

VIVIENDA ESPECIALIZADA PARA EL ADULTO MAYOR
LA ARQUITECTURA COMO INSTRUMENTO DE CALIDAD Y DIGNIFICACIÓN
PARA LA VEJEZ EN COLOMBIA

FEDERICO RIOS SUZUNAGA

UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA
FACULTAD DE ARQUITECTURA Y ARTES
PROGRAMA DE ARQUITECTURA
BOGOTÁ, D.C – COLOMBIA

2022

VIVIENDA ESPECIALIZADA PARA EL ADULTO MAYOR
LA ARQUITECTURA COMO INSTRUMENTO DE PLENITUD Y CALIDAD DE VIDA

FEDERICO RIOS SUZUNAGA

TRABAJO DE GRADO COMO REQUISITO PAR RESIVIR EL TITULO DE:
ARQUITECTO

DIRECTOR: ARQ. PLUTARCO ROJAS

SEMINARISTA: ARQ. FEDERICO ZULUAGA

UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA
FACULTAD DE ARQUITECTURA Y ARTES
PROGRAMA DE ARQUITECTURA
BOGOTÁ, D.C – COLOMBIA

2022

CONTENIDO

1. RESUMEN.....	6
2. INTRODUCCIÓN.....	8
3. METODOLOGIA.....	9
4. DISCUSIÓN.....	10
5. RESULTAOS.....	12
6. CONCLUSIONES.....	24
7.REFERENTES BIBLIOGRAFICAS.....	25

TABLA DE IMÁGENES

Imagen 1. Vista interior	11
Imagen 2. Exteriores	11
Imagen3. Zonas comunes y habitaciones	12
Imagen4. Terreno.....	13
Imagen5. Cuadrícula.....	14
Imagen6. Zona verde.....	15
Imagen7. Integración de la zona verde al lote.....	16
Imagen8. Zonificación de las viviendas independientes.....	16
Imagen9. Extrusión de la vivienda.....	17
Imagen10. Rede de circulación.....	18
Imagen11. Zonificación del equipamiento.....	19

Imagen12. Extrusión del equipamiento.....	20
Imagen13. División del equipamiento y accesos	20
Imagen14. Volumetría final del equipamiento.....	21
Imagen15. Planta primer piso.....	22
Imagen16. Plantas cubiertas.....	23

VIVIENDA ESPECIALIZADA PARA EL ADULTO MAYOR

LA ARQUITECTURA COMO INSTRUMENTO DE PLENITUD Y CALIDAD DE VIDA

Resumen

El tema que trata este proyecto tiene que ver con el diseño de un hogar geriátrico en la ciudad de Anapoima Cundinamarca.

Según estudios demográficos en las últimas décadas el envejecimiento de la población ha venido creciendo de forma exponencial y esto se debe a una población más longeva y un índice de natalidad bajo, lo que conlleva a una demanda de lugares especializados en los cuidados del adulto mayor, quienes buscan vivir su vejez en un lugar digno.

El problema que se ha delimitado para este proyecto de grado está en que la mayoría de estos lugares no cuentan con un diseño apropiado que entienda las necesidades de estas personas, al no promover la autonomía y la dignidad. Dando como resultado espacios impersonales que, Intensifican los efectos negativos como el aislamiento social, depresión y dificultades en cuanto a necesidades de auto cuidado.

Por lo cual el objetivo principal, es ver como desde la arquitectura se pueden solventar los problemas mencionados anteriormente, por medio del diseño de un hogar geriátrico ubicado en la ciudad de Anapoima, dando respuestas integrales y flexibles a las diferentes necesidades que tienen las etapas evolutivas del proceso de la vejez. Teniendo como propósito el optimizar su calidad de vida.

El primer objetivo específico es elaborar espacios más amigables mediante el diseño y la materialidad del hogar geriátrico, el segundo objetivo específico es diseñar espacios en donde se puedan realizar actividades que promuevan la autonomía y la socialización del adulto mayor, el tercer objetivo específico es concebir una circulación clara y fácil de recorrer evitando los cambios de niveles con la finalidad de facilitar el recorrido de aquellas personas que sufren de movilidad reducida.

El aporte que se da con este proyecto de grado se refleja en la comunidad del adulto mayor más específicamente en el municipio de Cundinamarca en donde se les brinda un lugar de calidad en donde puedan pasar una vejez digna por medio de espacios especializados que entienden sus necesidades.

Palabras clave

Hogar geriátrico, calidad de vida, diseño, necesidades, vejez.

Abstract

This project deals with the design of a geriatric home in the city of Anapoima Cundinamarca.

According to demographic studies in recent decades the aging of the population has been growing exponentially and this is due to a longer-lived population and a low birth rate, which leads to a demand for places specialized in the care of the elderly, who seek to live their old age in a dignified place.

The problem that has been delimited for this degree project is that most of these places do not have an appropriate design that understands the needs of these people, as they do not promote autonomy and dignity. This results in impersonal spaces that intensify negative effects such as social isolation, depression and difficulties in terms of self-care needs.

Therefore, the main objective is to see how architecture can solve the problems mentioned above, through the design of a geriatric home located in the city of Anapoima, giving comprehensive and flexible responses to the different needs that have the evolutionary stages of the aging process. The purpose is to optimize their quality of life.

The first specific objective is to elaborate more friendly spaces through the design and materiality of the geriatric home, the second specific objective is to design spaces where activities that promote autonomy and socialization of the elderly can be carried out, the third specific objective is to conceive a clear and easy circulation avoiding changes of levels in order to facilitate the travel of those people who suffer from reduced mobility.

The contribution that is given with this degree project is reflected in the community of the elderly, more specifically in the municipality of Cundinamarca, where they are given a quality place where they can spend an old age, say through specialized spaces that understand their needs.

Keywords

Nursing home, quality of life, design, needs, old age.

introducción

El tema se centra en el diseño de un hogar geriátrico ubicado en el municipio de Anapoima el cual busca desarrollar espacios dignos y más personales que entiendan las diferentes necesidades que tienen las personas de la tercera edad las cuales abarcan una edad entre los 60 - 85 años de un estrato socio económico medio. Esto se logra por medio de la construcción de un equipamiento de uso semiprivado en donde se prestan servicios tanto médicos para la atención inmediata y personalizada de los residentes como lúdicos que buscan incentivar las actividades físicas y sociales como también unas residencias independientes con espacios privados para de esta manera poder brindar una buena calidad de vida y mitigar los problemas de depresión, soledad y salud que con frecuencia se presentan en las personas de la tercera edad .

A nivel mundial en lo que respecta entre el 2015 y 2030 la población de 60 años y más tendrá pasara de ser 900 millones a 1400 millones eso quiere decir que va a aumentar en un 64% siendo este el grupo poblacional que mas crece. Y esto se debe al aumento de la longevidad y la baja tasa de natalidad de la población. En donde en 55 años se pasó de una esperanza de vida de 59 años a una de 76 años.

desafortunadamente los ancianos no son tenidos en cuenta e incluso se llega a tener una actitud discriminante, lo que provoca una exclusión de la sociedad volviendo a la vejez una discapacidad jugando un papel fundamental en la autonomía de la persona y por ende su dignidad en donde la vejez no debe ser una causa o excusa para limitar su autonomía.

A menudo las personas mayores viven en su propio hogar en gran parte acompañados por empleadas domesticas que cumplen la función de cuidar al adulto mayor y acompañarlos al medico a o hacer diferentes actividades y esto lejos de ser una solución se convierte en un problema ya que en la mayoría de los casos los hogares de estas personas no cuentan con las adecuaciones necesarias para un óptimo desarrollo en su día a día poniendo en riesgo su calidad de vida he incluso su vida misma.

Es preocupante el ver como los adultos mayores aun teniendo en cuenta los riesgos que se corren prefieren seguir viviendo en su propio hogar que ir a lugares "especializados" en los cuidados de

las personas de la tercera edad. Esto se debe a que en Colombia se carece de un entendimiento de las necesidades de esta población dando como resultado instituciones poco personales y actividades que refuerzan el envejecimiento y la dependencia como nos cuenta el psicólogo siguiendo un modelo convencional para estas instituciones como nos cuenta el psicólogo (Goffman,1966) " los ancianos deben dormir, comer y usar su tiempo libre siempre en un mismo ámbito, acompañado de las mismas personas y bajo las mismas autoridades. Las actividades están generalmente programadas en forma rígida por funcionarios que obedecen a una organización burocrática, siendo muy escasos los contactos de los ancianos con el mundo exterior. "

Esto quiere decir que el adulto mayor debe dejar su hogar en donde está acostumbrado a un ambiente familiar a internarse a un ancianato el cual se castiga la autonomía y se premia la obediencia y a su vez carecer sobre la toma de decisiones de la vida cotidiana. Produciendo así el llamado "Estrés por reubicación" además del aceleramiento de los problemas mencionados anteriormente.

Como objetivo para mejorar e Incentivar a los adultos mayores a que aumenten su independencia por medio del diseño de un hogar geriátrico en donde proporcione espacios donde se realicen actividades lúdicas y productivas fortaleciendo su psicomotricidad tanto física como psicológica a la vez que brinda espacios residenciales que otorgan un aumento de la intimidad.

En Colombia se puede observar la falta de espacios adecuados de acuerdo con las necesidades e intereses que viven actualmente las personas mayores vinculadas a hogares geriátricos, centros días o comunidades al cuidado del adulto mayor, las cuales no cumplen con los requisitos básicos para la realización de actividades que se realizan en estos lugares.

Metodología

En efecto, es fundamental tener conocimiento sobre las necesidades de esta población vulnerable de adultos mayores, éstas varían entre alojamiento, alimentación, salud y capacidad de producción dentro de la sociedad. Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, se plantea un centro integral que a través de su arquitectura logre satisfacer la mayoría de sus necesidades e incluso pueda brindarles a los adultos mayores espacios extra destinados al entretenimiento, el comercio y la relajación. La propuesta planteada se logra por medio de investigaciones tales como:

- Visita de campo a Anapoima y de esta manera encontrar un lote adecuado que cumpla con las especificaciones del proyecto.

- Se identifica las carencias que tiene el lugar con respecto a lugares especializados para el adulto mayor y de esta manera poderlo implementar en el programa arquitectónico.

- Estudio de referentes.

- Análisis de clima, asolación, vientos y lluvia. •Elaboración de una propuesta arquitectónica que mitigue las necesidades recopiladas mediante planos, imágenes 3D y maquetas.

Discusión

Los resultados encontrados en este estudio se ha demostrado que en Colombia hacen falta lugares especializados para personas de la tercera edad que entiendan sus necesidades para que tengan una vejez digna es por eso que por medio de la arquitectura se puede llegar a generar espacios personales y cálidos para albergar a esta población mayor como se evidencia en el referente de Kaze no machi miyabira en donde las instalaciones pueden ser una casa cálida de madera donde la familia y vecinos de los alrededores puedan ir a visitar casualmente. Dentro de este sitio hay muchos paseos, callejones y jardines abiertos al público.

De esta manera apaciguado las enfermedades que están tan presentes en esta etapa de la vida las cuales son la depresión y la soledad que desencadenan enfermedades físicas. Otro punto para destacar de este proyecto de referente es que al entender bien las necesidades de las personas mayores dividen las instalaciones en dos grupos.

El primero es el que tiene más ocupación en el lote es el de cuidados especiales en donde cuenta con una enfermería por módulo que funciona las 24 horas del día y el segundo que es para las personas más independientes y que no necesitan de cuidados especiales

Todo esto es lo grado con una arquitectura por llamarlo de algún modo doméstica dejando a un lado el estereotipo de los ancianitos en donde se caracterizaban por ser lugares fríos e impersonales incrementando las enfermedades psicológicas y físicas en sus residentes y esto es lo que se quiere lograr con este proyecto de grado que por medio de la arquitectura se puedan solventar este tipo de problemas y que las personas que lo habitan lejos de pensar que están en algún tipo de clínica sí se sientan en casa

Figura 1. *Vista interior*



Figura 2 .Exteriores



Figura3. Zonas comunes y habitaciones



Resultados

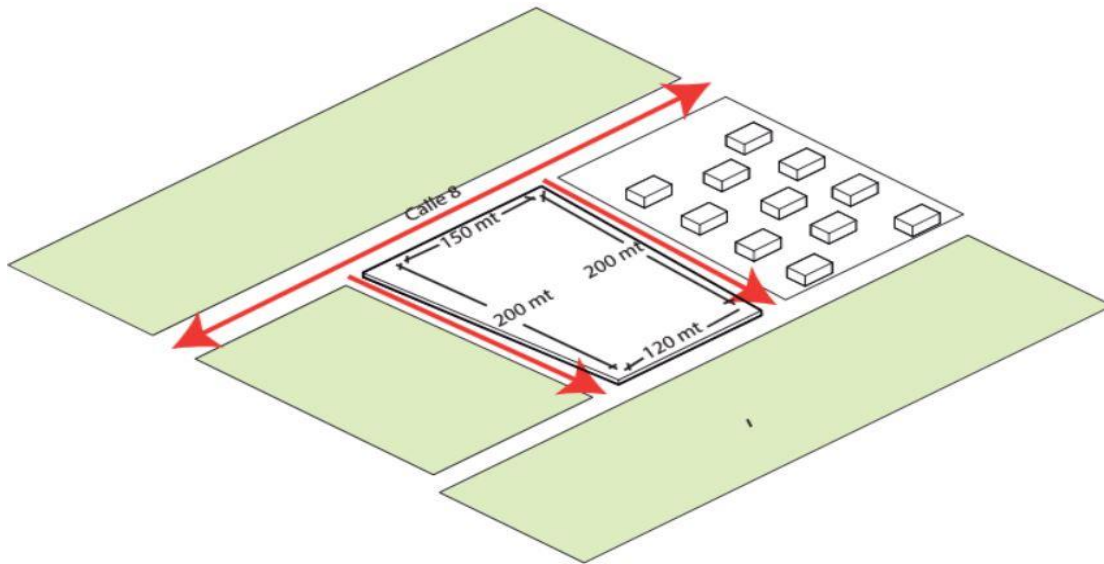
La vejez es considerada como la última etapa de la vida humana, la cual se caracteriza por tener uso grandes cambios a nivel estructural y funcional de nuestro cuerpo y esto se empieza dar cuando tenemos la madurez reproductiva, es decir, después de los treinta años, y que se acentúan después de los sesenta. Esto implica una serie de cambios físicos psicológicos e incluso emocionales y también sociales. Dichos cambios se caracterizan por la pérdida progresiva de las capacidades de adaptación y de interacción del ser humano con su medio ambiente y tienden a acentuarse dependiendo de las características del entorno.

Existen tres patrones del envejecimiento que se atienden en el proyecto.

- AUTOVALENTES, son aquellos que no necesitan ayuda externa para realizar sus actividades de la vida diaria, como bañarse, vestirse, usar el inodoro, trasladarse, mantener la continencia y alimentarse.
- SEMIVALENTES, (frágiles o dependientes) son aquellos que requieren ayuda para realizar algunas de las actividades señaladas o presentan dependencias físicas, es decir, trastornos conductuales tales como fugas y agresiones.
- POSTRADOS, son aquellos que están totalmente incapacitados para realizar las actividades señaladas y generalmente deben permanecer en cama

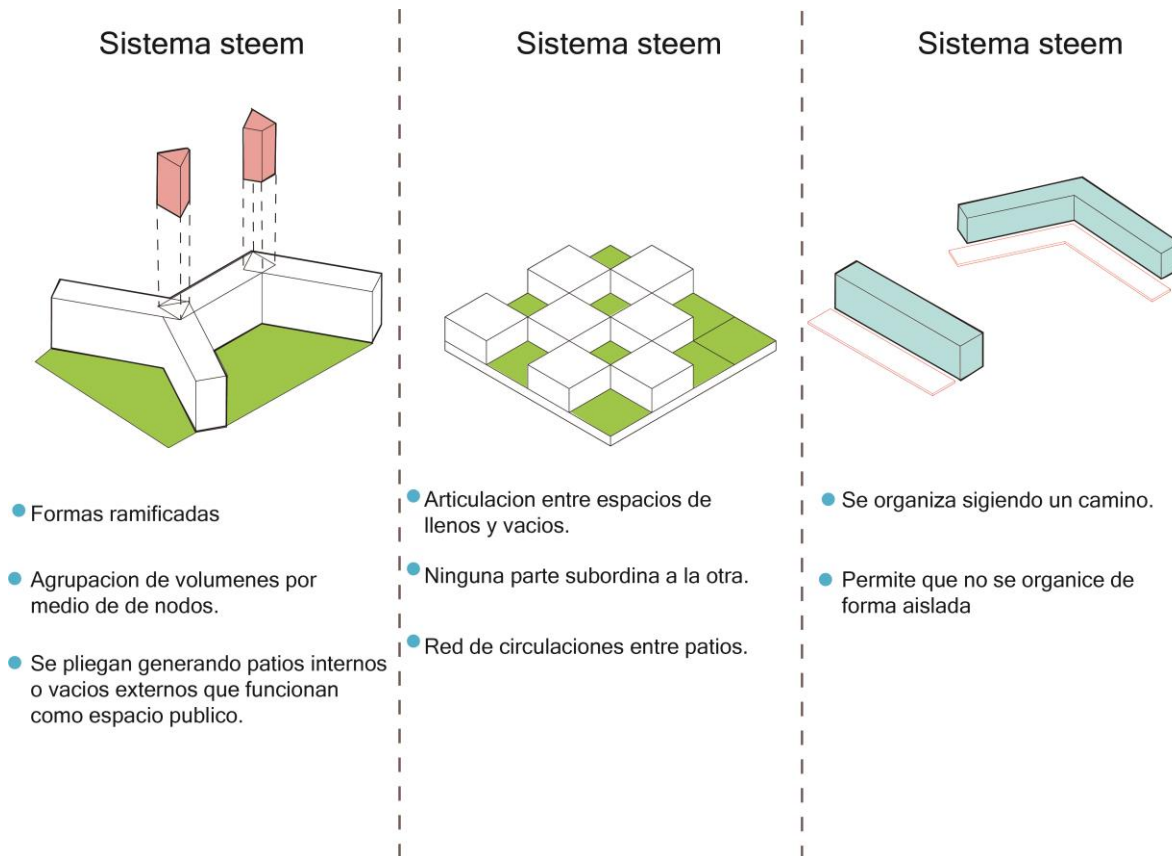
Es importante tener en cuenta estos tres patrones del envejecimiento ya que cada patrón requiere de unas atenciones diferentes.

Figura4. Terreno



El lote se ubica en el norte de la ciudad de Anapoima, cuenta con 30.000m² se conecta con la ciudad por medio de la vía principal calle 8 también posee vías secundarias a sus costados las cuales facilitan el acceso al lote. En la parte posterior, frontal y del lado izquierdo colinda con lotes sin construir exceptuando su lado derecho que colinda con un complejo de casas, esto quiere decir que este lote se encuentra en su mayoría rodeado por naturaleza lo que ayuda a sus residentes tener una conexión directa con la misma y según estudios esto ayuda a disminuir el estrés y la depresión.

Figura5. Sistema arquitectónico

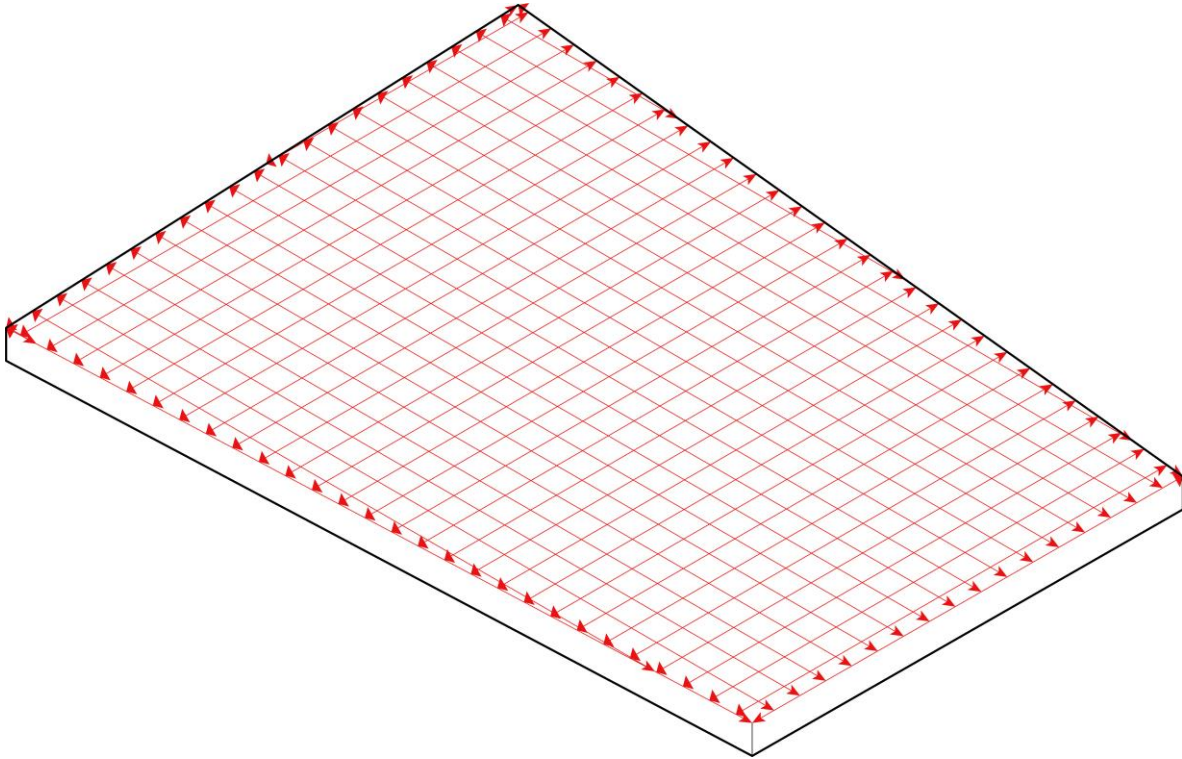


Después de haber analizado el lote a intervenir se hizo un estudio teniendo tres métodos de sistemas arquitectónicos que mas adelante me ayudaron al diseño y sobre todo a la organización e implantación de los volúmenes tanto residenciales como los equipamientos del proyecto. Estos tres sistemas son el sistema Steem que tiene como características generar formas ramificadas la unión de volúmenes por medio de nodos y el pliegue de los volúmenes partiendo de esta manera que haya patios interiores.

El otro sistema arquitectónico que se tomo como herramienta para la organización de los volúmenes dentro del proyecto fue el sistema arquitectónico clouster el cual consiste en en a la organización de los volúmenes siguiendo un camino permitiendo que no se organice de una forma aislada.

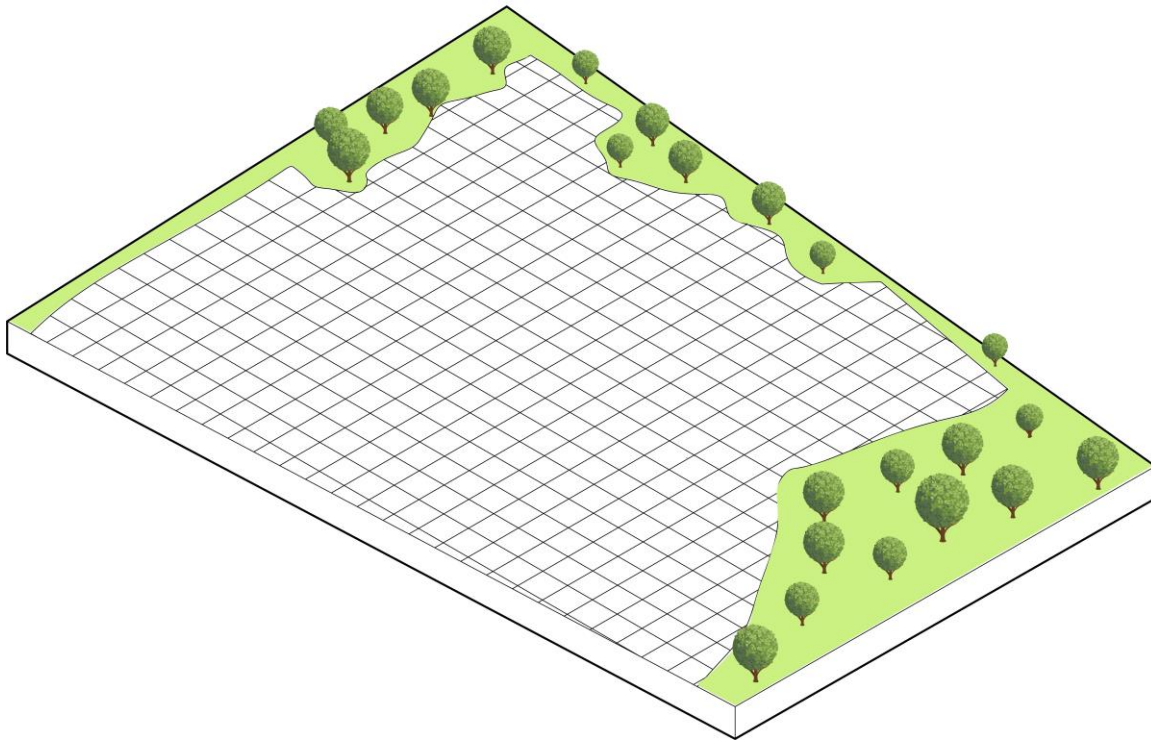
Y por último el sistema arquitectónico que más tuvo participación en el proyecto fue el de mad building el cual genera una articulación entre espacios de llenos y vacíos al igual que ninguna parte subordina a la otra también otra característica importante es que se organiza por medio de patios.

Figura5. Cuadrícula



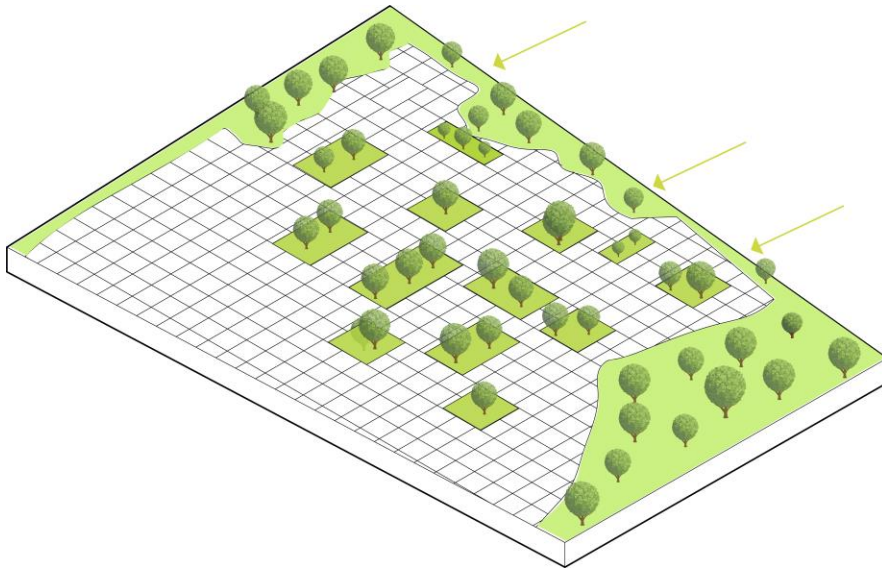
Teniendo en cuenta lo anterior se procede a trazar una reticula ortogonal compuesta por cuadrados de 7.50 mts x 7.50mts, esto se hace con la intención de que más adelante se puedan distribuir las viviendas y los equipamiento del proyecto de una forma mucho mas organizada.

Figura6. Zona verde



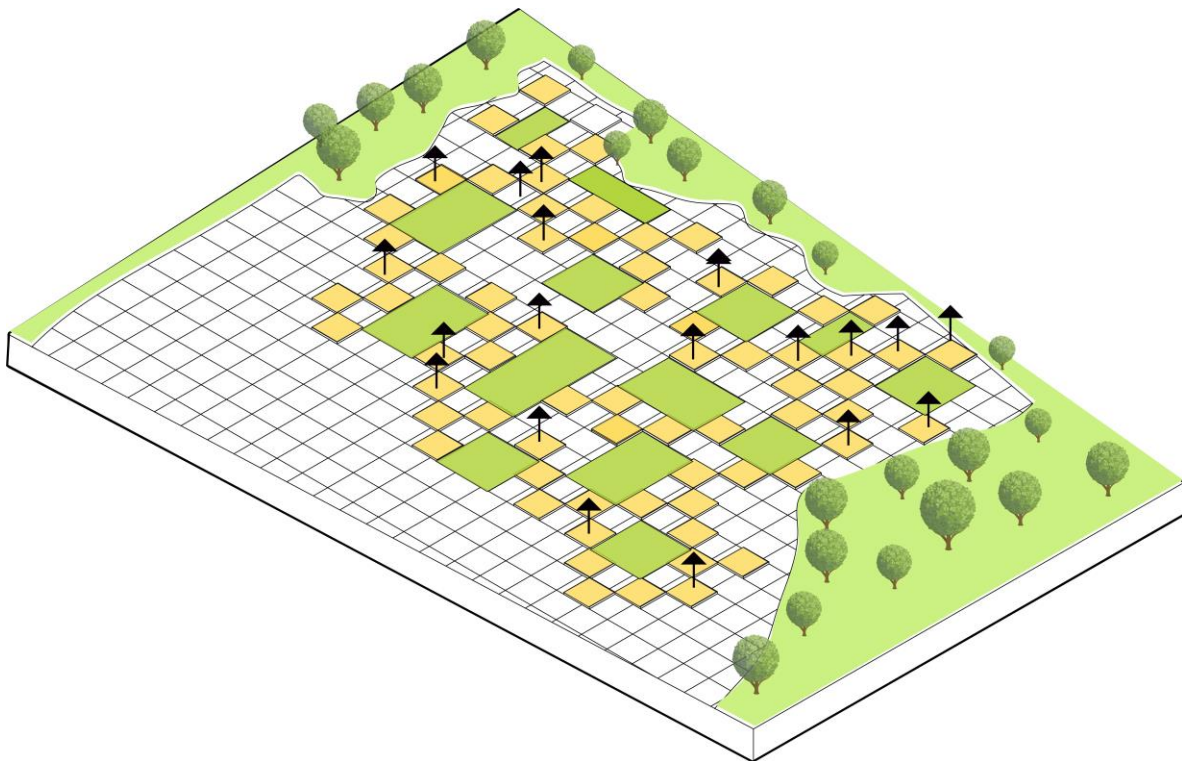
Ya al tener la grilla que organizara el proyecto se procede con la segunda estrategia de diseño la cual consiste en preservar esas zonas verdes preexistentes con grandes árboles que predominan en el lote esto se hace con la intención de que las personas que vaya a habitar en el hogar geriátrico estén cobijadas por un cordón verde brindándoles seguridad y a la misma vez tranquilidad.

Figura7. Integración de la zona verde lote



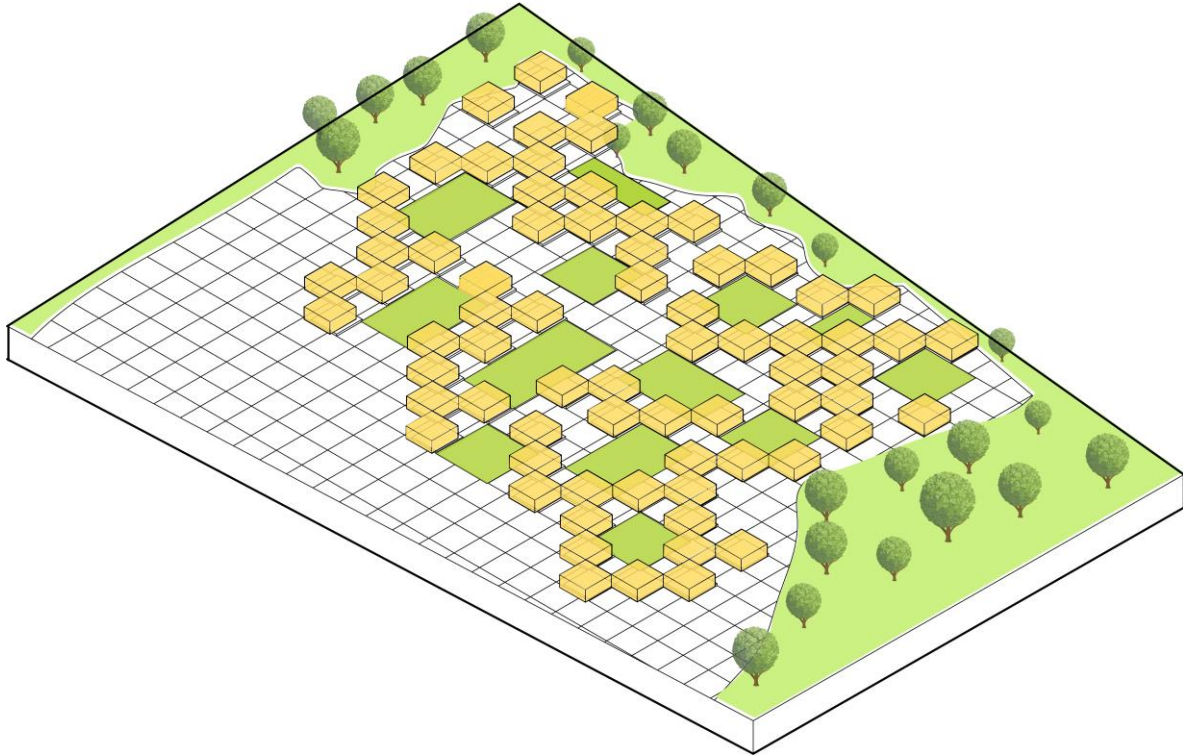
Después lo que se hace es integrar esa zona verde preexistente en el borde del lote hacia el interior del lote por medio de jardines y patios siguiendo la grilla previamente puesta.

Figura8. Zonificación de las viviendas dependientes



Estos patios internos funcionan como ejes organizadores de los volúmenes de vivienda los cuales se desarrollan alrededor de los patios esto con la idea de que las casas tengan esa conexión con la zona verde y el exterior.

Figura9. *Extrusión de las viviendas*



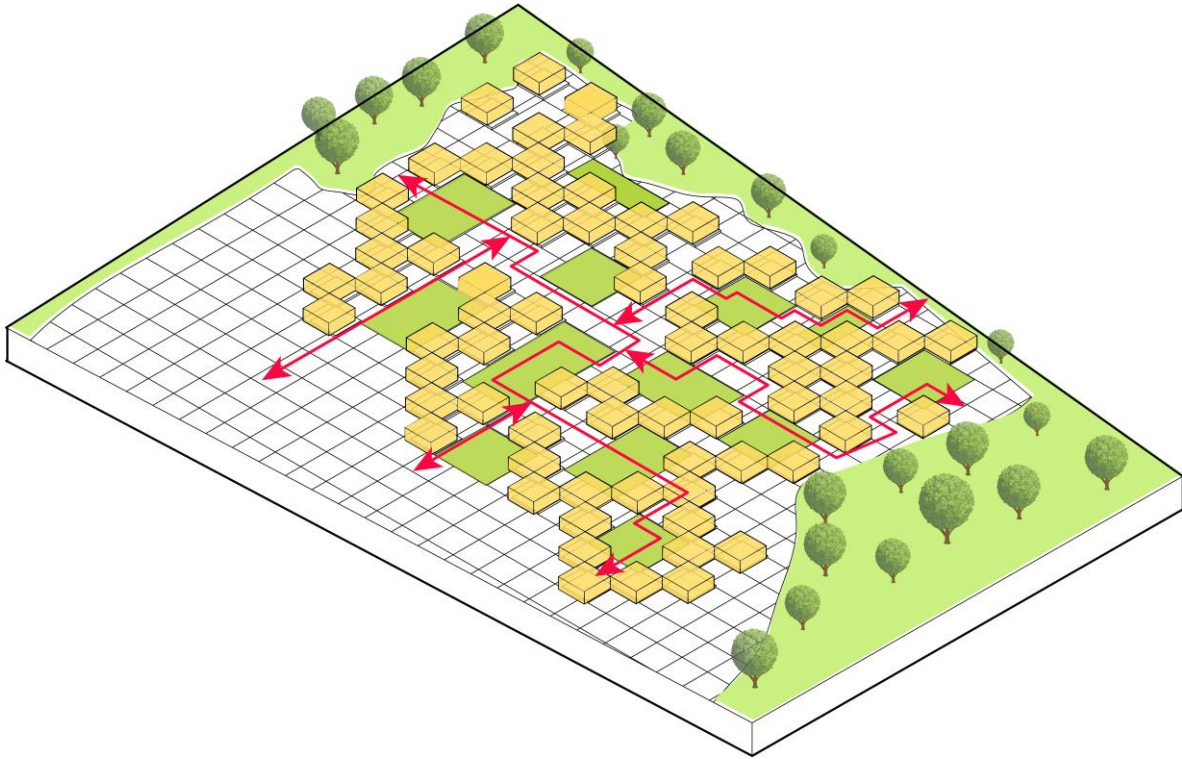


Figura10. *Red de circulación*

Al tener ya la ubicación de los patios y las viviendas se prosigue con el diseño de una red de circulaciones que facilitan el acceso a todas las partes del lotes cursándose entre patios

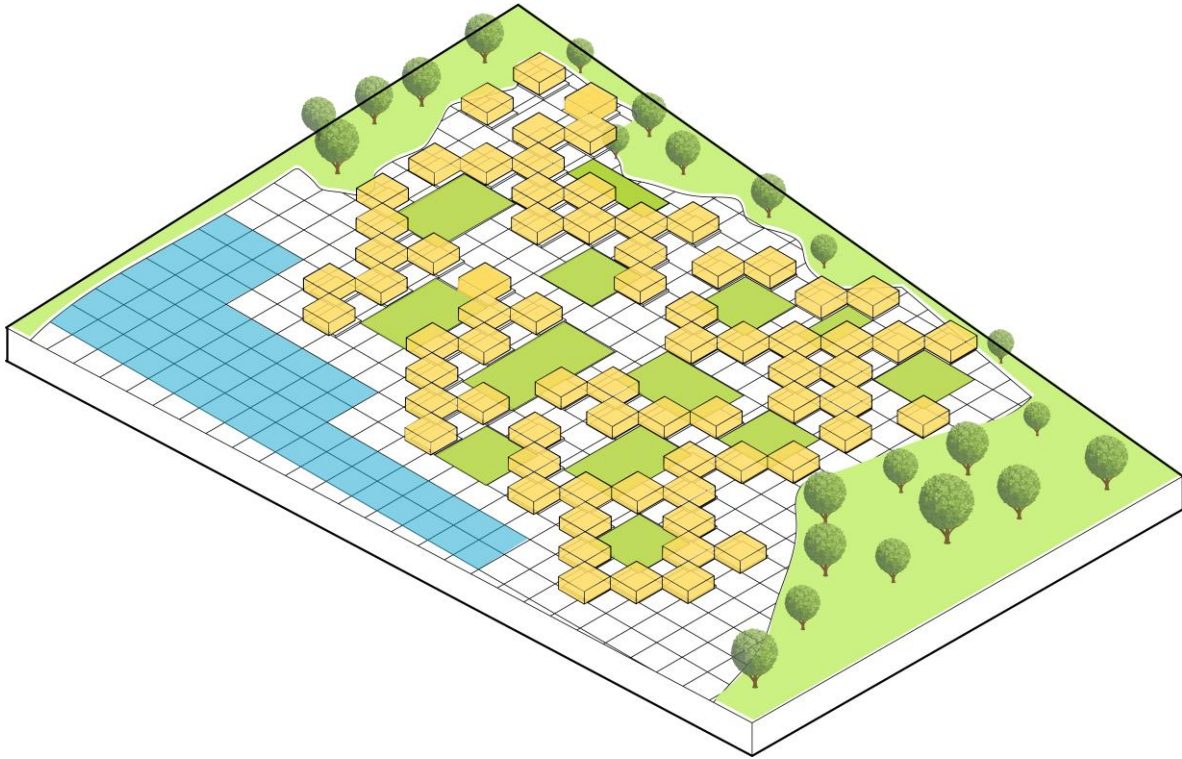


Figura11. *Zonificación del equipamiento*

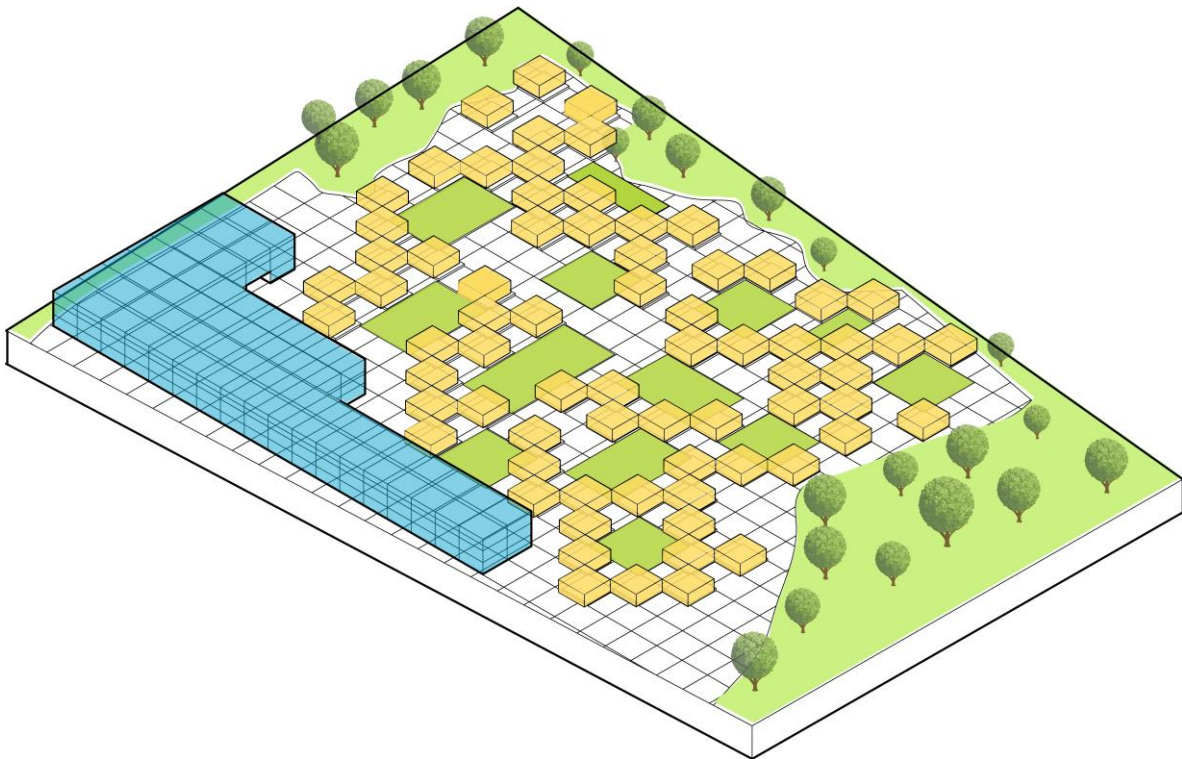
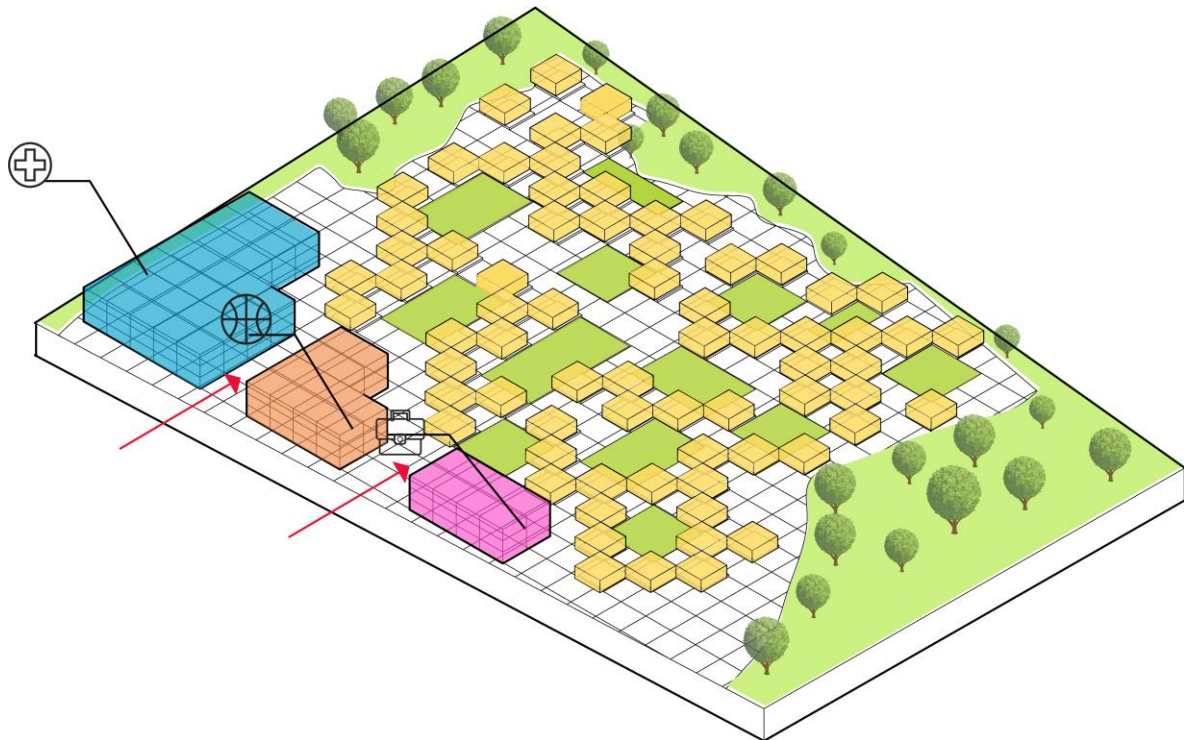


Figura12. *Extrusión formación del equipamiento*

Para la parte del equipamiento se destino la zona que colinda con la vía para que de esta manera se a más fácil para los ciudadanos del municipio de Anapoima acceder a este. para lograr el diseño del equipamiento lo que se hace es extruir aparte de la retícula que se impone en todo el lote generado una forma solida y pura y poca permeable .

Figura13. *División del equipamiento y creación de accesos al proyecto*



Para hacer del equipamiento un elemento permeable se procede con la división de este equipamiento en tres un equipamiento de salud el cual servirá para tener una atención inmediata y personalizada para los residentes del hogar geriátrico y también con habitaciones que albergaran a los ancianos mas dependientes o que necesiten de cuidados especiales. La otra parte del equipamiento contará con espacios de recreación y lúdicos que fortalezcan sus destrezas motoras y los mantengan activos y saludables y por último se en centrará la parte del equipamiento que corresponde a la sede administrativa del hogar geriátrico.

Al dividir el equipamiento en tres se generan dos accesos principales al hogar geriátrico.

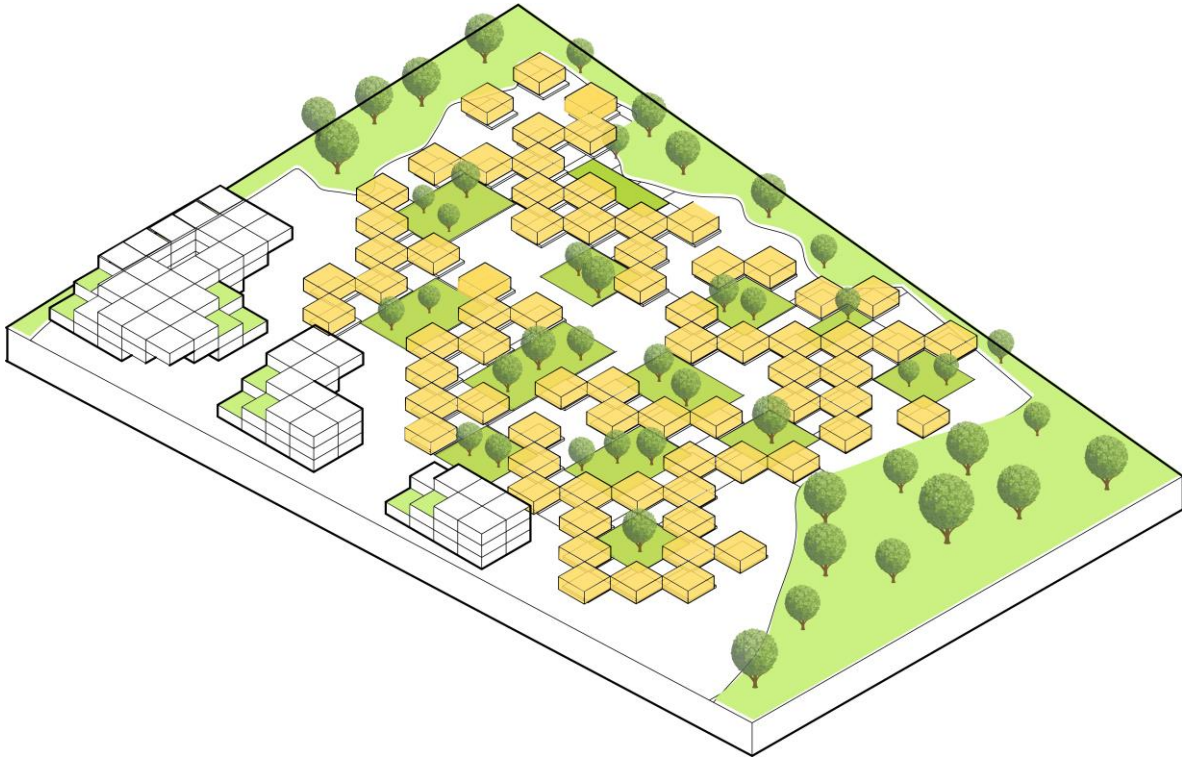


Figura14. Volumetría final del equipamiento

Ya al tener los equipamientos se parados lo que se hace es empezar a jugar con la forma de los mismos siempre teniendo en cuenta los sistemas arquitectónicos previamente estudiados obedeciendo en este caso al mad building substrayendo pequeños volúmenes del volumen principal y de esta manera formar terrazas y voladizos que permiten espacios de sombra y al aire libre.

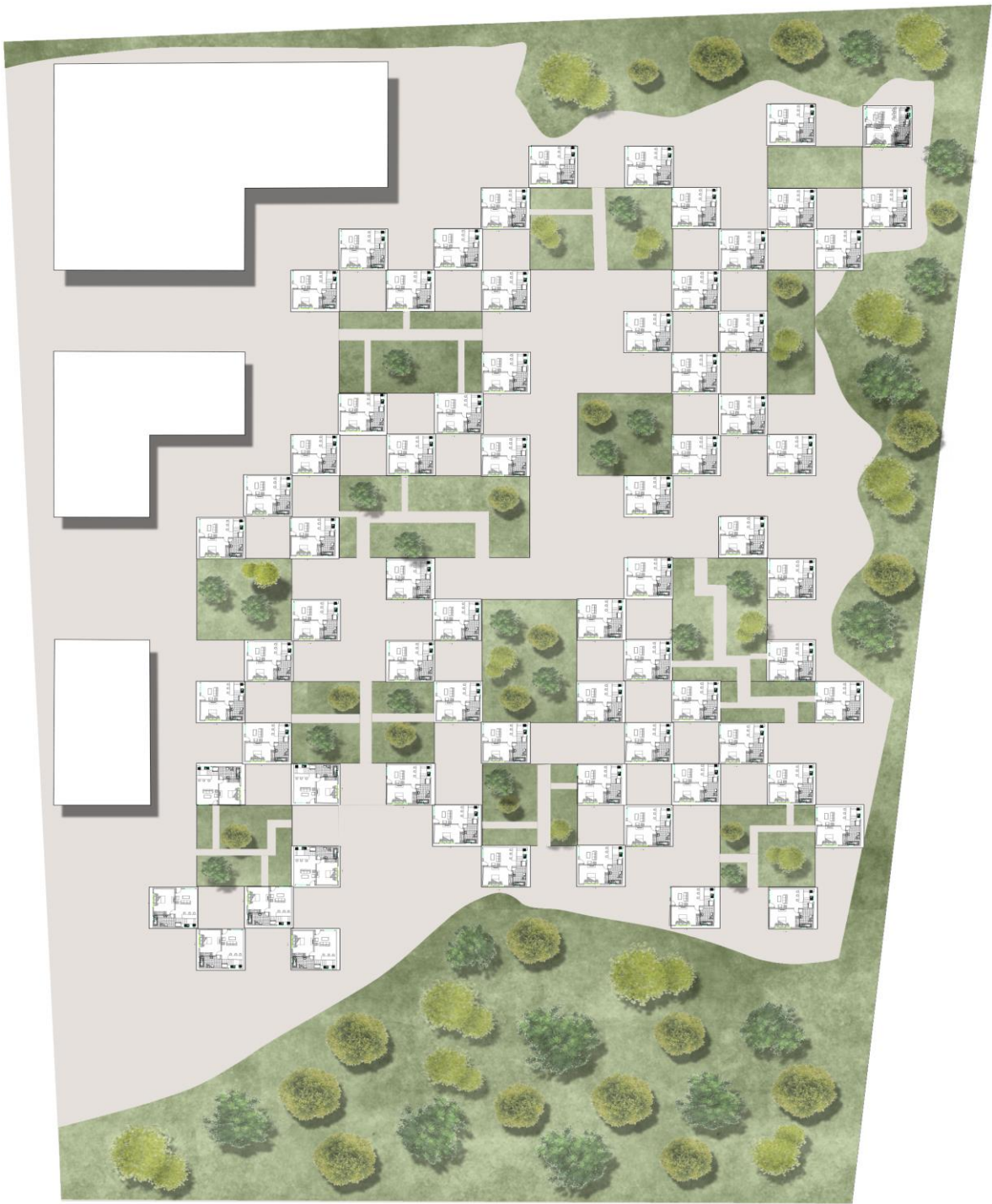


Figura15. *Planta primer piso*

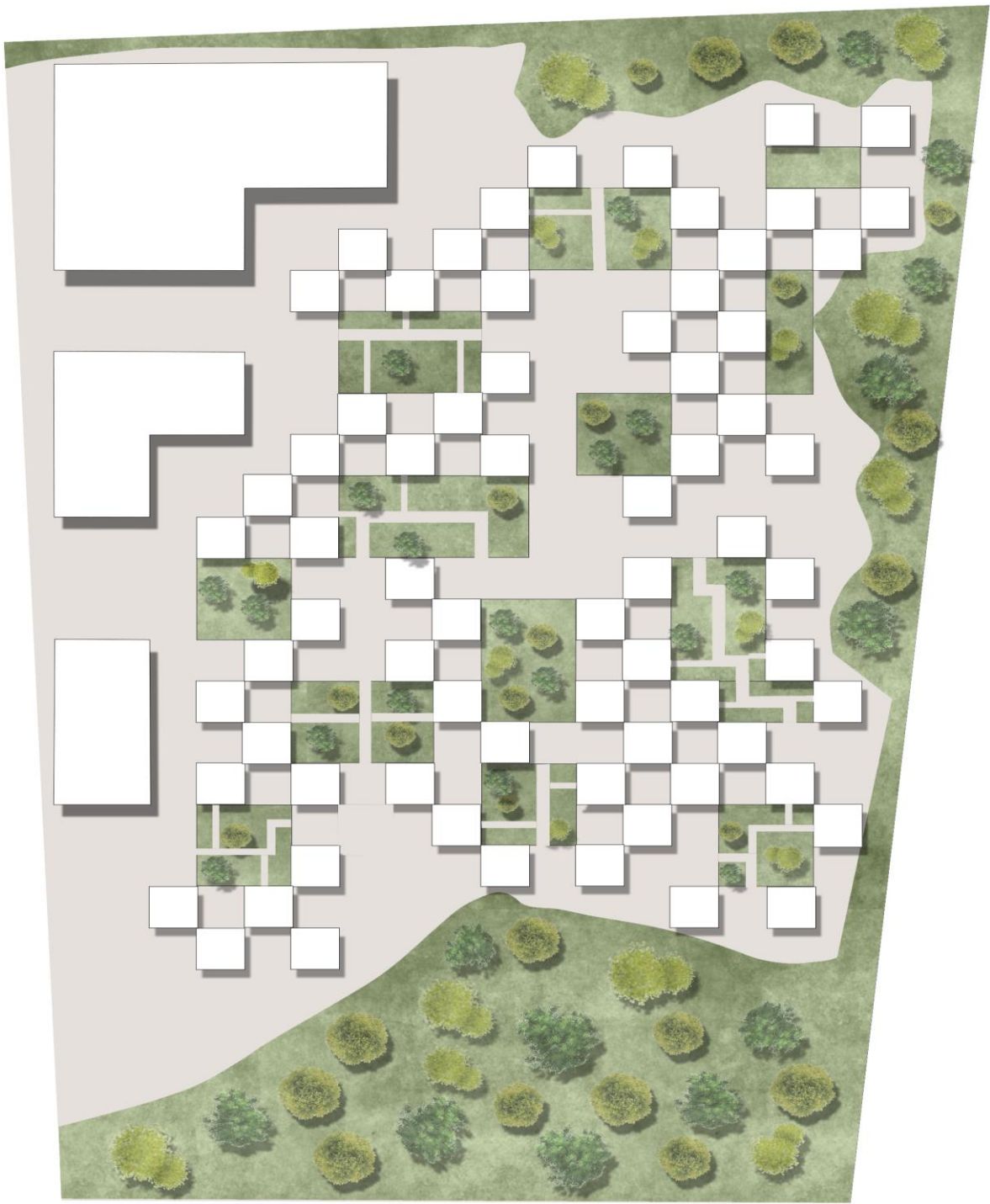


Figura16. *Planta de cubiertas*

Conclusiones

En esta tesis se pudo solventar los problemas mencionados anteriormente por medio de la arquitectura, al diseñar un hogar geriátrico ubicado en la ciudad de Anapoima, dando respuestas integrales y flexibles a las diferentes necesidades que tienen las etapas evolutivas del proceso de la vejez. Teniendo como propósito el optimizar su calidad de vida.

Lo más importante de esta metodología fue el entender las necesidades de las personas de la tercera edad porque de esta manera se pudo generar un programa arquitectónico con las características necesarias para mitigar los problemas que enfrentan este sector de la población. Lo que más me ayudó a generar esta metodología fue el entender por medio de referentes como se venía manejando el tema de la vejez en países desarrollados porque tienen una percepción diferente del adulto mayor la cual se ve reflejada en su arquitectura los cuales se destacan por ser amigables y personales debido a su diseño y materialidad.

Lo más difícil de esta metodología fue el adecuar los lugares para que cumpla con los requerimientos del adulto mayor sin que pareciera un hospital o un centro médico porque lo que se buscaba era generar espacios íntimos y personales para brindar esa sensación de hogar y pertenencia que por lo general carecen estos sitios.

ANEXSOS



HOGAR GERIATRICO LAS PLAMAS
 LA ARQUITECTURA COMO INSTRUMENTO DE PLENITUD Y CALIDAD DE VIDA

El tema que trata este proyecto tiene que ver con el diseño de un hogar geriatrico en la ciudad de Anapimayo Quechuanorra.

Segun actuales demograficos en los últimos años el envejecimiento de la población ha venido creciendo de forma exponencial y esto se debe a una población más longeva y un índice de natalidad bajo, lo que conlleva a una demanda de lugares especializados en los cuidados del adulto mayor, quienes buscan vivir su vejez en un lugar digno.

El problema que se le planteó para este proyecto de grado está en que la mayoría de estos lugares no cuentan con un diseño apropiado que entienda las necesidades de estas personas, se va promover la autonomía y la dignidad. Dando como resultado espacios impersonales que, limitan los efectos negativos como el aislamiento social, depresión y deterioro en su salud o necesidades de auto cuidado.

Por lo cual el objetivo principal, es ver como desde la arquitectura se pueden solventar los problemas asociados anteriormente, por medio del diseño de un hogar geriatrico ubicado en la ciudad de Anapimayo, dando respuestas integrales y flexibles a las diferentes necesidades que tienen los etapas evolutivos del proceso de la vejez. Teniendo como propósito el optimizar su calidad de vida.

Localización



El municipio de Anapimayo está ubicado al suroeste dentro del departamento de Cuzco, en la zona urbana de la provincia del Tiquendama, en las estribaciones bajas del sector occidental de la Cordillera Oriental. Es conocido como "El Sol de la Eterna Juventud", ya que un censo realizado entre los 850 metros sobre el nivel del mar (m s.n.m.) y los 1,200 m s.n.m. con una temperatura entre los 22 °C y 28 °C. Limita al norte con los municipios de Quipile y La Hoya, al oeste por el distrito con este último y con el municipio de D. Cuzco.

Altitud (zona urbana)
690 M.S.N.M

Fundación
1627

Economía
Agricultura
Turismo

Temperatura promedio
26 grados

Superficie
12.546 HA
87.7% Area rural

Población
16.984
43% Población urbana

Normativa

Cesión tipo A
20-20%

Cesión tipo B
20-40%

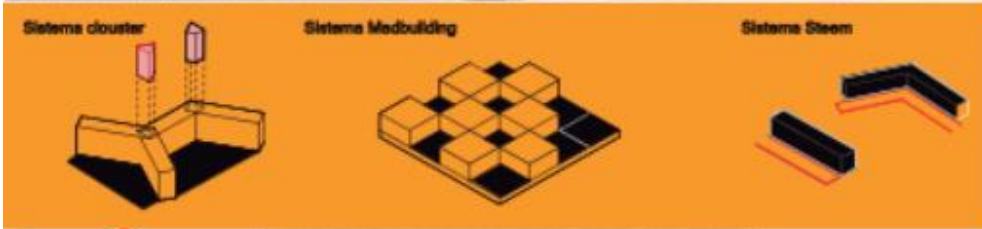
Aislamiento
3 MTS

Parqueaderos
Privado: 1 auto
Público: x 4 autos

Índice de ocupación
0.5

Elaboración: Fabiana Ruiz Quiroz
Proyecto: ANO Piloto 2020
Título: Proyecto de grado

Panel 1.



U2Pilot *Estudiante:* Federico Piza Sauteraga *Profesor:* ARQ Plazano Rojas *Tutor:* Proyecto de grado

Panel 2


Bibliografía.

Vivienda adulto mayor

La vivienda para el adulto mayor del hogar geriátrico las plazas consta con unas medidas de 8.60m x 7.55 m y con una altura de 3.40, esta altura permite que la casa permanezca fresca y aparte de eso cuenta con unos rejillas a la parte alta del muro para permitir el paso del aire y de esta manera generar una ventilación cruzada.

La casa tiene una habitación con un baño privado adecuado para personas que sufran de alguna discapacidad al igual que el acceso al cual tiene una rampa para facilitar la entrada de los mismos.

Tiene un amplio ventanal corredizo que da hacia unos patios esto con la idea de una mejor entrada de luz y que los usuarios tengan la sensación de estar en contacto con la naturaleza.



Corte transversal

Nivel 2
3.40

Nivel 1
0.00

Planta primer piso

7.55

8.60

0.37

2.30

1.10

3.15

3.15

0.30



U2 Piloto

Estadística
Federico Ríos Sotomayor

Proyecto
M.D. Pineda Rojas

Trabajo
Proyecto de grado

Panel 3.

Bibliografía

- Alcantara-Alcover, E.; Artacho- Ramirez , M.A., Martínez-Guillamón, N., Campos-Soriano, N. (2012). Purpose of stay and willingness to stay as dimensions to identify and evaluate hotel experiences. *International journal of Hospitality management*, (33)- 357-365.
- Architects, S. B. (2016). Care Home, Wingene. Obtenido de <https://sergiosonbates.com/en/projecys/care-home-wingeme>.
- Arquitectos, E. B. (2015). eCohousing . Obtenido de arquitectura Para nuevas formas de vida: <http://ecohousing.es/red-Cohousing/mapa-cphousing-vivienda-colaborativa-en-Espana/>.
- Arquitectura, p. (15 de octubre de 2013). Alcacer do sal Residences, Aires Mateus. Obtenido de <https://www.plataformaarquitectura.cl/cl/02->.
- Arquitectura, p. (9 de diciembre de 2016). Vivienda interior, Óscar Miguel Ares Álvarez. Obtenido de https://WWW.plataformaarquitectura.cl/cl/800967/residencia-personas-mayores-scar-migue-res-Álvarez_?ad_=myarchdaily&ad.
- Rodríguez, Factores que influyen sobre a calidad de vida de los ancianos en un hogar geriátrico. Salamanca: USAL facultad de psicología. (2007) (18/10/2021).