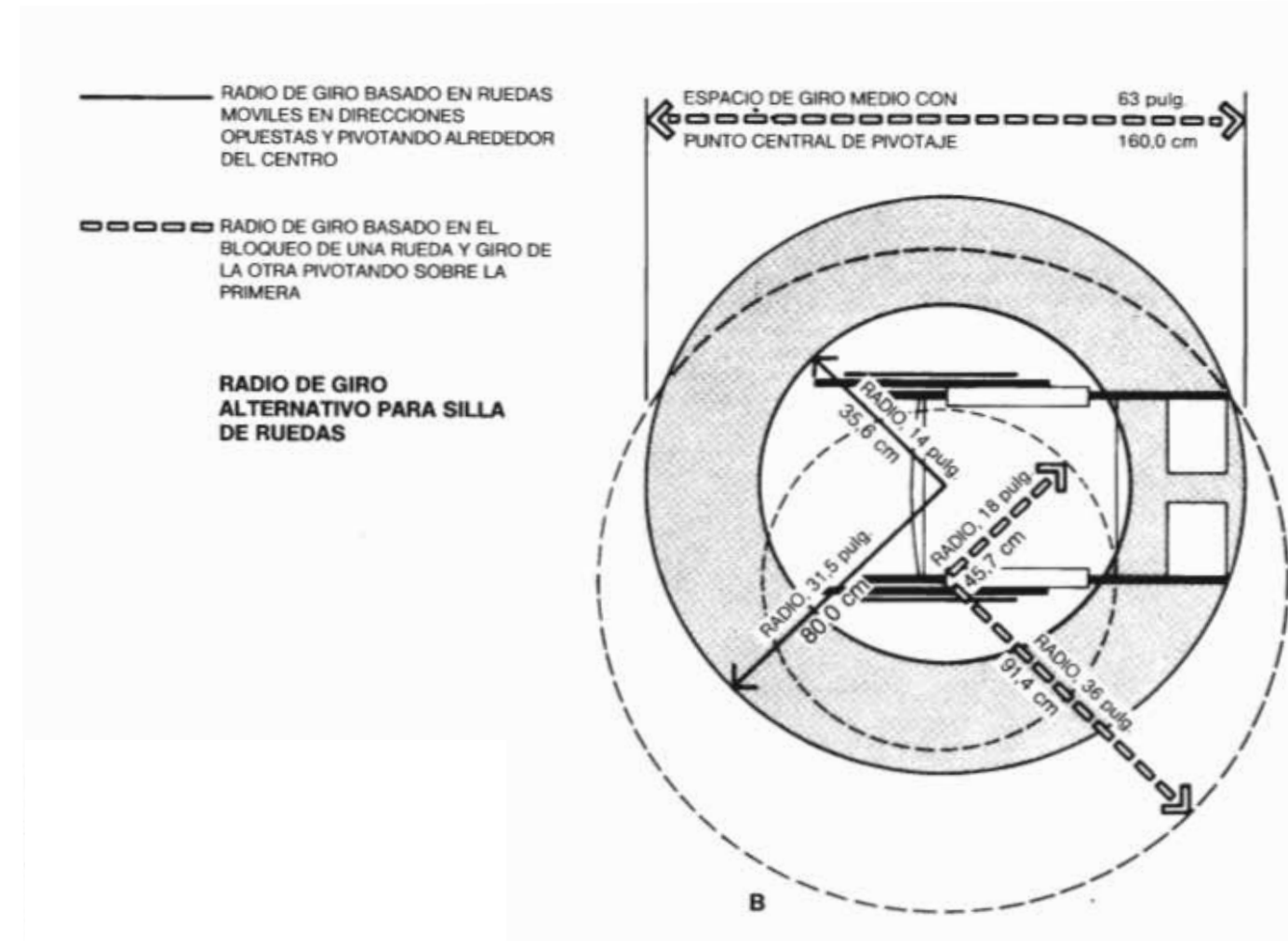
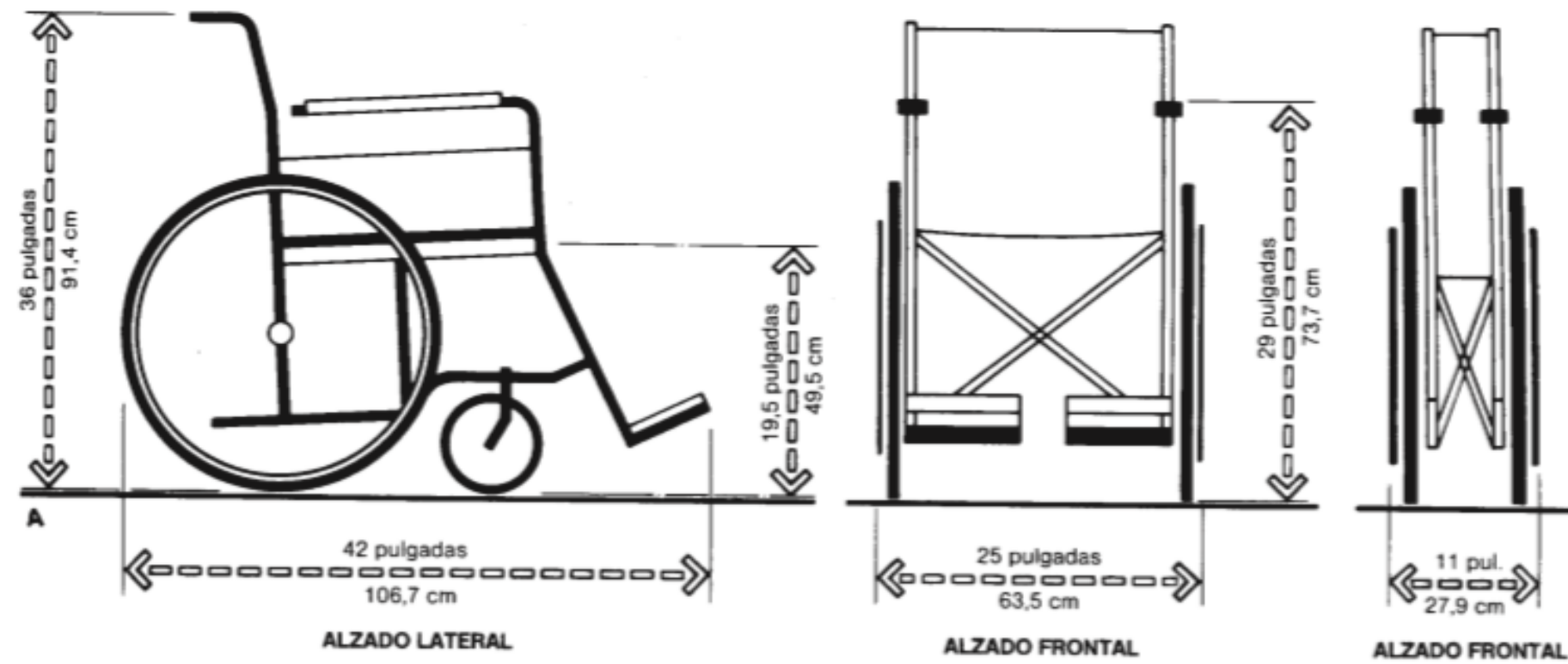
Posición sedente	Relación con el cuerpo	Percentil
Altura del asiento	Altura poplítea	P5 mujer
Profundidad del asiento	Distancia sacro-poplítea	P5 mujer
Ancho del asiento	Ancho de caderas	P95 mujer
Altura del respaldo	Altura del omóplato	P95 hombre
Ángulo del asiento	Altura apoyo lumbar	P5 mujer
Distancia entre reposa-brazos	Distancia entre brazos	P95 hombre
Ancho del reposa-brazos	Ancho del ante-brazo	P95 hombre
Longitud del reposa-brazos	Largo del ante-brazo	P5 mujer

Las dimensiones son resultado del estudio del Panero, J. y Zelnik, M. (1996). Las dimensiones humanas en los espacios interiores. México. Editorial G. Gili).

FACTOR USO

ADECUACIONES ERGONÓMICAS

Personas con asistencias técnicas-motoras (minusválidos)
 Personas en sillas de ruedas:
 *Al hacer un correcto dimensionamiento de extensión, holgura y demás, hay que tener en cuenta el conjunto individuo-silla de ruedas.



* Las medidas de extensión en los adultos de la tercera edad son menores a las de los jóvenes, debido a que la extensión empeora con la edad, por enfermedades como la artritis, o limitaciones en el movimiento de las articulaciones.

FACTOR USO

ACCESO

De manera general los accesos a las áreas deben ser de forma tal que los adultos semindependientes no resulten afectados, por ejemplo es importante evitar el uso de picaportes giratorios, o puertas pesadas para reducir esfuerzos.

El máximo alcance será de una altura entre 480 mm y 1200 mm por encima del nivel de piso, teniendo en cuenta al usuario crítico para estas acciones que es la persona en silla de ruedas¹.



CIRCULACIÓN

En general la anchura ideal de los pasillos debe ser de 2000 mm teniendo en cuenta las recomendaciones para minusválidos².

En cuanto a otras zonas de pasos de áreas más pequeñas y de menor concurrencia las dimensiones que permiten circular en dos vías van de 1372 a 1524 mm¹.

AYUDAS TÉCNICAS

Las recomendaciones para los espacios que atiendan usuarios de este tipo son fundamentalmente: barandillas y barras de agarre en pasillos, lugares de circulación y estancia, pues estas ayudan y facilitan a los ancianos las acciones como, por ejemplo: levantarse, sentarse y además permiten el apoyo al caminar.

ILUMINACIÓN

Debido a que se van a realizar muchas actividades prácticas y manuales, es necesario condiciones de iluminación favorables, todo ello sumado a que el centro va a ser para adultos mayores, es decir, que estos deben poder ver todos los portadores ubicados en el centro con claridad, lo cual se logra con una correcta iluminación.

Teniendo en cuenta la NC ISO 8995/ CIE S 008:2003 (pag. 24) los requerimientos de iluminación de algunas áreas serán:

- Recepción (iluminación general): de 200 a 300 lux.
- Zonas de paso: 150 a 250 lux.
- Costura, tejidos de puntos, dar puntadas, diseño manual, dibujo de patrones: 750 lux.
- Salas multipropósitos: 300 lux.

Los especialistas suelen recomendar, para este tipo de espacios, la instalación de luminarias que simulen la luz natural. La temperatura de color debe variar entre 4.000 K y 6.000 K.

¹ Fuente: Panero, J. y Zelnik, M. (1996). Las dimensiones humanas en los espacios interiores. México. Editorial G. Gili).

² Fuente: Neufert, E. (2016). Arte de proyectar en arquitectura. México: Editorial G. Gili

FACTOR USO

CONCLUSIONES

- Al estar dirigido el centro a adultos mayores independientes y semindependientes, se debe tener en cuenta en el dimensionamiento antropométrico los valores de adultos incapacitados, como los usuarios más críticos.
- Los vanos, pasillos y las propias salas de actividades deben cumplir los requerimientos técnicos necesarios para ser utilizadas por personas con discapacidades, ser amplios y sus dimensiones deben permitir el acceso con sillas de rueda, andaderas o andadores y bastones.
- El acceso a las áreas debe evitar puertas o barreras que sean pesadas, o de mecanismos de apertura que requieran hacer un gran esfuerzo.
- Los asientos deben poseer respaldo y reposabrazos dado el tipo de usuarios al que se dirige.
- El mobiliario como mesas y sillas deben garantizar que los adultos puedan realizar las acciones de sentarse y pararse de forma segura.
- De manera general el mobiliario no puede ser pesado para minimizar los esfuerzos de los usuarios al interactuar con los mismos.
- Los muebles deben permitir los cambios de posturas para evitar el agotamiento por posturas sostenidas.

- Debe colocarse barandillas, barras de agarre y ayudas técnicas necesarias en todos los pasillos, lugares de circulación y estancia, para facilitar a los ancianos el soporte al levantarse y sentarse.
- Todas las circulaciones deberán tener pavimentos texturizados y antideslizantes.
- Los espacios deben estar correctamente señalizados, y que esta información sea legible.
- En las carpinterías deben utilizarse manijas o picaportes, pero no giratorios.
- Las ventanas deben ser grandes y las hojas de puertas y ventanas no pueden pesar, deben ser ligeras.
- Los colores inciden en el estado de ánimo de las personas, por lo que los acabados de paredes, falsos techos deberán ser sobre los tonos claros.
- Debe haber una buena iluminación, ya que los ancianos tienen problemas visuales, siendo conveniente el uso de la luz indirecta y natural.
- Se deben cumplir los requerimientos de luz en dependencia del tipo de actividad que se desarrolle y el área, por lo que es necesario el uso de iluminación indirecta y luz natural.

FACTOR FUNCIÓN

Recepción

Función básica:

- Recibir a los usuarios.

Funciones secundarias:

- Brindar información sobre el centro.
- Permitir el registro de los usuarios en el centro.
- Ofrecer zonas de espera, en posición sedente.
- Brindar información de la distribución y ubicación de los diferentes espacios.
- Ofrecer zonas de agarre por las áreas de circulación.
- Reservar espacio para persona en silla de rueda.

Función	Portadores
Garantizar una superficie de apoyo para el cuerpo en posición sedente (visitantes)	Sillas, bancos, sofá
Garantizar una superficie de apoyo para el cuerpo en posición sedente (receptionista)	Silla
Garantizar una superficie para el receptionista que permita el apoyo de material de trabajo	Buró, mesa
Permitir acceso al espacio	Puerta principal de entrada y pasillos
Permitir circulación entre áreas funcionales	Distribución de mobiliario
Garantizar sujeción de los usuarios	Barra de agarre, asientos
Garantizar una iluminación adecuada	Iluminación natural, iluminación artificial (iluminación general, iluminación suplementaria)
Garantizar climatización	Climatización artificial (ventiladores)
Reservar espacio para persona en silla de rueda.	Distribución y dimensionamiento del mobiliario

FACTOR FUNCIÓN

Sala sociocultural:

Función básica:

- Servir de sala multiusos (prácticas activas, sean formativas, culturales o sociales, para que permanezcan activas, tanto físico, social y mental)

Funciones secundarias:

- Almacenar equipamiento necesario para las actividades.
- Almacenar portadores para posición sedente.
- Brindar información sobre la sala.
- Ofrecer superficies de apoyo para la posición sedente.
- Garantizar reproducir audio que se escuche en toda la sala.
- Permitir la visualización de audiovisuales.
- Ofrecer zonas de agarre por las áreas de circulación.
- Reservar espacio para persona en silla de rueda.

Función	Portadores
Garantizar una superficie de apoyo para el cuerpo en posición sedente	Sillas
Garantizar superficie de apoyo (conferencistas)	Mesas
Permitir reproducir audio	Sistema de audio, equipo de música
Visualizar presentaciones, videos	Pantalla y proyector
Guardar equipamiento de la sala	Closet
Permitir acceso al espacio	Puertas
Permitir circulación entre áreas funcionales	Distribución de mobiliario
Garantizar sujeción de los usuarios	Barras de agarre, asideros
Garantizar una iluminación adecuada	Iluminación natural, iluminación artificial (iluminación general, iluminación suplementaria)
Garantizar climatización	Climatización artificial (ventiladores)
Reservar espacio para persona en silla de rueda.	Distribución y dimensionamiento del mobiliario

FACTOR FUNCIÓN

Sala de manualidades:

Función básica:

Realizar actividades manuales (las actividades manuales de esta sala van a dividirse en dos grupos fundamentales, las relacionadas con costura y textil, como por ejemplo coser, bordar; y las actividades de papelería)

Funciones secundarias:

- Exponer confecciones y obras que se realicen
- Almacenar equipamiento necesario para las diferentes actividades.
- Poseer un área de costura.
- Ofrecer superficies de apoyo para la posición sedente.
- Ofrecer iluminación focalizada.
- Garantizar zonas de trabajo manual.
- Ofrecer zonas de agarre por las áreas de circulación.
- Reservar espacio para persona en silla de rueda.

Función	Portadores
Garantizar una superficie de apoyo para el cuerpo en posición sedente	Sillas
Garantizar una superficie de apoyo del material de trabajo y realización de actividades manuales	Mesas
Coser	Puerta principal de entrada y pasillos
Guardar materiales, y herramientas para la realización de actividades	Distribución de mobiliario
Exponer confecciones y obras que se realicen	Barras de agarre, asideros
Permitir acceso al espacio	Puertas
Permitir circulación entre áreas funcionales	Distribución de mobiliario
Garantizar sujeción de los usuarios	Barras de agarre, asideros
Garantizar una iluminación adecuada	Iluminación natural, iluminación artificial (iluminación general, iluminación suplementaria)
Garantizar climatización	Climatización artificial (ventiladores)
Reservar espacio para persona en silla de rueda.	Distribución y dimensionamiento del mobiliario

FACTOR FUNCIÓN

Posible mobiliario por espacios:

Recepción	Sala multiusos	Sala de manualidades
<ul style="list-style-type: none"> - Mesa con credencial - Silla recepcionista - Asientos de espera (silla, banco, sofá) - Teléfono, Intercomunicador - Cesto de basura - Soportes informativos - Ventiladores de techo 	<ul style="list-style-type: none"> - Sillas apilables (deben cumplir los requisitos para los adultos de la tercera edad) - Mesa (para conferencistas) - Audio, equipo de música - Pantalla y proyector - Closet para guardar equipamiento de la sala - Cesto de basura - Ventiladores de techo 	<ul style="list-style-type: none"> -Mesas con sillas - Expositor para las confecciones y obras - Estanterías, cajoneras - Máquinas de coser (2 u) - Mesa y sillas para máquinas de coser - Cesto de basura - Ventiladores de techo

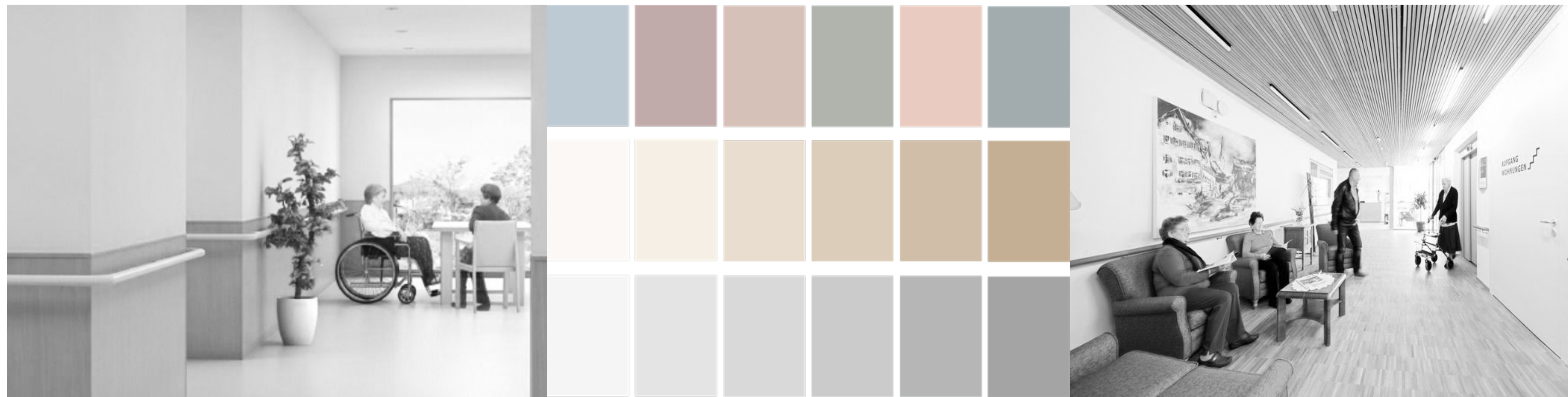
FACTOR FUNCIÓN

FUNCIONES COMUNICATIVAS

Los análisis realizados anteriormente sobre los usuarios, sus características personales, forma de vida social, etc., se pueden traducir en rasgos formales para el diseño del espacio en que conviven; por lo general los adultos mayores suelen preferir espacios tranquilos, con estilos que reconozcan. El empleo de recursos naturales como luz y ventilación natural, plantas, entre otros, también constituye algunos de los recursos que más se emplean en el diseño de espacios de este tipo de usuarios.

Algunos de los principales rasgos que se emplean para comunicar tranquilidad y relajación es el empleo de paletas de colores que van desde colores monocromáticos, colores neutrales en escalas de tonalidades crema, y paletas de colores pasteles, y todas ellas, de manera general tiene como característica que poseen grados de saturación medio/bajo.

Función a comunicar	Portador funcional
Ambiente relajado y tranquilo	- Uso de una paleta de colores claros con grado de saturación medio/bajo, pasillos amplios y holguras en la circulación, mobiliario cómodo.



FACTOR FUNCIÓN

FUNCIONES COMUNICATIVAS

Teniendo en cuenta que el inmueble donde se ubica el centro posee características arquitectónicas marcadas del estilo neoclásico es de vital importancia que el mobiliario debe ser coherente con el propio espacio donde se ubica el centro, el cual posee un estilo neoclásico. Este estilo se caracteriza por la elegancia y simplicidad que comunica, el uso de materiales nobles para evocar calidad, el trabajo de los elementos del espacio de forma simétrica, y el uso mínimo de ornamentos

De manera general se decide que los rasgos formales que se van a extrapolar de este estilo para el diseño de los espacios van a ser fundamentalmente la simetría, el predominio de líneas rectas y curvas, soluciones equilibradas y que exista simplicidad en los elementos en el espacio.

Función a comunicar	Portador funcional
Estilo neoclásico	<ul style="list-style-type: none"> - Presencia de equilibrio, simplicidad en los elementos del espacio, simetría, predominio de líneas rectas y curvas simples



FACTOR FUNCIÓN

CONCLUSIONES

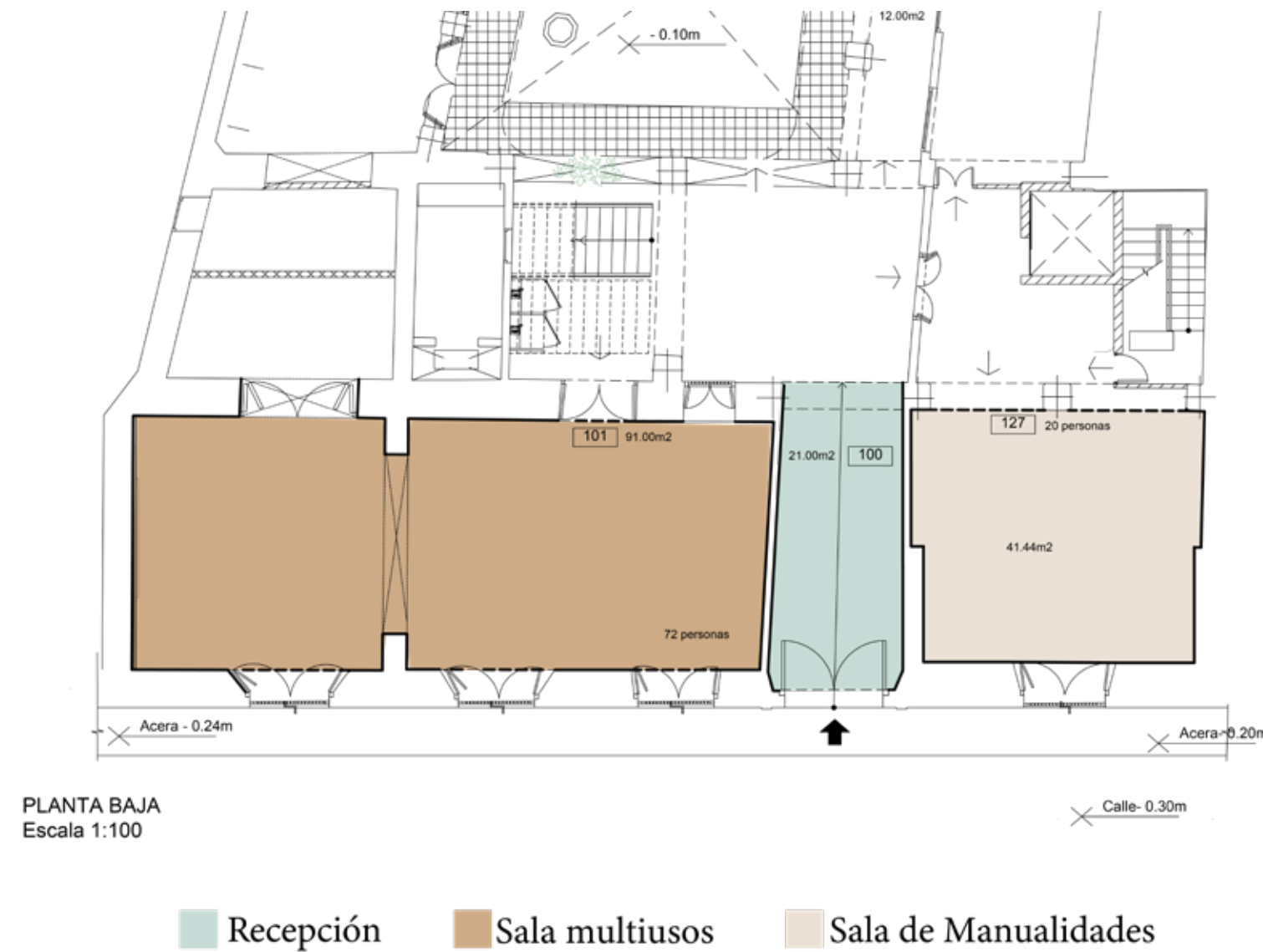
- El mobiliario debe cumplir con las recomendaciones ergonómicas para personas mayores.
- En la recepción debe existir una correcta identificación, y señalización de los espacios.
- Para la sala multiusos las sillas deben ser ligeras y apilables para los casos en que se tengan que ser retiradas.
- En la sala multiusos debe existir un closet para guardar equipamiento.
- En la sala de manualidades debe existir un portador con vitrinas expositoras para las confecciones y obras.
- La sala de manualidades va a dividirse en dos tipos fundamentales de actividades, de costura y papelería.
- Los espacios deben comunicar tranquilidad y comodidad con el uso de una paleta de colores de saturación media/baja , amplios pasillos y holguras en la circulación, así como mobiliario cómodo.
- El mobiliario y tratamiento de los espacios debe ser coherente con el propio inmueble donde se ubica el centro, el cual posee un estilo neoclásico.
- Los rasgos del estilo neoclásico que se van a emplear van a ser fundamentalmente la simplicidad, equilibrio, simetría y el uso de la línea recta y curva.

FACTOR CONTEXTO

RELACIONES ESPACIALES

Todos los espacios que se trabajan están ubicados en el primer piso, y son las primeras salas del centro, estas tienen acceso mediante ventanas a la calle de la fachada. Posee una entrada principal por la cual se accede al zaguán (Recepción) y esta área da paso al resto de las salas, que se comunican por pasillos interiores y el patio central.

El centro se localiza en una zona tranquila del casco histórico, por la cual no transitan vehículos, y la calle donde se ubica la fachada no es muy transcurrida, lo cual es aspecto positivo pues las acciones del exterior no constituyen un problema para las actividades que se desarrollan en el interior, por ejemplo, en cuanto al ruido que se podría ocasionar en la calle.



FACTOR CONTEXTO

CONDICIONES CLIMÁTICAS

La ventilación en el interior del espacio es aceptable, debido a que cuenta con un patio interior y grandes ventanales que permiten la circulación y flujo del aire natural.

En esta zona donde se ubica el centro escasea la presencia vegetación, es decir, la luz del sol incide directamente en la edificación, por ello y debido a las características del clima tropical que posee nuestro país, donde se pueden llegar a alcanzar altas temperatura es recomendable la existencia de ventilación artificial que complemente la natural, pues deben mantenerse condiciones climáticas favorables cuando se hagan actividades en las salas interiores.

Además, cabe mencionar la humedad propia de nuestro país que es relativamente alta la cual origina el deterioro en los elementos del espacio y aumenta la sensación de calor.

Son también habituales épocas de lluvias, aspecto que debe tenerse en cuenta dadas las características del inmueble, espacialmente la sala de manualidades y recepción que no poseen puertas como limitantes del espacio, y aunque no comunican directamente con el patio interior si pueden verse afectadas en caso de fuertes lluvias y vientos.

FACTOR CONTEXTO

CONDICIONES DE VENTILACIÓN

Los espacios al estar ubicados en la parte frontal de la edificación y poseer grandes ventanas las cuales van a encontrarse abiertas la mayor parte del día para mantener una correcta ventilación y aprovechar la iluminación natural, traerá consigo la acumulación de polvo y agentes biológicos, por lo que las áreas deben ser higienizadas con frecuencia, dada la importancia de cuidar la salud, especialmente en estos usuarios de la tercera edad que son más vulnerables.

CONDICIONES DE ILUMINACIÓN

De manera general la iluminación va a estar favorecida por la luz natural, debido a que las áreas poseen varias entradas de luz exterior debido a las grandes ventanas en la parte frontal del espacio, la cual constituye la fachada, y además tendremos las entradas de luz por el patio interior, especialmente en la Recepción y la Sala de Manualidades que no poseen puertas, por otro lado, serán complementados los niveles requeridos por zonas con iluminación artificial.



FACTOR CONTEXTO

CONCLUSIONES

- Deben ubicarse ventiladores de techo en todos los locales y considerar pasillos de circulación entre los diferentes muebles, que permitan un adecuado flujo de aire dadas las condiciones climáticas de nuestro país.
- El mobiliario y espacios deben permitir su frecuente higienización debido a la acumulación de polvo y agentes biológicos que se puede producir en los espacios.
- El mobiliario debe la recepción y la sala de manulidades debe ser ligero para poder ser trasladado a otras área para protegerlo en caso de condiciones del tiempo adversas.
- Las ventanas van a mantenerse abiertas la mayor parte del tiempo en aras de un mayor aprovechamiento de la luz natural.

FACTOR TECNOLOGÍA

De manera general este factor va a estar pautado por un aspecto fundamental, que es la obtención de la mayor parte de los recursos y procedimientos necesarios nacionalmente, es decir, reducir los costes de importación.

Grupo de las materias primas fundamentales empleadas para la fabricación de muebles del centro:

Las maderas que se empleen deben tener como características la durabilidad y resistencia, para que se obtengan soluciones duraderas y resistentes por ejemplo a la humedad para permitir ser higienizadas con frecuencia, y a los rayos UV, que pueden incidir en el mobiliario dadas las múltiples entradas de luz natural que posee el centro; también este material debe ofrecer ligereza, para que por ejemplo en el caso de sillas puedan ser manipuladas por los adultos mayores sin hacer grandes esfuerzos.

Tendremos en cuenta fundamentalmente maderas claras, que se ajustan más con la visualidad que se desea lograr en los espacios, por lo que se pueden considerar maderas macizas o maderas semiduras como el pino, cedro, haya, abedul y teca.

Para el acabado de los mismos se podrán emplear selladores y barnices desde mates hasta brillantes; tintes al agua, al alcohol y pastas concentradas y lacas de diferentes colores.

También podemos tener en cuenta para el mobiliario que no requiere ser higienizado con tanta frecuencia emplear paneles:

- Tableros MDF o aglomerados desnudos, con un recubrimiento de chapas de madera o melaminado; de un grosor de 3 a 25 mm.
- Tableros contrachapados, plywood de 9 a 18 mm de grosor.
- Tablero de fibra; 3 a 6 mm.



FACTOR TECNOLOGÍA

Entidades dedicadas a la producción de muebles y estructuras posibles a emplear en la solución del espacio:

Talleres Cabildo y Escuela Taller de la OHCH: Se pueden realizar gran parte de los procesos de la madera, como preparación, calados de complejidad, Inserción de accesorios, lijado, barrenado, torneado, y otros. En cuanto a los acabados se les puede sellar, barnizar, lacar, pintar, incluso simular acabados.

Fondo Cubano de Bienes Culturales (artesanos):

Intervienen en todo tipo de procesos relacionados con la madera y el metal, además de utilizar otros materiales como resina poliéster, cerámica, yeso, entre otros, en general cuenta con una gran disponibilidad tecnológica y logran muy buenos acabados al combinar diferentes materiales. Entre los trabajos que se le realizan a la madera se encuentran: corte, preparación, calados de alta complejidad, inserción de accesorios, lijado, barrenado y torneado. El acabado que se le brindan a los productos son: sellado, barnizado, lacado, pintado y simulación de acabados de envejecido. Se trabajan todos los tipos de madera, (duras y blandas) las de mayor o menor calidad, para interiores o exteriores, y se procesan en listones de varias dimensiones.

Cuenta con diferentes talleres y productores, por ejemplo:

- DUJO: Poducen muebles de madera, de acero y de aluminio, destinados a hoteles e instituciones, y para el hogar. También colchones de muelles y de espuma de poliuretano y almohadas, lámparas decorativas e industriales, envases, pallets y carretes para cables eléctricos, así como puertas y ventanas.



FACTOR TECNOLOGÍA

Textiles

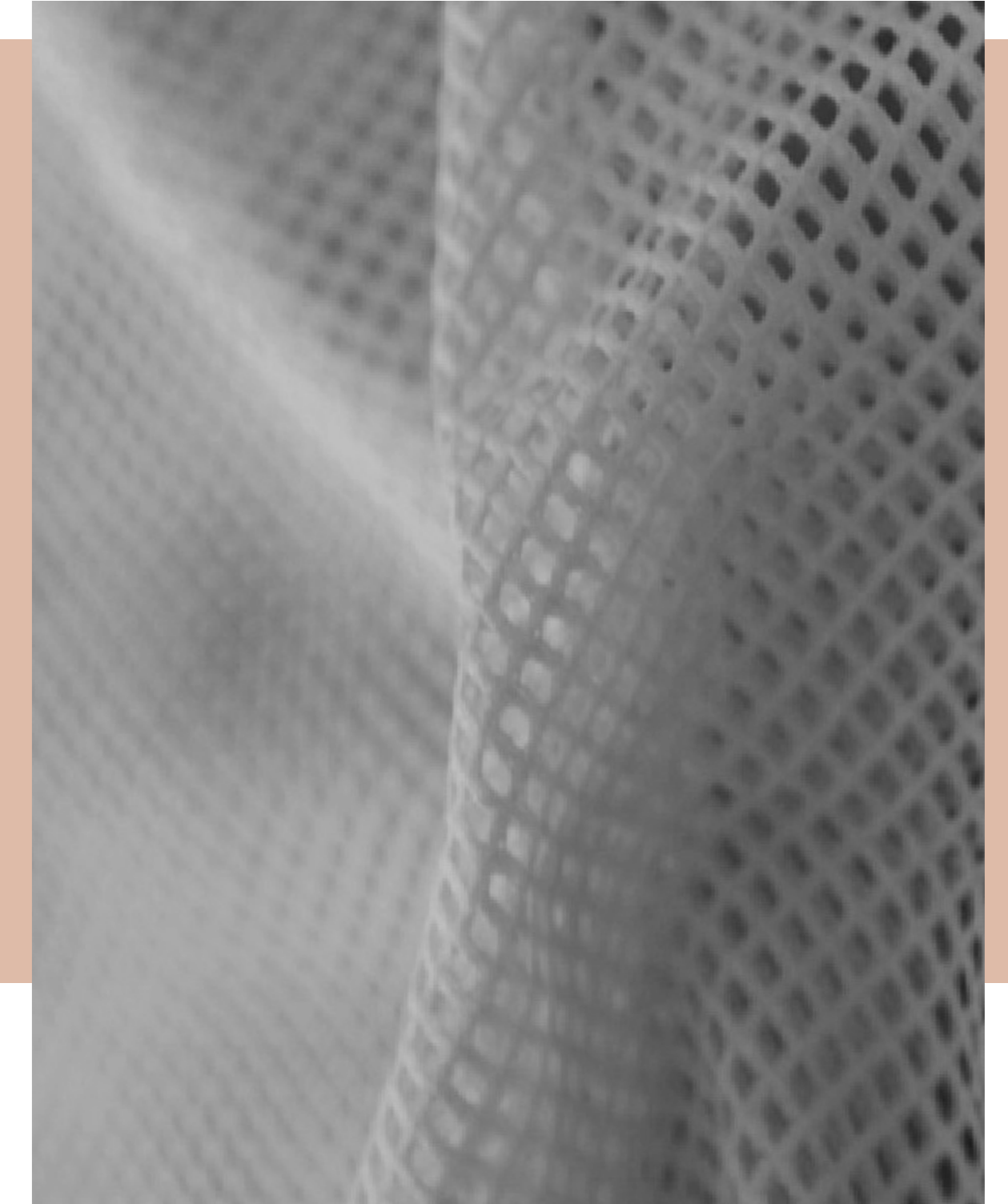
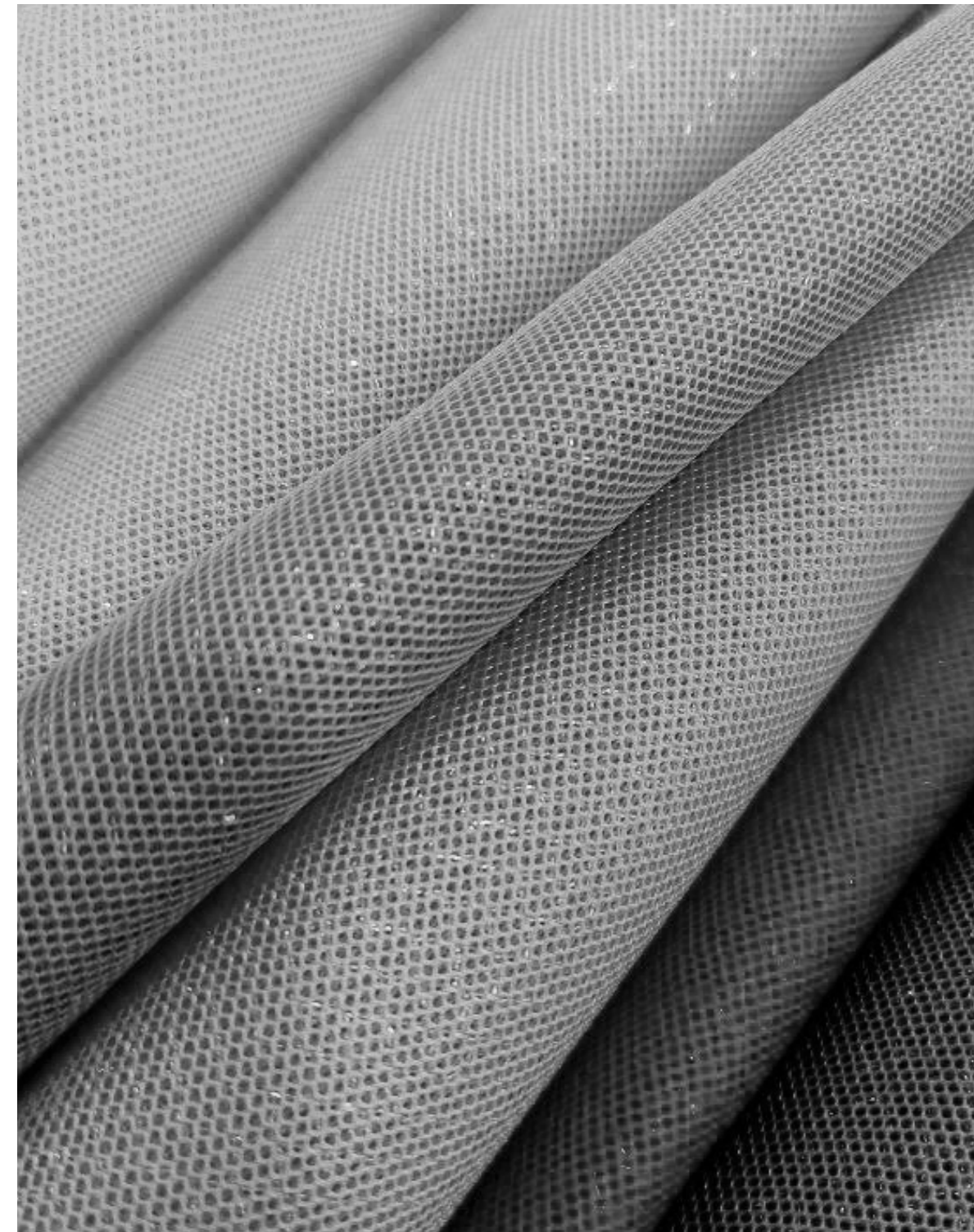
Es importante que en el caso de la utilización de textiles se tenga en cuenta el aspecto que deben ser transpirables, pues van a estar en contacto con la piel durante períodos medio/largos, además su higienización debe ser posible, debido a que al estar involucrados en el centro un amplio grupo de usuarios todos los portadores deben poseer esta característica.

Una opción es la microfibrá, duradera, resistente a las manchas y permite una buena circulación de aire, también están las telas de poliéster y poliuretano, transpirables y fáciles de limpiar. Otra alternativa es el lino, que es un tejido natural y transpirable.

Posibles proveedores:

Ducal: Cuentan con tecnologías fabricar tejidos para la industria, para ropa de trabajo, vestuario sport y de vestir, lencería y tejidos especiales; todos blanqueados, de color entero y estampados con distintos acabados, a solicitud del cliente.

Boga (Confecciones textiles): Sus empresas confeccionan artículos textiles para decoración, uniformes para insumo hotelero y otros. Cuentan con modernas tintorerías y tecnologías que garantizan un acabado óptimo y acorde a las tendencias de la moda.



FACTOR TECNOLOGÍA

Pisos antideslizantes

Los azulejos anti-deslizantes se han convertido en una herramienta indispensable en la creación de un entorno seguro y cómodo, hay varios tipos, que varían según el nivel necesario para las diversas circunstancias de uso. La elección del nivel adecuado es fundamental para garantizar su seguridad absoluta. Los principales factores a considerar son estilo decorativo, color, diseño y precio. Sin embargo, lo más importante es la clasificación del coeficiente antideslizante necesaria e indispensable para el lugar donde están instalados.

Tipos

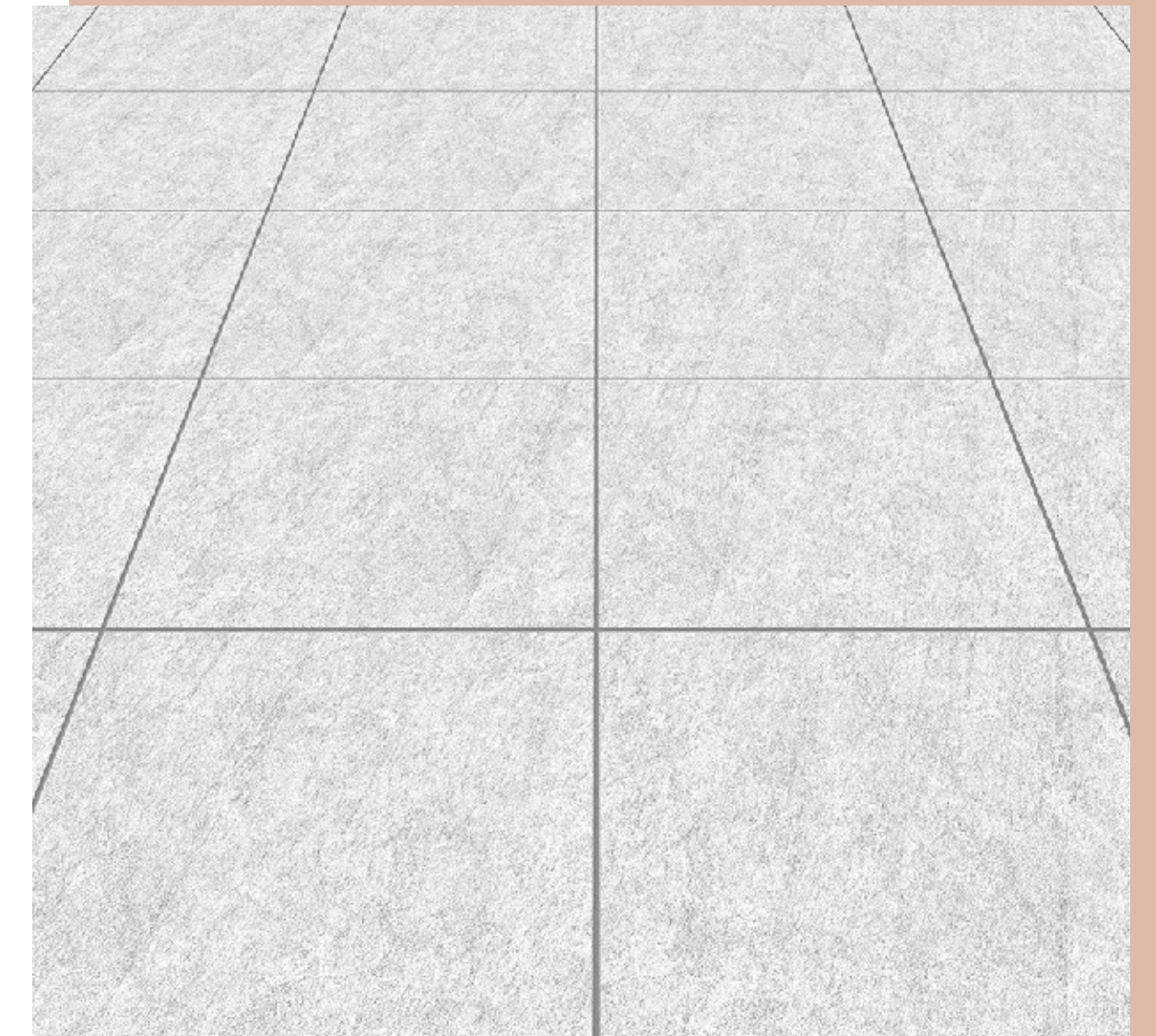
Uno de los factores fundamentales que diferencian los distintos modelos es el tipo de acabado superficial. Es posible distinguir dos categorías principales:

- Acabado rugoso
- Acabado calibrado

El acabado rugoso consiste en dar una textura ligeramente abrasiva a la superficie superior del material. En cambio, el acabado calibrado implica someter el sufre inferior del baldosa a un proceso de rectificado antes del moldeadora finiquito re-perfilando cada pieza individualmente logrando mayor seguridad ya que cuando estás paralelo tiene magníficas características residuales permitiéndole que no coloquen huella al traspasar estas zonas húmedas ó están mojadas.

Existen niveles con respecto a los azulejos antideslizantes:

- R9: Tienen una inclinación de entre 6 a 9°. Los azulejos y baldosas suelen ser suelos esmaltados y lisos con acabado mate que registrarán este bajo valor cuando estén húmedos. Estos azulejos están bien para la mayoría de las zonas domésticas.
- R10: Con una inclinación de entre 10 a 19° las baldosas muestran estos valores sólo cuando están húmedas. Además de los baños de casa, pueden ser considerados para otras zonas de la casa como cocinas, sala de estar, pasillos, etc.
- R11 – R12: De 19 a 35° nos encontramos con esta gama de azulejos antideslizantes. Si un azulejo o baldosa tiene este coeficiente como mínimo, seco y húmedo, puede considerarse seguro para instalaciones que incluyan cuartos húmedos, baños, cocinas, porches, pasillos, vestuarios y salas de estar. También se pueden utilizar para áreas públicas como vestuarios, lavabos, duchas comunes, como azulejos antideslizantes para piscinas, y áreas más grandes como vestíbulos, aceras, etc.
- R13: útiles para cualquier proyecto del hogar, tanto para interior como para exterior. Estos azulejos antideslizantes se suelen utilizar en los alrededores de piscinas o duchas. Siguiendo esta escala de azulejos antideslizantes, el R13 es por excelencia, la gama anti-slip más potente del mercado.



FACTOR TECNOLOGÍA

Cerámica

Posibles proveedores:

- Empresa Cerámica Blanca de Holguín: Produce, transporta y comercializa de forma mayorista, muebles sanitarios, (incluyendo sus herrajes), accesorios sanitarios, adornos, vajillas, pisos especiales y murales cerámicos, arcillas, pastas cerámicas y feldespató sódico.
 - Taller de cerámica “Grupo de Desarrollo”: Productos que elabora: búcaros y centros de mesas, platos decorativos y otros elementos de pared, souvenirs históricos y para eventualidades, trofeos, Murales de terracota, losas decorativas para enchapes.
 - Baldosas Cerámica: Producción de inodoros, lavados, bidets, accesorios para baño, bañeras, entre otros.
 - Fábrica de Cerámica de San José de las Lajas.
- Mayabeque: Producción de inodoros, lavados, accesorios para baño, lozas de pared, entre otros.

Para el caso de elementos decorativos del inmueble como molduras de pared, la solución que se suele emplear son placas de yeso, y debemos tener en cuenta para las soluciones que las dimensiones que están disponibles son 9, 5 mm de espesor, 1200 mm de ancho y largos que varían de 2500 mm, 2600 mm o 3000 mm, y también existen las de 12, 5 mm de espesor con ancho de 1200 mm y largos de 200 mm, 2500 mm, 2600 mm, 2700 mm, 2800 mm o 3000 mm.

Estas molduras suelen colocarse en las paredes con adhesivos o una pasta de yeso en dependencia de la disponibilidad y son de fácil montaje.

En el caso de los portadores que respondan al ámbito tecnológico, podrán ser importados, aquí se incluyen pantallas, máquinas de coser semiautomáticas, televisores, equipos de sonido, etc.

FACTOR TECNOLOGÍA

CONCLUSIONES

- Los elementos del espacio deberán ser fundamentalmente de producción nacional, teniendo en cuenta las capacidades del país y recursos con los que se cuentan.
- Los equipos tecnológicos como de sonidos o pantallas se pueden importar.
- Se puede explorar en el empleo de diversos materiales y formas que hagan partiendo de la necesidad de garantizar un gran confort.
- Se emplearán para el mobiliario maderas claras, resistentes y ligeras como el pino, cedro, haya, abedul y teca.
- Las maderas que se empleen deberán tener acabados que les brinden mayor protección a la humedad.
- Los textiles deberán ser transpirables e higienizables.
- Los pisos deben ser antideslizantes, con soluciones de grado R11 o R12.
- Las molduras decorativas de pared serán de yeso.

FACTOR MERCADO

Restaura presenta este Proyecto como parte de sus acciones de trabajo para restaurar y rehabilitar espacios en la oficina del historiador de la ciudad. Existen varios centros ubicados en la Habana que presentan el mismo concepto que el que se desea desarrollar en Oficinas 17-19, pero en este caso se pretende dedicarlo mayormente al servicio diurno, para de esta manera fomentar la realización de una amplia variedad de actividades de esparcimiento donde incluso puedan interactuar los adultos mayores y otros actores.

Es imprescindible, orientar el diseño de espacios hacia la conservación de los elementos relevantes y de importancia histórica del propio inmueble, es decir, que sean coherentes con el estilo arquitectónico que se presenta, para de esta manera contribuir al hecho de que se entienda la importancia de restaurar muchos espacios en el casco histórico y convertirlos en centros que puedan estar en función de la sociedad, y que este proceso no afecte la conservación de la historia arquitectónica tan rica presente en la zona.

FACTOR MERCADO

En análisis de los principales referentes que existen en la Habana Vieja podemos ver que las salas socioculturales deben estar adecuadas no solo para que ofrezcan multifuncionalidad, es decir mobiliario que permita que se pueda variar el espacio en dependencia de las necesidades, también para que en ella se incorporen otros usuarios a parte de los propios del centro, que los espacios deben estar correctamente señalizados e identificados para facilitar el tránsito, siempre teniendo en cuenta las características y limitaciones de los adultos mayores. Debe existir mobiliario de almacenamiento en cada espacio para permitir tener al alcance determinados elementos que puedan ser necesarios. Se observa también que en estos referentes carecen de la existencia de salas especializadas a actividades recreativas.

Referentes			
	Residencia San Ignacio 255	Hogar de Ancianos San Francisco de Paula	Centro de Convento de Belén
Elementos Positivos	No solo posee espacios para el cuidado y descanso de los ancianos, sino que tiene servicios diurnos rincipalmente socioculturales, es decir varias salas para realizar variadas actividades.	No solo brinda atención primaria a los usuarios sino que existen áreas dedicadas a actividades recreativas y sociales que incorporen otros sectores de la comunidad	Posee espacios de circulación amplios, gran parte de las áreas están dedicadas fundamentalmente a la relajación y adecuados para el descanso de los adultos mayores.
Elementos Negatvos	Salas socioculturales que solo están capacitadas para la cantidad de a dultos mayores que residen, es decir, imposibilita que se incorporen por cuestiones de espacio otros usuarios, las salas están adecuadas para realización de actividades tipo conferencias y conversatorios, sentados, es decir, el mobiliario de estas salas no facilita la multifuncionalidad de las mismas.	Las áreas recreativas carecen de mobiliario dedicado al almacenamiento, sino que cuenta con un espacio independiente donde se almacena los enceres y necesarios para la realización de determinadas actividades, por lo que cada vez que se inicia y concluye una actividad hay que trasladar los elementos.	Carece de señalización que indique la ubicación de los espacios, y la identificación de cada sala.

FACTOR MERCADO

CONCLUSIONES

- Orientar el diseño de los espacios hacia la conservación de los elementos de importancia histórica del propio inmueble.
- El mobiliario de la sala multiusos debe permitir variar el espacio en dependencia de las necesidades.
- Los espacios deben estar correctamente señalizados e identificados para facilitar el tránsito.
- Debe existir mobiliario de almacenamiento en cada espacio para permitir tener al alcance determinados elementos que puedan ser necesarios.

PROGRAMA DE REQUISITOS

GENERALES:

- Se debe cumplir con la Norma de Accesibilidad en Cuba NC-391.
- Se deben mantener elementos de valor como: la fachada con sus carpinterías, aljibe en el patio principal, pinturas murales en la planta alta, columnas de piedra, arcos y vigas de madera.
- Cumplir con la Norma NC-ISO 11602-1 de requisitos para la selección y distribución de los extintores de incendio en Cuba.

FACTOR USO:

- Todos los espacios deben estar correctamente identificados con el uso de señalética.
- El ancho de los pasillos debe ser de 2000 mm (Neufert, E. (2016). Arte de proyectar en arquitectura. México: Editorial G. Gili).
- Zona de paso y circulación en espacios de mínimo de 1372 a 1524 mm (Panero, J. y Zelnik, M. (1996). Las dimensiones humanas en los espacios interiores. México. Editorial G. Gili).
- Las barandillas y barras de agarre en todos los pasillos deben tener una altura de 700-750 mm desde el nivel del piso.

- Las ayudas técnicas deben tener un diámetro aproximado de 30 a 40 mm.
- Las circulaciones tendrán pavimentos texturizados y antideslizantes.
- Se van utilizar manijas o picaportes no giratorios.
- Evitar zonas punzantes en áreas como bordes y esquinas.
- La altura de los asientos debe ser de: 370-400 mm (Panero, J. y Zelnik, M. (1996). Las dimensiones humanas en los espacios interiores. México. Editorial G. Gili).
- El ángulo del asiento será de 3 a 5 grados de inclinación
- Los asientos deben tener superficies de contacto que sean agradables con la piel.
- Las mesas deben tener una altura de 650-760 mm (García, C. (s.f) Guía de recomendaciones para el diseño de mobiliario ergonómico)
- Los asientos deben poseer respaldo y reposabrazos.
- Los reposabrazos tendrán de 0 a 5 grados de inclinación
- La inclinación del asiento es de 15 a 25 grados.
- Altura de los asientos es de 130 a 180 mm.
- La longitud de los reposabrazos será menor de 350 mm.

- Las rampas deben ser preferentemente rectas y su pendiente no superior al 5-7% (Neufert, E. (2016). Arte de proyectar en arquitectura. México: Editorial G. Gili)
- La anchura libre de paso de las puertas deberá ser de 950 mm (Neufert, E. (2016). Arte de proyectar en arquitectura. México: Editorial G. Gili)
- Los elementos ubicados en portadores de almacenamiento estarán para su alcance a una distancia máxima de 400 mm.
- Alcance máximo a una altura de 480 mm a 1200 mm por encima del nivel del piso.
- Luminarias con temperatura de color entre 4.000 K y 6.000 K.
- La recepción debe tener una iluminación general de 200 a 300 lux (NC ISO 8995/ CIE S 008:2003)
- Las zonas de paso deben tener una iluminación entre 150 lux a 250 lux (NC ISO 8995/ CIE S 008:2003)
- La sala de manualidades debe tener una iluminación de 750 lux (NC ISO 8995/ CIE S 008:2003)
- La sala multipropósitos debe tener una iluminación 300 lux (NC ISO 8995/ CIE S 008:2003)

PROGRAMA DE REQUISITOS

FACTOR FUNCIÓN:

- Deben existir alarmas contra incendios en los espacios
- Garantizar asideros o zonas de agarre tanto en los espacios como el mobiliario.
- La recepcionista debe poseer un asiento.
- La recepción debe poseer la credencial del centro.
- Las sillas de la sala multiusos deben ser ligeras y apilables.
- Debe existir mobiliario para almacenar el equipamiento necesario en cada área.
- Debe existir un portador con vitrinas expositoras para la sala de manualidades.
- La sala de manualidades debe contar con sillas y mesas para la realización de actividades.
- La sala multiusos debe tener un equipo de sonido.
- El mobiliario debe ser estable y seguro para garantizar que los adultos puedan realizar las acciones de sentarse y pararse sin riesgos.
- Se van a emplear ventiladores de techo y de pared para la climatización.
- Deben ubicarse al menos dos máquinas de coser en la sala de manualidades.
- Deben existir portadores que permitan almacenar los desechos en los diferentes espacios.

- Se van a emplear colores de nivel medio/bajo de saturación en los espacios.
- La sala de manualidades será para un máximo 20 personas.
- La sala multiusos será para un total de 72 personas

FACTOR TECNOLOGÍA:

- El mobiliario de madera resistente a la humedad mediante el uso de acabados como barnices, lacas o pintura.
- Se emplearán maderas claras para el mobiliario, resistentes y ligeras como pino, cedro, haya, abedul y teca.
- Se van a emplear soluciones de pavimento antideslizantes de grado R11 o R12.
- Los textiles del mobiliario serán transpirables.
- Los textiles para el tapizado de los muebles serán microfibra, telas de poliéster y poliuretano, o el lino.
- Las molduras decorativas de pared serán de yeso, con dimensiones de 9, 5 mm de espesor, 1200 mm de ancho y largos que varían de 2500 mm, 2600 mm o 3000 mm, o de 12, 5 mm de espesor con ancho de 1200 mm y largos de 200 mm, 2500 mm, 2600 mm, 2700 mm, 2800 mm o 3000 mm.

FACTOR CONTEXTO:

- Las ventanas deben permitir la entrada de luz natural y el flujo de aire.
- Emplear materiales que sean resistentes a la humedad, para permitir su higienización frecuente.

ENUNCIADO DE PROBLEMA

Diseño de espacios interiores del Centro del Adulto Mayor: Recepción, Sala multiusos y Sala de manualidades, que trabajará el servicio diurno y se ubicará en Oficios 17-19, Habana Vieja, el cual poseerá adecuaciones ergonómicas que permitan que los usuarios independientes y semindependientes convivan en los espacios y hagan uso de los mismos soportes funcionales para ambos en la medida de lo posible, es decir, sin tener que distinguir espacios para las diferentes tipologías de usuarios. La visualidad de los espacios estará en correspondencia con el estilo neoclásico propio del inmueble, y se deben generar espacios que trasmitan tranquilidad y comodidad mediante el tratamiento de una paleta de colores con saturación media/baja, amplios espacios de circulación, distribución y selección de mobiliario cómodo.

CAPÍTULO 3
ETAPA CONCEPTO

PREMISAS

1. OPTIMIZACIÓN DE LOS ESPACIOS.

Aprovechamiento al máximo de las áreas, elección del mobiliario que favorezca la organización de los espacios.

2. TRABAJAR EN LOS ESPACIOS CON TONOS PASTELES (TONOS ROSADOS, AMARILLOS, AZULES Y VERDES).

Se emplearán tonalidades rosadas, amarillas, azules y verdes, para generar puntos de interés, al ser colores suaves, permiten transmitir la calma y tranquilidad que se desea generar.

ALTERNATIVAS CONCEPTUALES

-ALTERNATIVA 1:

Optimización del espacio mediante el uso de mobiliario que aproveche en mayor medida el espacio en el vertical.
 Portadores que posean mayor altura que ancho, para de esta manera ocupar el espacio vertical que por lo general queda libre y dejar más espacio horizontal libre.



-ALTERNATIVA 2:

Optimización del espacio mediante el uso de mobiliario desplegable.
 Portadores que se desplieguen y articulen en su uso, para que de esta manera al estar en desuso propicien más espacio libre.



CRITERIOS DE SELECCIÓN:

- C1: APROVECHAMIENTO DEL ESPACIO
- C2: MODO DE USO

ALTERNATIVA 1



ALTERNATIVA 2



Se selecciona la alternativa 1, pues se hace un mejor aprovechamiento del espacio por el uso de la vertical para de esta manera tener más área horizontal libre, que por ejemplo permite lograr mejor circulación, lo cual en el caso de la alternativa 2 se vería afectado a la hora de desplegar el portador, pues este se despliega y ocupa mayor espacio. Además, se reducen los esfuerzos a la hora de interactuar con los portadores, los cuales son requeridos de una acción de uso más allá de abrir o cerrar puertas o gavetas en el caso que posean, al contrario de la solución desplegable que requeriría de mayor esfuerzo para articular.

HERRAMIENTA CONCEPTUAL

Característica	Requisitos Formales	Posible implementación
Uso de materiales que denoten calidad	Brillo, color, acabados (metales dorados fundamentalmente) texturas lisas, tapizados	Mobiliario de madera, mobiliario con acabados brillantes, uso del dorado fundamentalmente en luminarias y accesorios, mobiliario tapizado y acolchado
Trabajo con formas geométricas	Uso de la línea recta fundamentalmente, y curvas suaves, formas como rectángulos, cilindros y cuadrados	Mobiliario donde predomine la línea recta y curvas suaves, trabajo motivos geométricos tanto en el mobiliario como en el propio espacio
Espacios amplios y espaciosos	Simplicidad formal, líneas depuradas.	Espacios con amplia circulación, mobiliario simple, trabajo con la vertical para mayor libertad en la horizontalidad
Espacios con altos niveles de iluminación	Uso de iluminación natural y artificial	Aprovechamiento de la luz natural, trabajo luz directa e indirecta, neutra-cálida
Paleta de colores claros	Colores de saturación media/baja	Trabajo con colores neutros (blancos, gris, beige) y colores pasteles en el inmueble, y en el mobiliario

Aunque no constituye la visualidad principal de los espacios se hace un análisis de como se puede evidenciar el estilo neoclásico.

CONCEPTO DESCRITO

Diseño de Recepción, Sala de Manualidades y Sala Multiusos del Centro para el Servicio Diurno de Adulto Mayores Oficinas 17-19, en el cual se van emplear portadores funcionales comunes para los usuarios independientes y semindependientes, por lo que las adecuaciones tendrán en cuenta a los usuarios críticos fundamentalmente, los adultos de menor independencia, garantizando el alcance, acceso y la presencia de todas las ayudas técnicas necesarias.

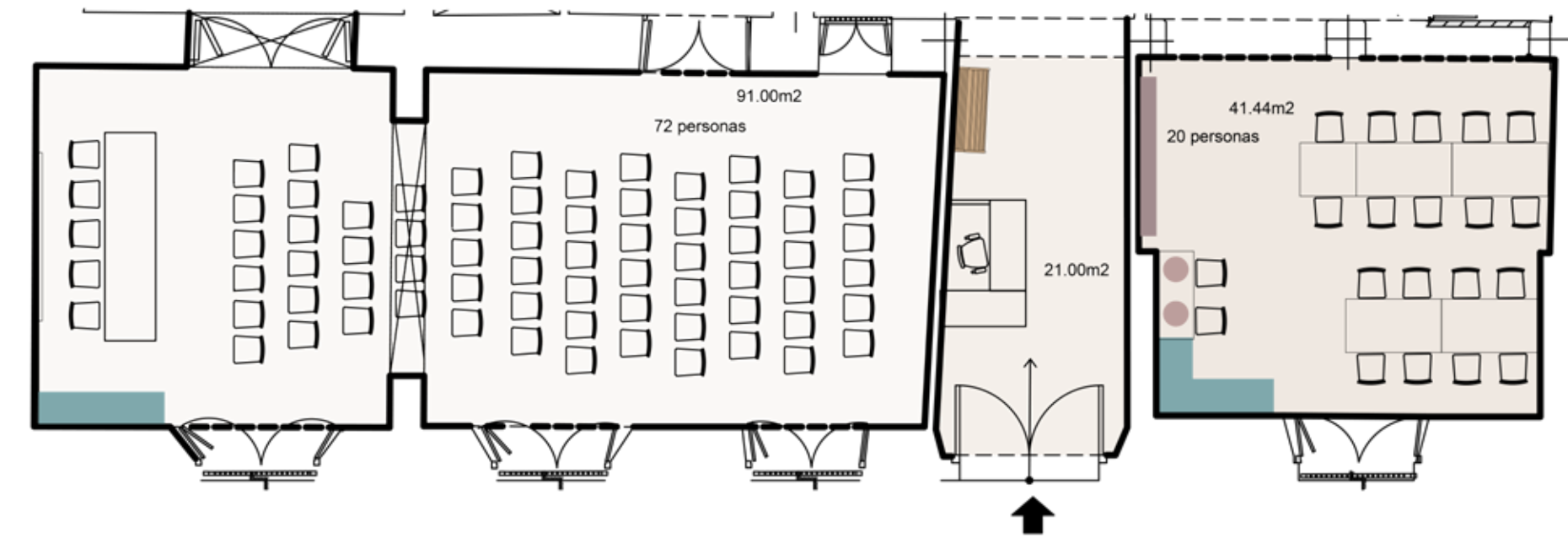
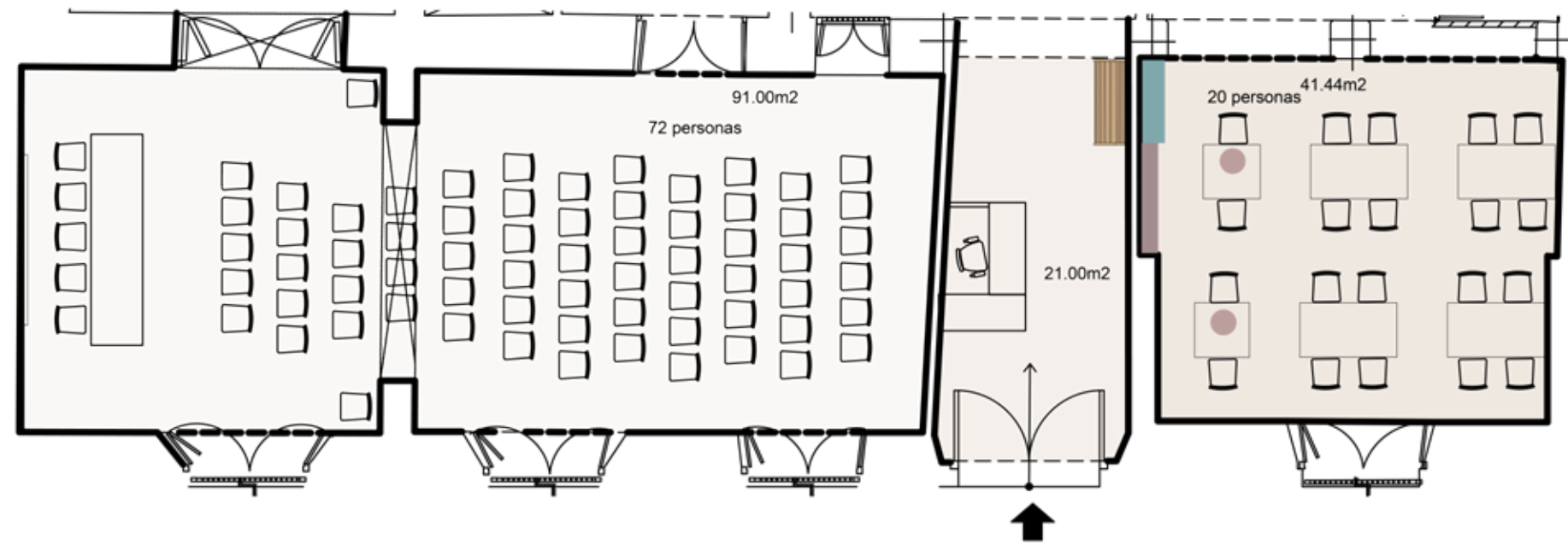
Mediante el uso de mobiliario que aproveche la verticalidad y ocupe poco espacio horizontal, se logrará una mayor optimización del espacio, y de esta forma tener la posibilidad de lograr mejor circulación, dada la necesidad del cumplimiento de las dimensiones mínimas pautadas para minusválidos.

En cuanto a la visualidad, de manera general debe ser coherente con el estilo neoclásico del inmueble y se va a lograr mediante el uso de la simetría, simplicidad, equilibrio y empleo de la línea recta y curvas suaves. Se trabajarán los colores pasteles, para lograr soluciones que evoquen tranquilidad y calma.

De manera general se debe lograr un máximo aprovechamiento de la luz y ventilación natural en los espacios, pero teniendo en cuenta la necesidad de cumplir con los requerimientos de iluminación de cada tipología de espacio, y que deben existir ventiladores de techo para una mejor climatización. La mayor parte de los recursos y mobiliario empleados en las soluciones serán de producción nacional, exceptuando los portadores del ámbito tecnológico.

VARIABLES DEL ESPACIO

Distribución del Mobiliario

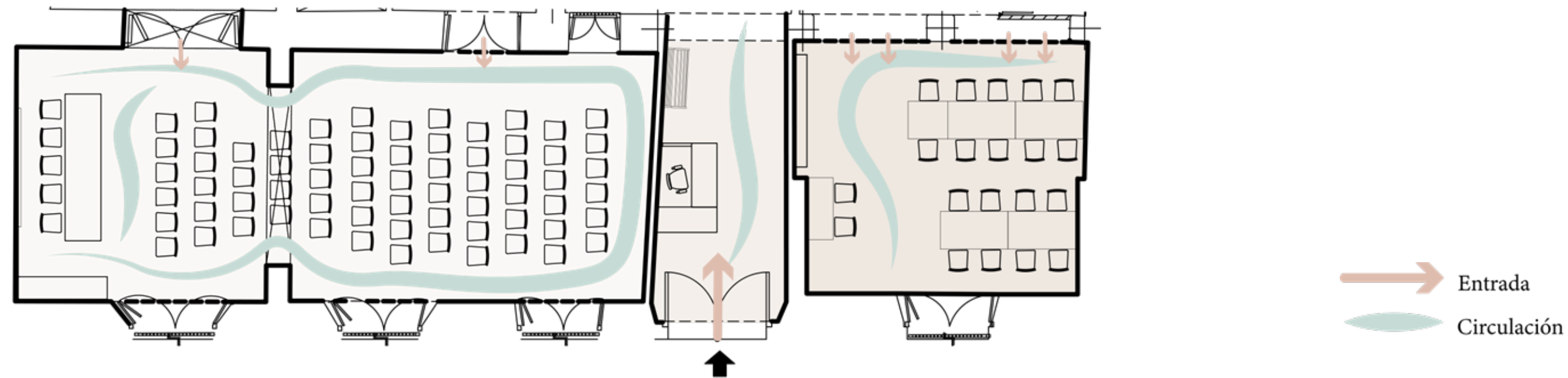


La primera opción es una propuesta ofrecida por el cliente, pero se decide explorar otra solución donde se resuelvan mejor aspectos analizados desde la etapa problema. La segunda solución brinda mejor circulación en todos los espacios, en la recepción fundamentalmente, que es el área más crítica, y debía cumplir con las dimensiones de ancho de pasillo planteadas, pues por esta área van a transitar todos los usuarios del centro, por tanto, debe estar adecuada para los usuarios críticos, los minusválidos y se decide ubicar el mobiliario en el lado derecho, dejando el lado izquierdo libre para el paso. Esta garantiza más área de almacenamiento en la sala de manualidades, debido a la gran cantidad de elementos involucrados en este tipo de actividades y se hace una redistribución de la ubicación de las mesas las cuales se solucionan de forma tal que se brinde una mejor circulación con las dimensiones requeridas. Además incluye un portador de almacenamiento en el área multiusos que era una necesidad interiormente planteada y no resuelta en la propuesta del cliente.

- Asiento (2 personas)
- Máquina de coser
- Portador de almacenamiento
- Portador de vitrinas expositoras

VARIABLES DEL ESPACIO

Circulación



Se representan las principales zonas de circulación de los espacios y áreas de acceso a cada uno de los espacios, la recepción se ubica en el zaguán al cual se accederá mediante la puerta principal y conduce el paso hacia los pasillos de circulación, la sala de manualidades no está delimitado por puertas, sino es que un área abierta que se comunica con los pasillos interiores, y en el caso de la sala multiusos tiene dos puertas de entrada, que al igual que la sala antes mencionada a esta área se accede mediante el paso por las zonas de paso.

VARIABLES DEL ESPACIO

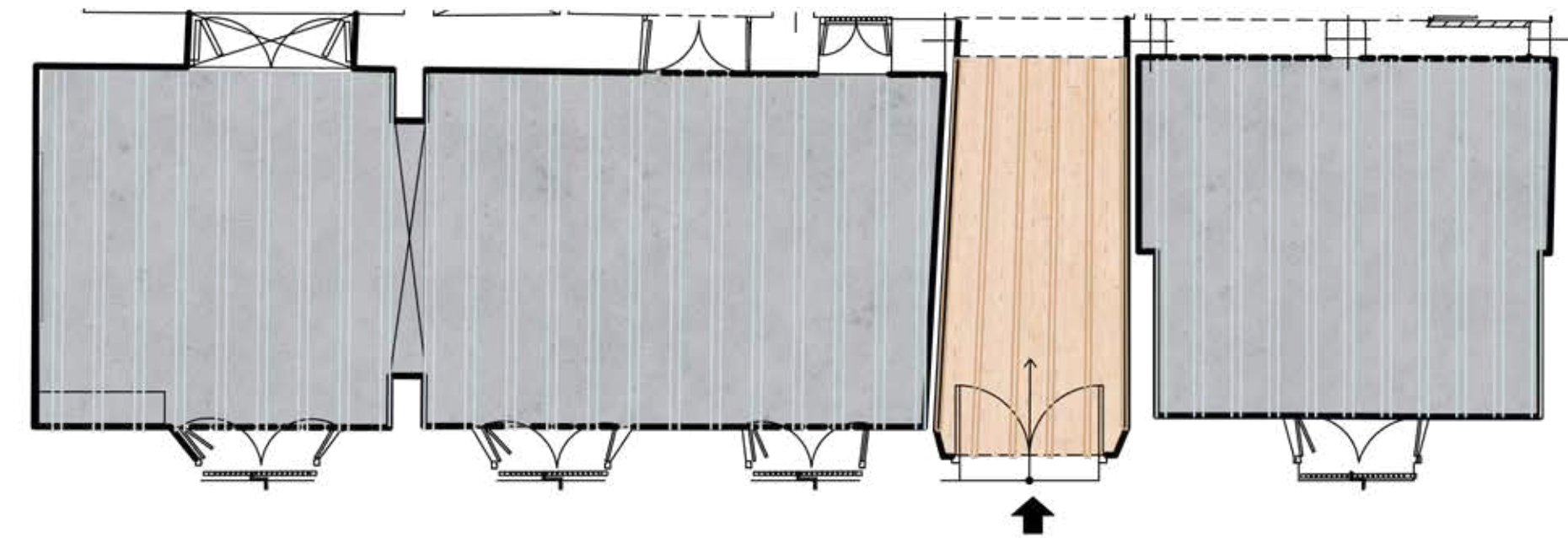
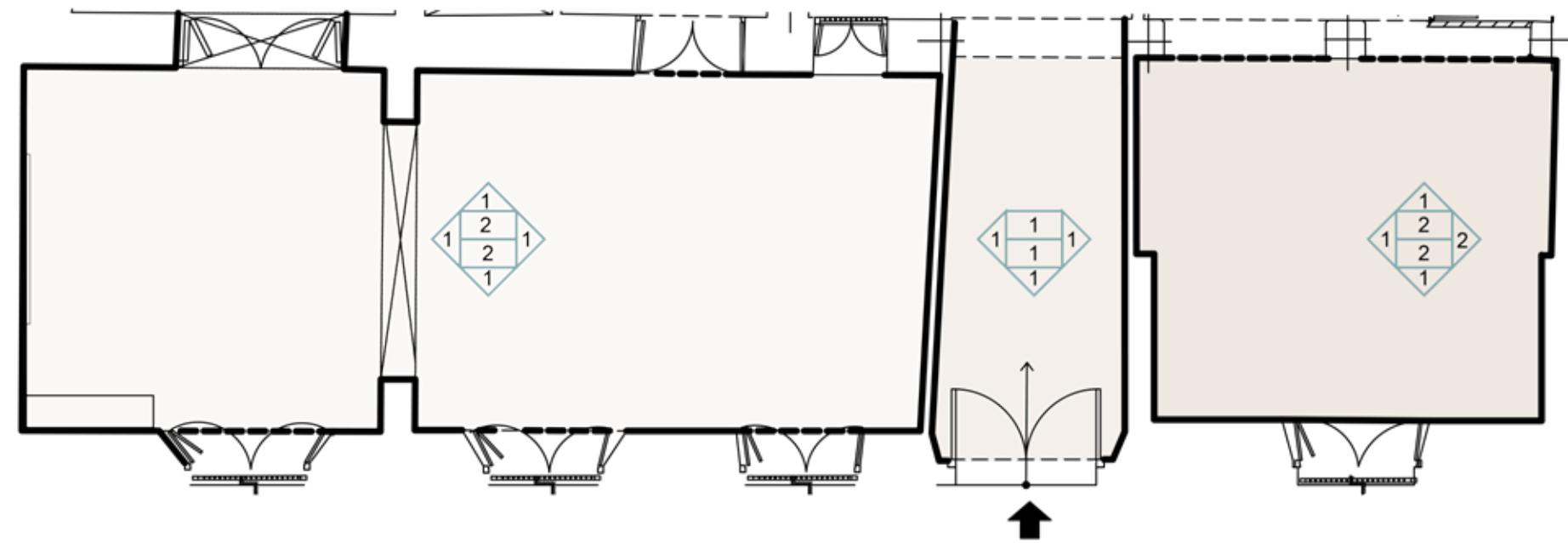
Texturas y Materiales



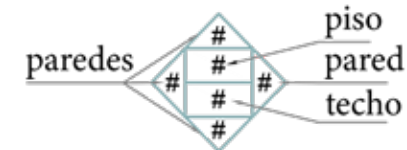
Las texturas van a responder fundamentalmente a las adecuaciones planteadas para los espacios, es decir, en el caso de las táctiles se van a emplear fundamentalmente soluciones lisas, enfatizadas por un cambio de textura en las áreas requeridas, pues de esta manera permite que los usuarios con problemas visuales identifiquen zonas importantes para las acciones de uso, por ejemplo en el pavimento para indicar el paso. Para el mobiliario los textiles tendrán soluciones que favorezcan la transpiración, dadas las condiciones climáticas de nuestro país. Predominarán soluciones en maderas claras con acabados para el mobiliario, maderas con acabados de color, así como el uso de elementos dorados para el caso de las luminarias. De manera general las texturas visuales van a responder fundamentalmente a énfasis con cambios de colores.

VARIABLES DEL ESPACIO

Acabados



LEYENDA PARA ACABADOS



ACABADOS- PISO

- 1 Lajas de piedra isleña
- 2 Losetas texturizadas

ACABADOS- PAREDES

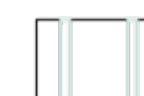
- 1 Pintura de silicato sobre repello fino de restauración
- 2 Piedra natural a restaurar

ACABADOS - TECHOS

- 1 Pintura de aceite sobre techo de madera
- 2 Pintura acrílica sobre enlucido de masilla



Techo de Vigas de Madera y Tablazón Nuevo



Techo de Viguetas



Techo de Hormigón Armado Nuevo

SUBPROBLEMAS

Portador de almacenamiento:

1-Abierto.

2-Con puertas.

Se selecciona un portador de almacenamiento con puertas, pues es de vital importancia proteger el equipamiento que se guarde en este tipo de mobiliario, dadas las condiciones de polvo que se producen en el inmueble, y además permite que los elementos estén organizados y fuera de la vista de los visitantes.

Portador expositor:

1-De madera totalmente, descubierto.

2-De madera y puertas de cristal.

Se selecciona la primera opción, pues emplear un solo material abaratar los costos del mobiliario, y sigue cumpliendo la función de exponer correctamente los elementos, y a su vez permite que los usuarios pueden acercarse e interactuar con ellos, sin barreras.

SUBPROBLEMAS

Luminarias de techo:

1-Ventiladores de techo con luminaria incorporada.

2-Luminarias suspendidas.

Se selecciona la opción de ventiladores de techo con luminaria incorporada, por ser excelentes soluciones para los que se desea lograr, este agrupa varias funciones en un mismo portador, por tanto, se aligera el proceso de montaje.

Iluminación complementaria:

1-Uso de apliques de pared.

2-Luminarias de piso.

Se selecciona la opción 1, pues los espacios poseen techos muy altos y se va a complementar la iluminación con apliques en las paredes de las zonas que requieran tener un mayor grado de iluminación cercano al paso de los usuarios.

SUBPROBLEMAS

Morfología de Barandillas (Ayudas Técnicas):

1- Cilíndrica.

2-Rectangular.

Se selecciona la primera solución pues esta morfología permite un mejor agarre, para asegurar una mejor adecuación, pues permite que la mano envuelva de forma amigable la barandilla.

Material de Barandillas (Ayudas Técnicas):

1-Madera.

2-Metal.

3-Madera y metal.

Se selecciona la combinación de madera y metal, pues esta última no solo permite que se empleen materiales coherentes con el espacio, sino que también van a permitir una propuesta más segura y resistente.

SUBPROBLEMAS

Morfología del mobiliario

1-Formas rectas y curvas suaves.

2-Formas orgánicas.

Se selecciona la primera solución que no solo brinda mayor coherencia con el concepto planteado, y se ajusta mejor a la visualidad neoclásica del concepto, sino que es más favorable productivamente en nuestro contexto.

Sillas:

1-De madera.

2-Madera y tapizada.

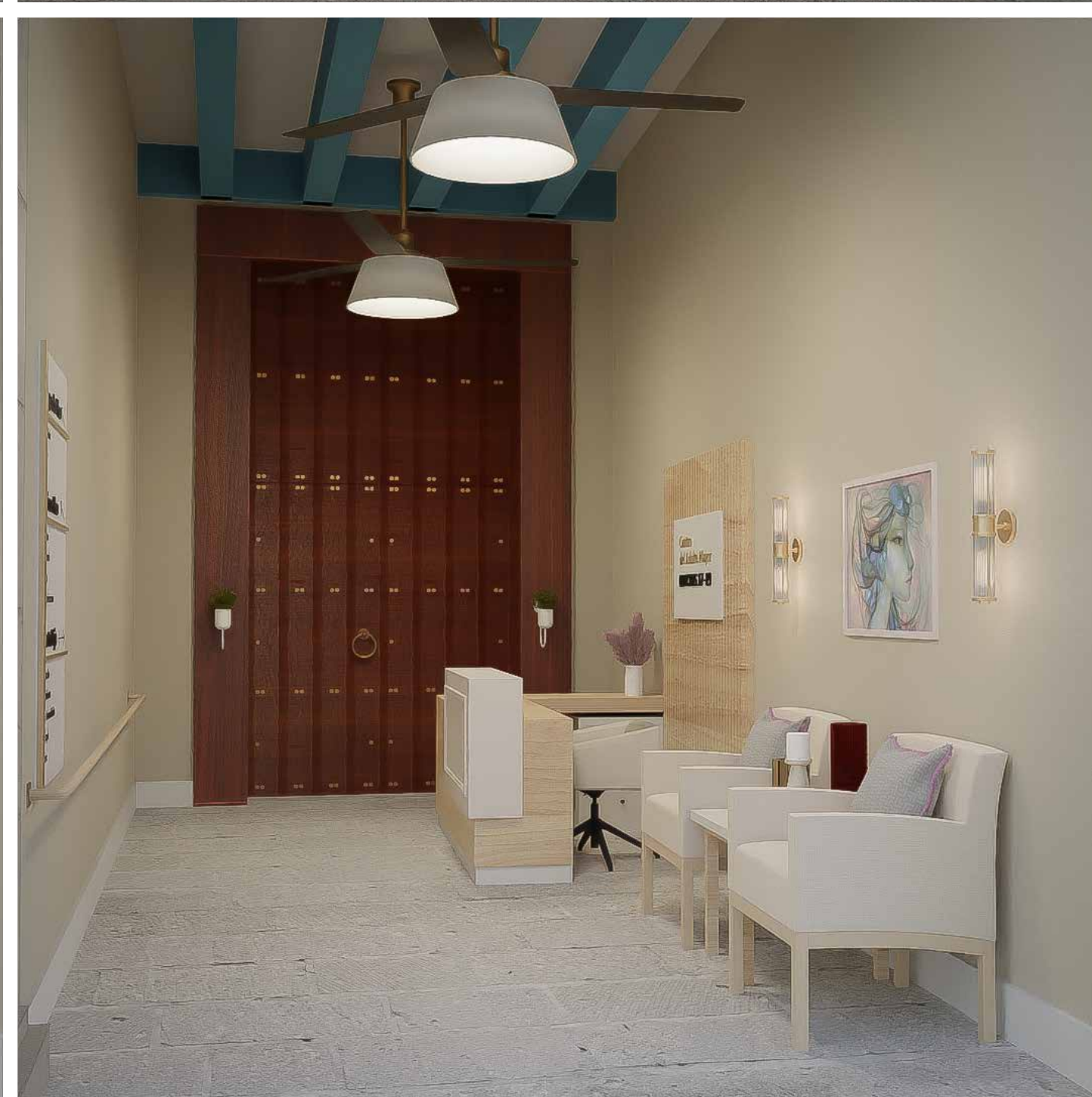
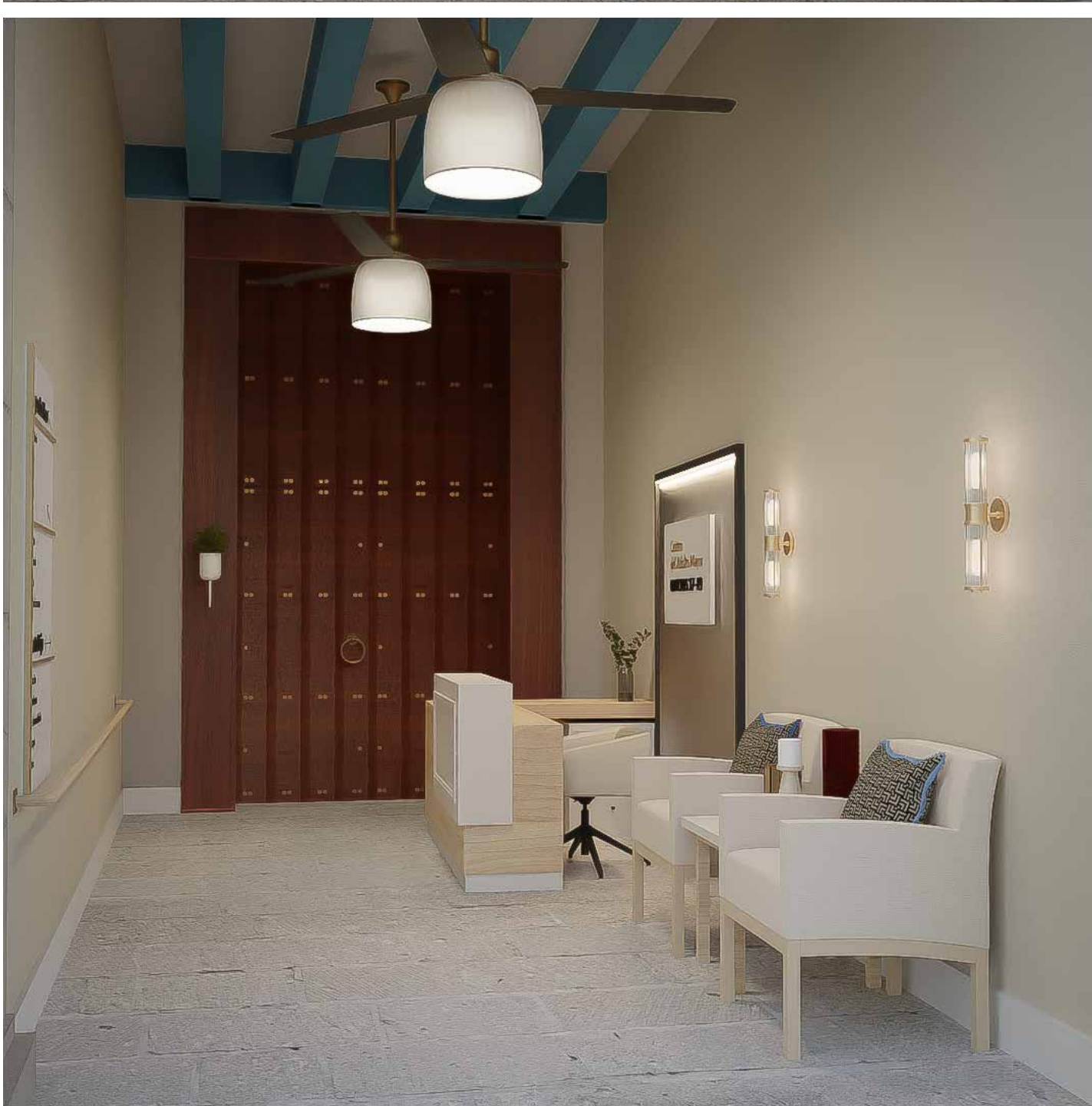
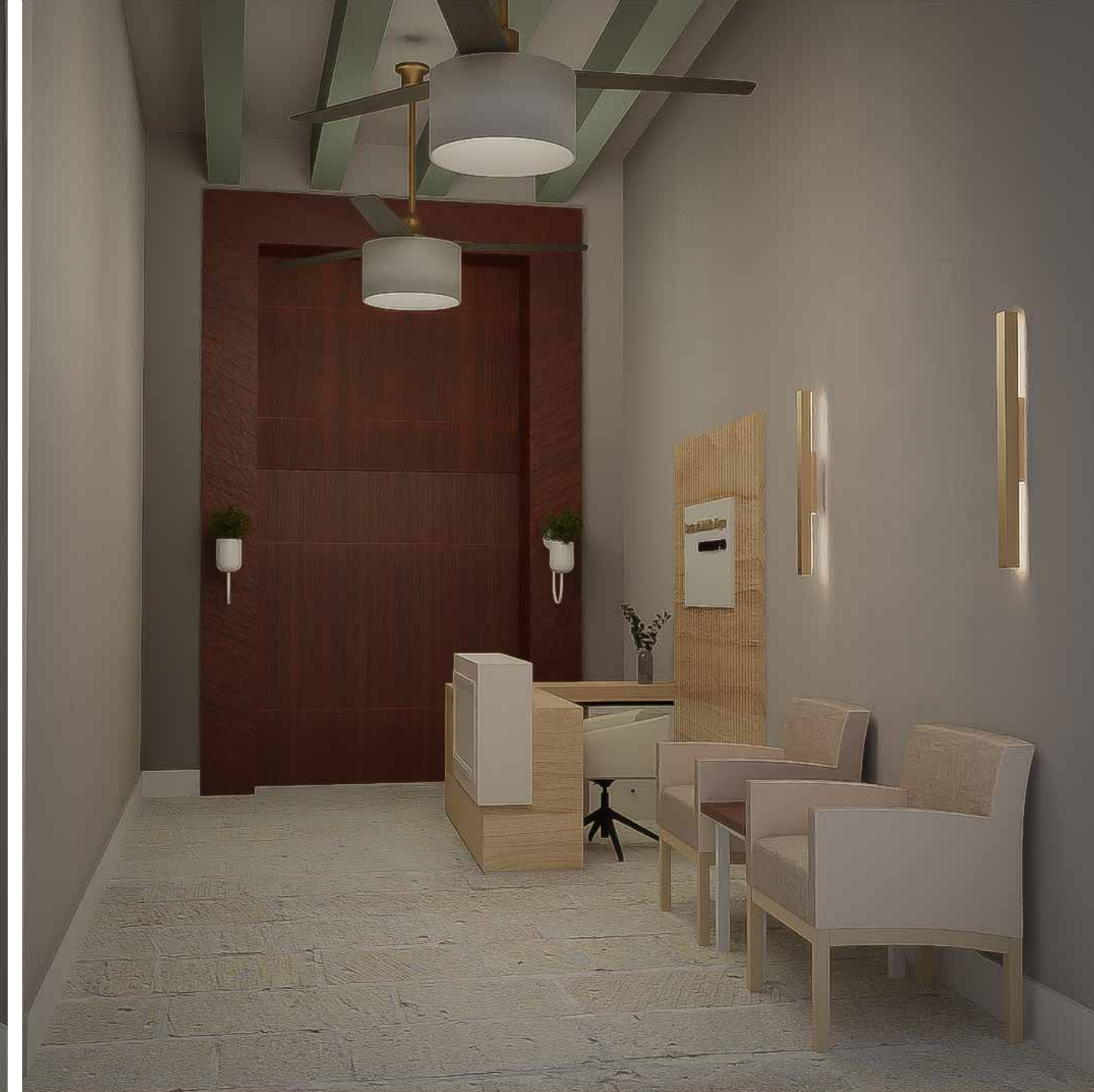
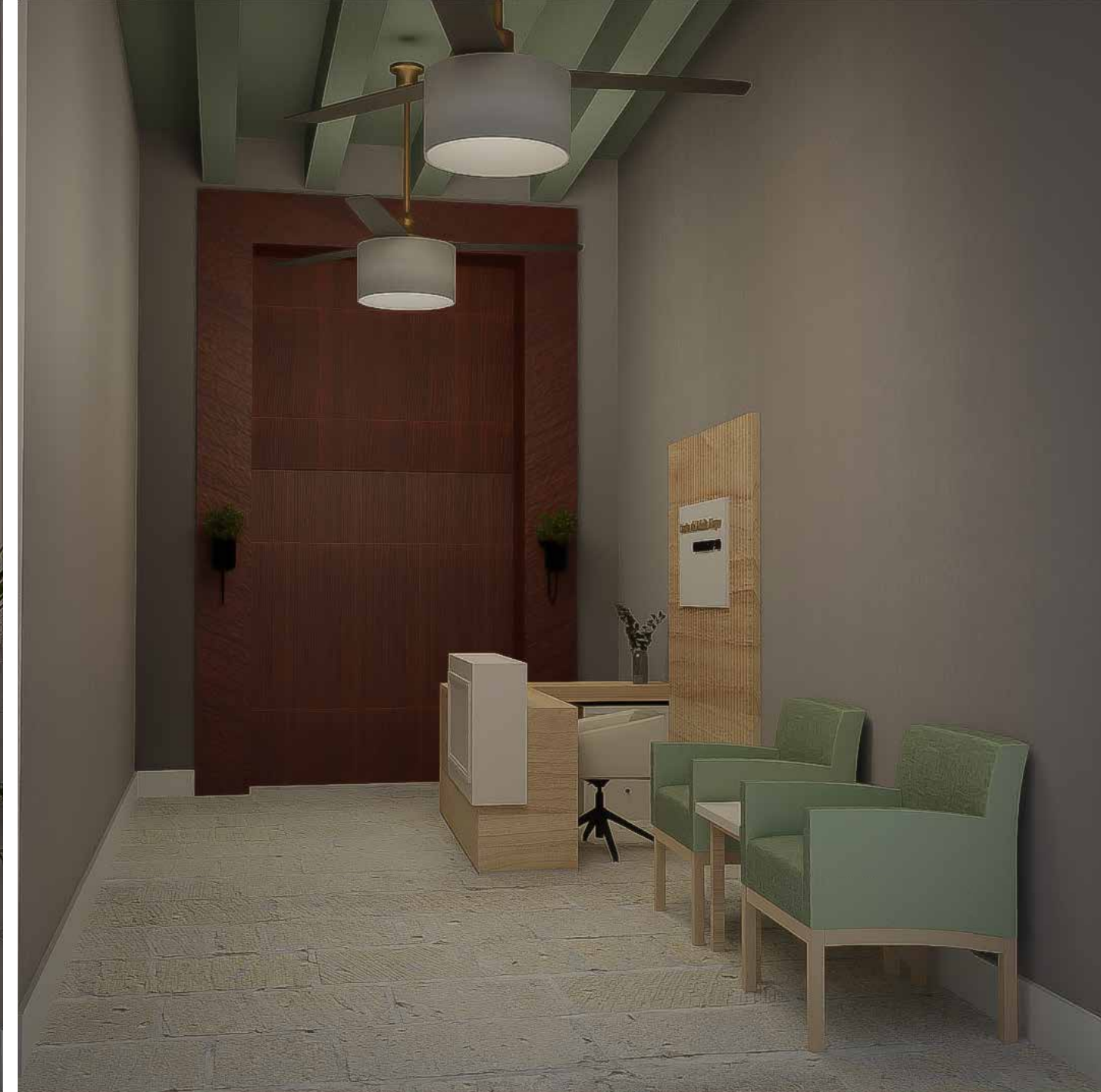
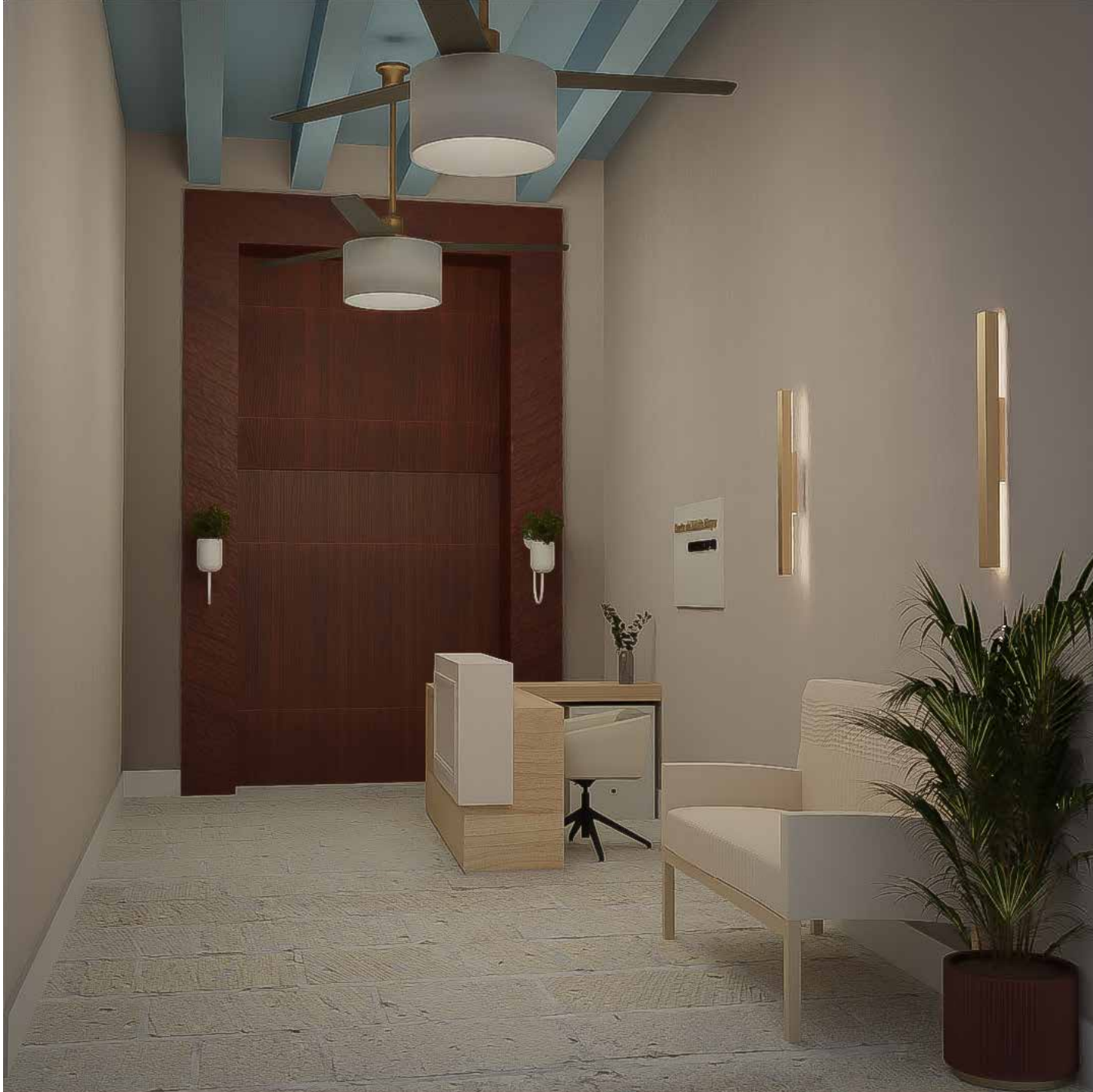
Se selecciona la segunda opción, las sillas tapizadas brindan mayor comodidad, pues los tejidos adecuados pueden ser más gentiles con la piel, y facilitan el uso de estas durante largos períodos de tiempo.

EXPLORACIÓN FORMAL









La exploración en un primer momento se dirigió al trabajo con el color en los espacios, se trabajó con el uso de colores pasteles en el techo de madera, pero finalmente se toma la decisión de emplear para estos la tonalidad azul habitual en los inmuebles de épocas pasadas.

En un segundo momento el trabajo se dirige a la exploración de la zona del buró de recepción que debía ser un punto de énfasis en el este espacio, pero los fondos que se colocaron no lograban ajustarse al concepto ni se integraban en el espacio.

En cuanto al mobiliario de descanso se trabajó sin mucha variación, empleando en un primer momento un sofá de dos plazas pero se decide cambiar por dos butacas, que permitan lograr una configuración simétrica en el espacio.



Se exploró el uso de un azul pastel para carpintería del inmueble, pero esta solución no era idónea, así que se opta por la tonalidad azul habitual de este tipo de inmuebles. Se trabajó en el pavimento con varias soluciones que en un segundo momento se decide emplear el uso de marcos de color para delimitar el espacio, y luego este se soluciona de forma tal que este indicara la circulación, se exploran soluciones con motivos geométricos, pero no logran ser coherentes con el resto del espacio.

En cuanto al mobiliario la exploración está dada por la variación de los portadores dedicados al almacenamiento de elementos de papelería y costura, donde se comienza con mobiliario que no estaba adecuado en cuanto a dimensiones a la tipología de productos a almacenar. Se prueban varias soluciones de luminarias en busca de seleccionar una que no solo se integrara coherentemente con el espacios sino que también brindara cierto interés visual



Se exploró el uso de un azul pastel para carpintería del inmueble, hasta que decide emplear la tonalidad azul habitual de este tipo de espacios. Se trabajó en el pavimento con varias soluciones que en un segundo momento se decide emplear el uso de marcos de color para delimitar el indicar la circulación, se exploran soluciones fundamentalmente con texturas visuales, pero no logran ser coherentes con el resto. Este espacio no posee mucha tipología de mobiliario, por tanto la exploración en este aspecto solo existió en cuanto al mueble de almacenamiento que en un primer momento se había seleccionado una solución de baja altura, y luego se cambia por un closet que aprovecha más la vertical que fue una de las premisas planteadas.

CONCEPTO ÓPTIMO



Se accede a esta área por la puerta principal de madera, la cual es uno de los elementos que se conservan del inmueble, cabe mencionar que esta posee un alto peso perceptivo en el espacio no sólo por sus dimensiones sino por su estética robusta en contraste con la simplicidad del resto. El espacio donde se ubica esta área es el zaguán, y posee dimensiones mínimas, siendo un espacio alargado y estrecho, y por los requerimientos de circulación para los espacios destinados a este tipo de usuarios se ubica todo el mobiliario en el lado izquierdo.



Centro
del Adulto Mayor
OFICIOS 17-19



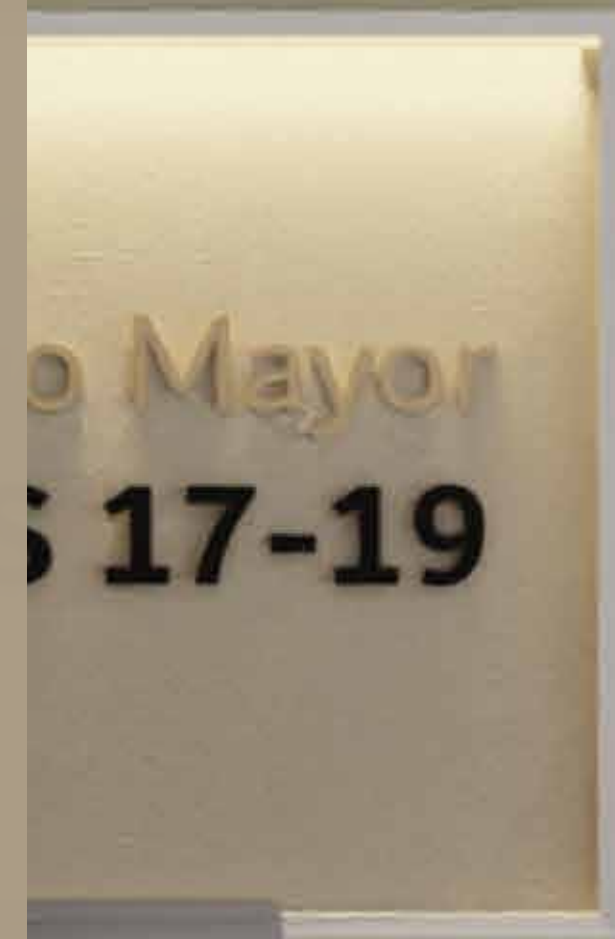


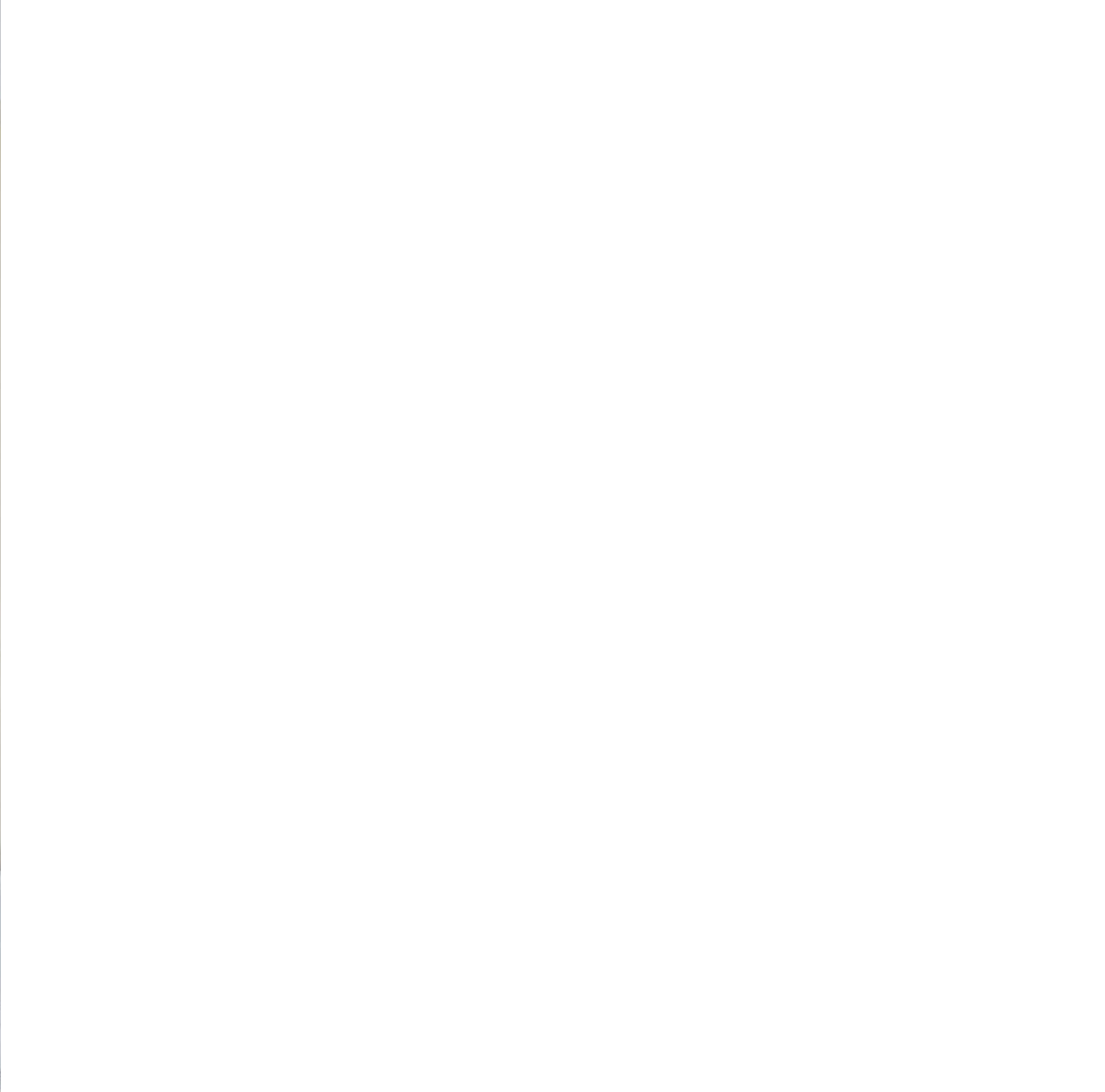
Una vez dentro del espacio se encuentra la mesa buró de la persona encargada de recibir y atender en el centro, este mobiliario va a ser el de mayor peso perceptivo en el espacio no solo por ser el que posee mayores dimensiones sino también tendrá más frecuencia de uso, por tanto debe marcar un hito en el espacio, este portador tendrá dos niveles, en el lado izquierdo tendrá una altura menor que va permitir que tantos los usuarios en sillas de ruedas tengan alcance y una correcta visualización. En la pared de fondo de este portador va a estar ubicada una repisa que va permitir almacenar algunos elementos importantes, así como promocionales en el nivel más bajo (por ser el de mejor alcance), y los dos niveles superiores que no poseen alturas tan recomendables para el alcance servirán para elementos decorativos. Seguido a este se cuenta la identificación del centro la cual ha sido enmarcada e iluminada con luz LED para generar un énfasis.

Centro
del Adulto Mayor
OFICIOS 17-19



Aunque esta área no está concebida como zona de espera sino para recibir a los usuarios, registrarlos o brindar información del centro, se ubican dos butacas para permitir la espera en posición sedente, y una mesa auxiliar entre estas dos que permite servir de soporte para promocionales, libros, o decoración, creando una retícula simétrica con la ubicación de estos elementos. Esta zona tiene como complemento a la iluminación de todo el espacio unos apliques en la pared que permiten generar mayor iluminación en esta área en particular.







De manera general el espacio se trabaja con tonalidades claras, y ligeros énfasis con el color azul, que no solo resalta en los tablonces del techo, sino también en la presencia del cuadro y los cojines que no solo hacen más equilibrado la tonalidad más saturada del techo, sino que permiten generar puntos de énfasis.

Se emplean molduras en la parte inferior de la paredes para acotar preceptivamente la altura de las mismas, y generar un contraste con el piso, necesario para este tipo de usuarios, pues les permite lograr identificar los límites de forma más precisa.

En el caso del piso como parte de las condiciones existía la necesidad de conservar la piedra isleña, pero nivelada para permitir el paso sin generar obstrucciones o peligro de caídas por irregularidad.

A lo largo del pasillo se ubica la ayuda técnica (barandilla) para facilitar el paso de los adultos mayores, en esta pared también se ubica la señalética que informa de la localización de los espacios.

De manera general se trabaja el uso del dorado para los detalles, y en luminarias, estas últimas constituidas por los ventiladores de techo, y apliques.

Sala de Manualidades

COSER Y CREAR





COSY AND CREAT

Esta área tiene entrada libre, es decir, carece de puertas que lo limitan. De manera general en el espacio se emplea una paleta de color donde predominan los colores pasteles, no solo en paredes, sino también en formas de énfasis en el mobiliario y tapizado de las sillas. Dado el tipo de actividades que realizan en esta sala la iluminación natural va a ser aprovechada al máximo, pues esta no solo está favorecida por la gran ventana en el frente sino también por la claridad que brinda el patio interno.



COS

En cuanto al piso se selecciona una solución de loseta antideslizante, en una tonalidad gris claro, que no solo cumple con los requerimientos necesarios, sino que crea suficiente contraste con el resto del espacio. Se emplea el recurso de las cinta que remarca el espacio, que es una característica del estilo neoclásico, pero en este caso se aprovecha para delimitar la circulación hacia las áreas funcionales, para ello esta solución posee una tonalidad más oscura, que sin separarse del resto del piso lograr crear un contraste para que los adultos mayores puedan identificar.



COSER Y CREAR

Las paredes se trabajan de forma tal que se genera una continuidad entre la pared central y el techo, y las paredes laterales poseen una tonalidad rosa, que perceptivamente hace el espacio más estrecho.

Las áreas funcionales dentro de este espacio van a dividirse fundamentalmente en tres tipos, las relacionadas con costura, con papelería y exposición



COSER Y CREAR

Person sitting at a workstation.

Person sitting at a workstation.

Person in a wheelchair.

Person standing near a display.

Person standing near a display.



El lado derecho del espacio va a estar constituido por las mesas de trabajo, las cuales están adecuadas para el trabajo manual de los adultos mayores, no solo en cuanto al dimensionamiento, sino también que estas poseen una ligera depresión en el sobre, que evita que se deslicen los elementos accidentalmente de la mesa, los extremos de estas se encuentran libre para el caso de las personas en sillas de ruedas, puedan incorporarse y trabajar haciendo uso de estas mismas mesas, cabe mencionar que las sillas son apilables, y pueden retirarse sin es necesario. Al final de las mesas se ubica una pizarra que aprovecha este espacio vertical, al igual que un contenedor para algunos elementos de uso frecuente.

A parte de las luminarias que poseen los ventiladores de techo, se ubican luminarias en las mesas de trabajo para las actividades que requieran de luz localizada.



El mobiliario de almacenamiento de los elementos de papelería está formado por varios compartimentos adaptados a la tipología de elementos que intervienen en las actividades de este tipo (tijeras, pinturas, reglas, lápices, etc). Este mobiliario posee una altura que garantiza el alcance no solo de los adultos mayores independientes sino también de las personas en sillas de ruedas.

En la pared, justo encima del portador antes analizado se encuentra un panel personalizable que permite el almacenamiento de más elementos, de forma tal que se aproveche más el espacio, y en este se ubican utensilios que van a ser usados con menor frecuencia debido que el alcance está limitado, al igual que en la repisa que se ubica superior a este panel, la cual va a contener elementos decorativos y de baja frecuencia de uso.



COSER Y CREAR





En el lado derecho de la sala va a encontrarse primeramente el área de exposición, constituido por un mobiliario de diferentes niveles que permite contener y exponer las diferentes obras, en el nivel inferior, como la visión está un poco afectada, se decide emplear esta área como almacenamiento. Este mobiliario combina la madera que se trabaja en gran parte del espacio, pero posee esta estructura de metal oscuro, que permite crear un énfasis en esta zona.

COSER Y CREAR



COSER Y CREAR



El área de costura está formada en primer lugar por una mesa que ubica dos máquinas de coser, este mobiliario contiene las adecuaciones necesarias para este tipo de trabajo, como por ejemplo, la presencia de gavetas para almacenar elementos que se necesitan tener a un alcance inmediato. Seguido a este se encuentra un mobiliario para almacenar todos los elementos relacionados con las actividades de costura y bordado garantizando el alcance de los adultos mayores independientes y semindependientes, superior a este portador se encuentra un panel personalizable como el antes mencionado en el área de papelería.



En este espacio van a desarrollarse actividades socio-culturales diversas, y debe estar adaptada para un total de 70 personas como situación crítica.

De manera general es espacio se trabaja generando énfasis con el uso de tonalidades azules, tanto por la presencia de este color en puertas y ventanas sino también como en la tapicería en tonalidades pasteles de las sillas. El acceso a esta área se produce mediante dos puertas que poseen en los extremos la pared derecha.



La parte frontal de la sala va a estar adecuado para poder llevar acabo conferencia, presentaciones, etc. Va a existir un proyector en la pared para poder presentar videos, o imágenes y que tengan una correcta visualización por el resto de la sala. Para los conferencistas se trabajó con la configuración de mesas, sillas y micrófonos (la sala posee un sistema de audio que permite garantizar que los audios sean escuchados de forma adecuada por el resto de la sala). Por la necesidad de guardar algunos elementos importantes de la sala se ubica próximo a la mesa un closet, el cual permite contener y proteger del polvo estos implementos. Justo al lado de este se ubica una pizarra portátil que permita moverse por la sala en caso de otro tipo de actividades donde el proyector no sea lo más indicado.









Cómo estimular las hormonas de la felicidad

Serotonina
El Serotonina es la hormona de la felicidad. Se produce en el intestino y en el cerebro. Ayuda a regular el sueño, el apetito y el estado de ánimo.

Endorfina
Las endorfinas son hormonas que actúan como analgésicos naturales. Se liberan durante el ejercicio físico y ayudan a reducir el dolor y a mejorar el estado de ánimo.

Serotonina
El Serotonina es la hormona de la felicidad. Se produce en el intestino y en el cerebro. Ayuda a regular el sueño, el apetito y el estado de ánimo.

Dopamina
La Dopamina es la hormona de la recompensa. Se libera cuando hacemos algo que nos gusta o que nos da satisfacción. Ayuda a motivarnos y a mantenernos enfocados.

Endorfina
Las endorfinas son hormonas que actúan como analgésicos naturales. Se liberan durante el ejercicio físico y ayudan a reducir el dolor y a mejorar el estado de ánimo.

maravillas

De manera general la sala admite varias configuraciones en dependencia de las necesidades, por ello se emplea un mobiliario ligero, que faciliten el traslados, y sillas apilables, para poder variar la cantidad que se encuentran desplazas y organizadas.

Cómo estimular las hormonas de la felicidad

Escurtina
La felicidad aumenta si se
actúan los receptores de
serotonina y dopamina.
Se consigue mediante la
exposición a la luz natural.

Oxitocina
La oxitocina es la hormona
de la confianza y el amor.
Se consigue mediante el
contacto físico y la
expresión de afecto.

Serotonina
La serotonina es la hormona
de la felicidad y el bienestar.
Se consigue mediante la
exposición a la luz natural
y la actividad física.

Dopamina
La dopamina es la hormona
de la motivación y el placer.
Se consigue mediante la
realización de objetivos
y la actividad física.

maravillas



Cómo estimular las hormonas de la felicidad

- Endorfina**
Es producida en el cerebro y en el sistema inmunológico. Ayuda a reducir el dolor y a mejorar el estado de ánimo.
- Oxitocina**
Se produce en el hipotálamo y es conocida como la "hormona del amor". Ayuda a fortalecer los vínculos emocionales.
- Serotonina**
Es producida en el intestino y en el cerebro. Ayuda a regular el estado de ánimo y el sueño.
- Dopamina**
Es producida en el cerebro y es responsable de la sensación de placer y motivación.

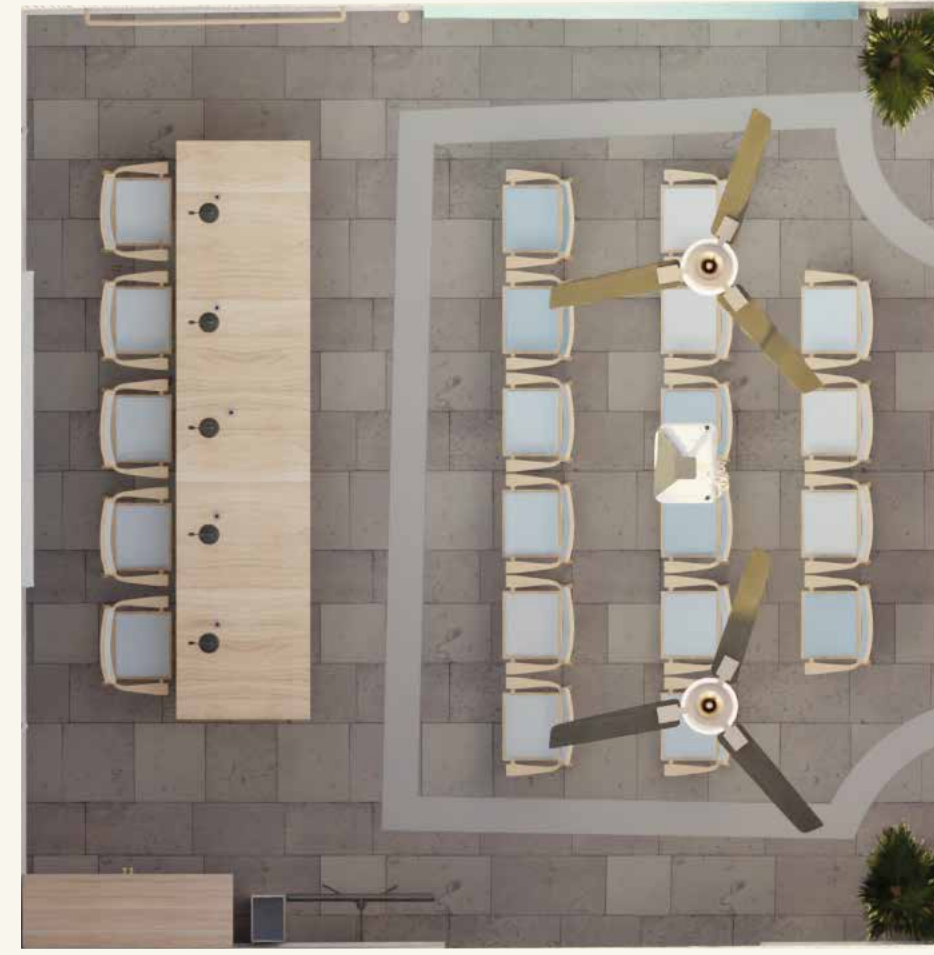
A whiteboard on a tripod stand with handwritten notes and diagrams. The notes include the words "Endorfina", "Oxitocina", "Serotonina", and "Dopamina" in Spanish, along with some bullet points and small drawings.





Las paredes se trabajan de forma tal que la de fondo y el arco presentan una tonalidad más saturadas que el resto, para generar énfasis y acortar el espacio perceptivamente. Se emplean molduras en la parte inferior de la paredes para acotar preceptivamente la altura de las mismas, y generar un contraste con el piso. También se aprovecha la vertical a los largo del espacio para contener infografías referentes con los adultos mayores. El piso que se emplear son losetas texturizadas que son las que ofrecen mayor seguridad para este tipo de usuarios, en tonalidad gris claro, para crear contraste con el resto del espacio, y se utiliza el recurso de la cinta que enmarca el espacio y guía el recorrido con una tonalidad blanca, para generar un énfasis.





Las vistas en planta permiten una mejor visualización del espacio, permite ver las holguras, circulación y distribución del mobiliario

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Se arribaron a soluciones de espacios Recepción, Sala Multiusos y Sala de Manualidades hasta el concepto óptimo como bien se planteó en un primer momento, no solo resolviendo las cuestiones prácticas y funcionales de cada área sino también con una visualidad coherente con el inmueble de estilo neoclásico, sino también adecuado para este tipo de usuarios con el uso de tonalidades pasteles que favorecen la comunicación de tranquilidad y calma. Se optimizó el espacio con el uso de soluciones que desarrollan principalmente en la vertical, dadas las condiciones espaciales críticas existentes.

En las soluciones obtenidas se lograron resolver problemas analizados en los referentes de este tipo de espacios, como la falta de adecuaciones en el mobiliario para adultos semindependientes, así como se mantuvo los elementos positivos analizados. La selección y dimensionamiento permite que los usuarios semindependientes puedan hacer uso de los mismos portadores funcionales que los de mayor independencia y se integren en las actividades que se desarrollen en las áreas totalmente.

RECOMENDACIONES

- Llevar a cabo la etapa Desarrollo del proyecto, respetando en los máximo posible las soluciones arribadas en la etapa Concepto.
- Para la implementación del proyecto se debe consultar a un diseñador industrial.
- Respetar el dimensionamiento establecido en el programa de requisitos tanto para el mobiliario como para cuestiones generales de los espacios.
- Contratar a un diseñador gráfico que haga todo el trabajo de señalética y gráfica en el espacio.

BIBLIOGRAFÍA

Libros:

- García, C. (s.f). Guía de recomendaciones para el diseño de mobiliario ergonómico. s.l: s.e.
- Panero, J. y Zelnik, M. (1996). Las dimensiones humanas en los espacios interiores. México. Editorial G. Gili.
- Neufert, E. (2016). Arte de proyectar en arquitectura. México: Editorial G. Gili.
- Salceda Cabrera, M. (2008). Discapacidad visual. México. Editorial CESE Orienta.
- Programa Nacional de Atención al Adulto Mayor en Cuba. (2021). Plan estratégico 2021-2025. La Habana: Editorial Nacional.
- García, J. (2019). Los servicios diurnos como recurso comunitario. Revista de Servicios Sociales; 25(2), 45-63.
- Colectivo de autores (2011). Discapacidad visual y autonomía personal. España. Editorial Departamento de Promoción Cultural y Braille.

Tesis:

- Garrido Fernando J. (2019). Diseño de Mobiliario, Interiores y Exterior de la Farmacia de Línea y D para el Proyecto Corredor Cultural de la Calle Línea. (Trabajo de Diploma) ISDi, La Habana

Normas:

- UNE-ISO 9999-2013. Ayudas técnicas para espacios.
- Ley No. 114 de la Asamblea Nacional del Poder Popular. Norma de Accesibilidad en Cuba. Vigente desde 2017.
- NC ISO 8995/ CIE S 008: 2003. Iluminación de Puestos de trabajo en interiores. Vigente desde 2003.

