



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE ARQUITECTURA

ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

TITULO DE INVESTIGACION

ACTIVIDADES Y CONDICIONES ARQUITECTONICAS RELACIONADAS AL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR PARA EL CENTRO DE ATENCION INTEGRAL, FLORENCIA DE MORA, 2018

TITULO DE PROYECTO URBANO ARQUITECTONICO

CENTRO DE ATENCION INTEGRAL PARA EL ADULTO MAYOR, FLORENCIA DE MORA, 2018

TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE ARQUITECTO

AUTOR:

BACH. ARQ. CAMPOS RUIZ RICHARD WILFREDO

ASESOR:

DR.ARQ° CÉSAR SÁNCHEZ VÁSQUEZ

LINEA DE INVESTIGACION:

ARQUITECTURA

Trujillo - Perú

2018



DEDICATORIA:

Dedico esta tesis a mis padres por darme
la oportunidad de poder cumplir mis objetivos ,
de aprender y ser mejor cada día

A mi hermano por su apoyo emocional
y por darme fuerzas para no desviarme
de los obstáculos de la vida

A mi abuelita por darme todo
su apoyo para poder alcanzar
mis objetivos.



AGRADECIMIENTOS:

Agradezco A Dios por darme la oportunidad de crecer como persona y por darme todo lo necesario para triunfar en la vida.

Agradezco A mi asesor Carlos castillo diestra por brindarme sus conocimientos y así poder realizar mi tesina de la mejor manera ; ya que siempre tuvo la paciencia para explicarme paso a paso como se debe de realizar , dándome ejemplos para que mi aprendizaje sea mejor y también agradecerle por sus consejos como amigo para que así pueda alcanzar mi meta que es ser un gran profesional.

A los arquitectos Dr.Arq. Benjamin Américo Núñez Simbort y al Dr.Arq. Franklin Arturo Arteaga Avalos por apoyarme en el desarrollo de mi tesis y por haber sido estrictos conmigo ya que gracias a ello pude esforzarme más y así darme cuenta que el esfuerzo y dedicación son los que brindan un buen resultado.

A la universidad por darme la oportunidad de aprender cada día y de entrar en este mundo profesional que me llevara al éxito, por medio de mis docentes y amigos que son pieza fundamental en mi carrera profesional y en mi vida.



RESUMEN:

En esta investigación se analizó las actividades y condiciones arquitectónicas que se tiene que tener en cuenta para el diseño de un centro de atención integral en Florencia de mora. El ser humano cuando llega al esta etapa de la vida presenta diferentes complicaciones ya sea enfermedades crónicas degenerativas o problemas emocionales por falta de comprensión y relación con su familia. Por ello se la finalidad de este trabajo es investigar al adulto mayor realizando un estudio de lo que necesita el adulto mayor por medio de la teoría, encuestas a los profesionales, como psicólogos, médicos y profesionales encargadas del programa de adulto mayor de Florencia de mora y también de Trujillo(Centro del adulto mayor -CAM)

En conclusión: las actividades físicas para el bienestar del adulto mayor son: Caminatas, taichí, gimnasia rítmica,etc. Las actividades sociales son: Taller de manualidades, taller de tejido, taller de música etc. las actividades psicológicas son: Taller de memoria, taller de autoestima, terapias de relajación,etc.y las condiciones arquitectónicas son: Buena iluminación ,ventilación, acondicionamiento acústico, mobiliario sin aristas ,no tiene que haber barreras arquitectónicas , los pisos no deben ser resbaladizos.

PALABRA CLAVE: actividades físicas, actividades psicológicas, actividades físicas, condiciones arquitectónicas.



ABSTRACT

This research analyzed the activities and the architectural conditions that have to be taken into account for the design of a comprehensive care center in Florencia de Mora. The human being when he reaches this stage of life presents different complications and chronic degenerative diseases or emotional problems due to lack of understanding and relationship with his family. This is why the purpose of this work is to investigate the older adult by performing a study of what the older adult needs by means of theory, surveys of professionals such as psychologists, physicians and professionals in charge of the program of older adults in Florencia de Mora And also of Trujillo (Center of the older adult -CAM)

In conclusion: physical activities for the well-being of the older adult child: Hikes, taichi, rhythmic gymnastics, etc. The social activities are: Craft workshop, higher weaving, higher music etc. The psychological activities are: Memory workshop, higher self-esteem, relaxation therapies, etc.and the architectural conditions are: Good lighting, ventilation, acoustic conditioning, furniture without edges, no architectural barriers, floors should not Be slippery.

KEY WORDS: Physical activities, psychological activities, physical activities, architectural conditions.

INDICE

I. INTRODUCCIÓN



1.1 Realidad Problemática.....	1
1.2 Trabajos previos	4
1.3 Teorías relacionadas al tema	6
1.4 Marco conceptual.....	19
1.5 Formulación del problema.....	12
1.6 justificación del estudio	12
1.7 Objetivos.....	21
II. MÉTODO	
2.1 Diseño de investigación.....	22
2.2 Variables, operacionalización	22
2.3 Población y muestra	23
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos,	17
validez y confiabilidad	
2.5 Métodos de análisis de datos.....	17
2.6 Aspectos éticos.....	17
III. RESULTADOS	25
IV. DISCUSIÓN	39
V. CONCLUSION	44
RECOMENDACION	48
VI. CONDICIONES DE COHERENCIA ENTRE LA INVESTIGACIÓN Y EL PROYECTO DE FIN DE CARRERA	76
6.1 Definición de los usuarios: síntesis de las necesidades sociales.	
6.2 Coherencia entre Necesidades Sociales y la Programación Urbano Arquitectónica.	
6.3 Condición de Coherencia: Conclusiones y Conceptualización de la Propuesta.	
6.4 Área Física de Intervención: terreno/lote, contexto (análisis)	
6.5 Condición de coherencia: Recomendaciones y Criterios de Diseño e Idea Rectora.	



6.6 Matrices, diagramas y/o organigramas funcionales	
6.7 Zonificación	
6.7.1. Criterios de zonificación	
6.7.2. Propuesta de zonificación	
6.8 Normatividad pertinente.	
6.8.1 Reglamentación y Normatividad	
VII. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA	114
7.1 Objetivo general	
7.2 Objetivos específicos	
VIII. DESARROLLO DE LA PROPUESTA (URBANO –ARQUITECTÓNICA).....	
8.1. Proyecto Urbano Arquitectónico.	
8.1.1 Ubicación y catastro	
8.1.2 Topografía del terreno	
8.1.3 Planos de Distribución –Cortes - Elevaciones	
IX. INFORMACION COMPLEMENTARIA:	138
9.1)Memoria descriptiva	
9.2)3D volumetría	
X. REFERENCIAS ANEXOS	
10.1)Referencias.....	222
11.2)Anexos	227



1) INTRODUCCION:

1.1) REALIDAD PROBLEMÁTICA

El envejecimiento de la población es uno de los fenómenos demográficos más importantes en el mundo. Entre el año 2000 y 2050, cantidad de los habitantes de mundo mayores de 60 años se duplicara, pasando del 11% al 22%. En este grupo edad pasara de 605 millones en el transcurso de la mitad de siglo. El cambio demográfico será más rápido en los países de ingresos económicos bajos y medianos. **(OMS, 2017)**

En el Perú la población está envejeciendo de manera lenta pero inexorable. Es un proceso que se está siendo presente en todo el país, aunque con diferentes grados de volumen. Las personas de 65 años y más años de edad, se incrementara en las próximas décadas. En el 2010 la cantidad de adultos mayores fue 1.5 millones, se pasara a casi 6.5 millones en 2050; 5 millones adicionales. Este proceso de envejecimiento demográfico implica desafíos y exigencias tanto en la parte política y mediante programas sociales a nivel regional y local, dependiendo de la escala, características y heterogeneidad de este proceso en todos los departamentos del país. **(MIMP, 2013)**

La sociedad y el estado no han brindado prioridad a la inclusión de los adultos mayores tanto en el ámbito social y laboral, lo que causa soledad y aislamiento, quedando expuestos a la violencia, maltrato, desintegración familiar y a la discriminación por edad o discapacidad. Evidentemente el hecho de tener esa edad, se perderá algunas facultades que son inherentes a su proceso de envejecimiento y por tanto no son comprendidos por su familia, y los aíslan, no les dan el trato que se merecen. Los hijos y los nietos no los comprenden y se frustran y tensan. Al mismo tiempo no se vinculan con personas de su misma edad por tanto en casa permanecen solos y a veces salen a socializarse en lugares públicos como por ejemplo, los parques **(ver imagen 1,2,3,4)** y en especial en el hospital ya que existe el programa de adulto mayor donde pueden de alguna manera conversar con



amigos que pasan por situaciones similares a las de ellos ,sintiéndose comprendidos, sin embargo cuando regresan a sus hogares la realidad regresa a sus vidas; el abandono y la soledad que viven porque la relación y funcionamiento entre sus familiares ya no es la misma, o no es la adecuada.**(ver imagen 5)**

Lo cambios físicos que presenta el adulto mayor por su misma edad, genera que se pierda autonomía para poder realizar deferentes actividades diarias como: bañarse, vestirse utilizar los servicios y consumir alimentos ; al ser realizados con ayuda de terceros ,genera que se aumente la dependencia al realizar cualquier actividad , ocasionándole al adulto mayor sentimientos de frustración ,inutilidad y tristeza al sentirse que ya no pueden ser independientes .Por este motivo es que necesitan mucho de la atención familiar ,no solo para la ayuda en el hogar sino también en sus consultas médicas ,sin embargo no siempre se da apoyo por parte de la familia ,muchos adultos mayores asisten solos a sus consultas, al hospital el esfuerzo de Florencia de Mora **(ver imagen 6y7)**, ocasionando no solo que adulto mayor sienta que no se preocupan por ellos ,sino que en el trascurso de su casa a el hospital pueden golpearse y cortarse ,este problema se da muy frecuente en el hospital el esfuerzo , según manifiesta la Dr. Jesica Gutiérrez de medicina familiar.

El envejecimiento es vinculado con la inutilidad y esto genera exclusión y aislamiento en los adultos mayores; La soledad y el aislamiento genera dolor y sufrimiento perjudicando la salud no solo física sino emocional .Este problema se hace muy evidente con la presencia de la jubilación generándoles pánico debido a que sienten que ya no serán útiles para la sociedad, generándoles angustia y el peor de los casos depresión .En el distrito, los adultos mayores luego de dejar sus roles laborales, acuden a buscar trabajos en áreas en donde no sean discriminados por su edad, y al no conseguir uno, optan por trabajar en las calles, por ejemplo vendiendo dulces,carametos,galletas, etc. **(ver imagen 8,9,10y11)** para sentirse de alguna manera útil. El problema se incrementa cuando los hijos teniendo presente el trabajo que ellos realizan les dejan el cuidado de sus nietos mientras se van a trabajar, dejándoles con la responsabilidad si les ocurriera algo generándoles estrés y angustia.



Por otro lado en Florencia de mora podemos apreciar a adultos mayores que reciclan por la calles ,talvez este trabajo lo realizan desde jóvenes pero en esta etapa de la vida es muy preocupante ya que están expuestos a problemas de salud física ,por la contaminación y el esfuerzo que implica recolectar ,además el calor que están expuestos y los accidentes que pueden tener en el transcurso de su trayectoria.**(Ver imagen 12y13)**

Los adultos mayores con depresión tienen un desempeño menos eficiente en comparación con los que cuentan con enfermedades crónicas como la hipertensión arterial y enfermedades pulmonares. Algunos adultos mayores lloran diciendo: “ *he pasado mi cumpleaños y nadie me ha saludado*” esto pasa a menudo según manifiesta la Lic. Rosita Pinillos encargada del programa de adulto mayor de Florencia de Mora, perjudicando el bienestar del adulto mayor, llegando incluso hasta la depresión.

En términos arquitectónicos, el problema que afecta al adulto mayor es la falta de un diseño arquitectónico que logre una atención integral, con espacios que brinden atención física, social y psicológica generando el bienestar de adulto mayor. .faltan propuestas arquitectónicas para la población del adulto mayor, que les puedan generar un envejecimiento activo y saludable, contribuyendo a su desarrollo integral en conjunto con la comunidad. Este es el caso en Florencia de Mora ,debido que no cuenta con una infraestructura adecuada para la atención del adulto mayor, solo cuentan con el auditorio del hospital el Esfuerzo , para que los inscritos en el programa de adulto mayor realicen todas sus actividades(talleres, terapias, etc.) **(Ver imagen14)**, pero cuando se realiza eventos para el día del padre o día de la madre, etc., no pueden desarrollarlo en el auditorio, por lo cual lo realizan en una cochera de un familiar de uno de los adultos mayores del programa. **(Ver imagen15,16 y17)**



Siendo tan evidente los problemas que afectan el bienestar del adulto mayor es necesario que exista un centro que pueda cumplir con todas las características para su bienestar, que cuente con espacios adecuados de características funcionales y de confort, en donde se puedan realizar actividades, que eviten el deterioro físico, mental y espiritual, generándoles bienestar

1.2) TRABAJOS PREVIOS:

1.2.1) INTERNACIONALES

Giai.M.(2015) en su estudio "*Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos*". Afirman que la recreación no solo mejora la calidad de vida en las personas sino que es buen uso del tiempo libre. Resultados: se realizó actividades recreativas a los cuales se clasifico como intramuros y extramuros, a los cuales fueron las preferidas, especial a los que tenían menor tiempo de estadía en la institución. Conclusiones: las actividades recreativas internas y externas se realizó en la institución con ayuda de profesionales especialistas y voluntarios. Los adultos mayores prefirieron actividades externas y esto nos da entender las necesidades de interactuar y socializar con sus familias y otros ancianos, lo que los aleja de experimentar momentos negativos en su vida .Es muy importante incluir actividades recreativas externas y estimular la asistencia de los familiares a los ancianos con mayor estadía.

Rodríguez. S. (2016) en su estudio "*Influencia de la actividad física en el bienestar psicológico del mayor*". La actividad física permite al adulto mayor mantenerse activo e incrementar su bienestar, tanto en lo físico como en lo psicológico. Según la teoría de la autodeterminación, la satisfacción con la vida es uno de los indicadores para el bienestar psicológico, por lo cual se quiso comparar dicho indicador en un grupo de 37 adultos mayores que formaban parte de un programa de actividad física ,en donde se les paso la Escala de Satisfacción con la vida(Diener 1985).. Los resultados mostraron una alta satisfacción, respondiendo de manera positiva a la mayoría de adultos mayores, comprobando que mediante aumenta la edad de las personas se mejora la satisfacción con la vida. Estos resultados nos dan a entender la importancia de la implicación de los factores



psicológicos como mediadores en la relación entre la actividad física salud psicológica.

(Oviedo.J.2013) en su estudio "*La actividad física para el adulto mayor en el medio natural*". Los resultados que se obtuvieron muestran muchos beneficios en los adultos mayores mediante la práctica de la actividad recreativa, en un ambiente que genera confort y lo transporta a sus inicios: el movimiento humano en la naturaleza. Según los resultados se puede concluir que la actividad recreativa desarrollada en un ambiente natural, genera muchos beneficios al adulto mayor, pero estos beneficios dependerá del profesional que dirija la actividad, de los cuidados que se tengan en el paisaje del trabajo, de las medidas de seguridad que se tomen y de cómo se utilizan los recursos para lograr el objetivo.

1.2.2) NACIONALES

Aboada D., y Canales C.(2013) en su estudio "Factores que influyen en el bienestar personal del adulto mayor con asistencia permanente al CAM el porvenir – Trujillo". Concluyó que la persona se sentirá satisfecha y feliz en la medida que realice alguna actividad. Así mismo, el desarrollo a escala humana considera la participación como una necesidad del adulto mayor, la misma que actúa como potencialidad y por ende como un factor que influye en su bienestar personal. Así también este estudio se basa en la comunicación afectiva que experimenta el adulto mayor en su entorno familiar, puesto que al generar sentimientos y emociones agradables en el mismo, se constituye en un factor influyente en su bienestar personal. A través de la utilización de diversos métodos, técnicas e instrumentos se obtuvo datos cuantitativos y cualitativos que consolidan la investigación.

Acuña, R., y Cordova, J.(2013) en su estudio "*Factores sociales que influyen en la deficiente participación de los usuarios del centro del adulto mayor de Essalud – Trujillo*". Concluyo que los factores sociales que influyen en la deficiente participación de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud -Trujillo y que son las inadecuadas relaciones interpersonales y el bajo nivel de comunicación para el



trabajo en equipo, los cuales limitan el adecuado funcionamiento en la organización y en el bienestar personal y social de los usuarios

1.3) TEORIAS RELACIONADAS AL TEMA

Chawla (1988) afirma que los ancianos “no siempre son dependientes a causa de su decadencia física, sino que lo son frecuentemente debido a la forma cómo son categorizados socialmente y a las presiones que se ejercen sobre ellos. Si bien es cierto que el envejecer implica un deterioro biológico, son las condiciones sociales de carencia de servicios y las ideas contenidas en el modelo médico tradicional las que restan oportunidades para que el “viejo” se mantenga activo y autovalente.

TEORIA DE LA ACTIVIDAD:

La teoría de la actividad describe cómo el proceso de envejecimiento de las personas es más satisfactorio cuanto más actividades sociales realiza el individuo.

Maddox, 1963, en un estudio con 250 personas ancianas demostró que su satisfacción estaba directamente relacionada con su nivel de actividad. Incluso llega a afirmar que el incremento de actividad en la edad madura predice una moral alta y un descenso de actividad indicaría una moral baja en la ancianidad.**(Merchán E.y Cifuentes R.2014)**

TEORÍA DE LOS ROLES

El rol es la función que una persona representa en un grupo social o en la vida misma. Los roles por los que atraviesa una persona van cambiando según la distintas etapas de su desarrollo cronológico. Es decir, los papeles que la sociedad va asignando a un mismo individuo y también la responsabilidad exigida para su cumplimiento se modifican a lo largo del proceso de evolución de la vida.

Pues bien, con la entrada en la jubilación se produce una pérdida progresiva de los roles sociales que las personas adquirieron a lo largo de su vida. Se va produciendo así una reducción del papel de las personas mayores en la sociedad hasta quedar desposeído de roles, sin lugar y sin status.



Según este modelo, se produciría mayor satisfacción en la vejez, cuanto más adaptado esté el individuo a este cambio de roles, a este lugar social que la sociedad va asignando a la persona en el proceso de envejecimiento: “sin roles”. **.(Merchán E.y Cifuentes R.2014)**

IMPORTANCIA DE LA SOCIALIZACIÓN EN EL ADULTO MAYOR

.Según estudios realizados por **Diane P. (2005)**, aquellas personas de la tercera edad que tienen poco o nulo contacto social, tienen más posibilidades de morir a corto plazo y son más proclives a padecer depresión. por otra parte, se demostró que los adultos mayores que mantienen un círculo social activo (familiares y amigos) tienden a ser más saludables físicamente y gozan de mayor estabilidad emocional.

ACTIVIDADES PARA EL BIENSTAR DEL ADULTO MAYOR:

TALLERES DE MEMORIA

El taller de memoria tiene como finalidad mejorar unos de los temas que preocupa a los adultos mayores como es la perdida progresiva de memoria, de manera que esto puede afectar su calidad de vida.

Los beneficios de este taller no solo mejora el funcionamiento cognitivo, sino también en el autoestima, manejo de ansiedad, actividades de la vida diaria participación comunitaria, la socialización y resolución de problemas, por lo cual mejora su calidad de vida. **(Pavón R., 2017)**

ACTIVIDAD DE SALUD

La promoción y prevención de salud en los adultos mayores tiene como finalidad, reducir las enfermedades, sus secuelas y las muertes prematuras, así también como preservar la calidad de vida.

Muchos tipos de intervenciones preventivas en los adultos mayores pueden ser beneficiosos para reducir la enfermedad y discapacidad. **(Tineo.R.,2012)**



Actividad física:

Si el adulto mayor lleva una vida sedentaria aumentara claramente con la edad, y el problema en la mayoría de adultos mayores es que soy muy sedentarios hoy en día .podemos encontrar muchos datos que demuestran el gran beneficio de realizar ejercicio físico con regularidad, y con ello disminuye la cantidad de mortalidad y se alarga la vida. Por estos motivos es importante realizar algún tipo de ejercicio físico con los debidos requisitos de duración, intensidad necesaria y el seguimiento posterior. **(Tineo.R., 2012)**

El deporte y el ejercicio:

El deporte es una de las principales formas de ocio y también de las que genera mayores beneficios. También es una de las formas de ocio que es a la vez retardadora y divertida. Demos ayuda a fomentar la socialización. **(González V.,2008)**

Para Argyle (1996) la práctica de ejercicio físico y deportiva es efectiva, en parte, debido a la liberación de endorfinas, pero también debido a, y tal vez, a la experiencia de éxito, de auto-eficacia. Muchas actividades de ocio se realizan en grupos (coros, equipos, clubes sociales, etc.), y esto es, especialmente para las personas extrovertidas, una fuente de felicidad. Además, hay que tener en cuenta la naturaleza inductora del buen humor de las actividades, como la música y el baile, así como el apoyo social y la integración social que conllevan. Aún más, a través de estas actividades es posible satisfacer determinadas necesidades sociales, como por ejemplo, la intimidad y la cooperación.

El ejercicio físico potencia la competencia funcional global de la persona mayor y retrasa la aparición de la debilidad severa, prolongando así en numerosos años el periodo de vida independiente (Shephard, 1978). La evidencia demuestra que la actividad está relacionada con una baja mortalidad y una mayor duración del ciclo vital. Tanto la actividad física como la actividad social promueven la competencia y tienen efectos preventivos y de recuperación sobre las reacciones del estrés y las enfermedades (cit. Stones y Kozma, 1989).



Alimentación:

Una alimentación equilibrada y un correcto estado nutricional son necesarios para mantener un buen estado de salud a lo largo de toda la vida. La dieta desempeña un papel importante en muchas enfermedades como la hipertensión arterial o tensión alta, las enfermedades del corazón, ciertos tipos de cáncer, la obesidad, la diabetes o azúcar en la sangre, la osteoporosis o descalcificación de los huesos, etc. **(Tineo.R.,2012)**

ACTIVIDADES LUDICAS

Consiste en las actividades relativas al entretenimiento, diversión y juegos, realizados por los adultos mayores en su tiempo libre. Estas permiten salir de la vida diaria, relajarse y evitar del estrés.

De acuerdo con la OMS, el envejecimiento no tiene que ir necesariamente acompañado por limitaciones de movilidad y aislamiento social. La recreación en el adulto mayor permite obtener diferentes beneficios como por ejemplo: mejora el estado de ánimo y motivación y disminuye los sentimientos de soledad. **(Ruelas A. y Garcia G. 2016)**

EL TAI CHI CHUAN

El Tai chi chuan es una disciplina que al adulto mayor le brinda mucha paz, armonía y mucho equilibrio interior. En esta etapa de la vida es muy importantes, porque brinda beneficios para la salud, mediante ejercicios suaves que ayudan a que se desarrolle una actividad terapéutica. Los ejercicios suaves y armoniosos harán que circule energía que es importante para la salud del adulto mayor. Tener una mayor equilibrio es beneficioso para el adulto mayor, porque harán que no se produzcan caídas, mejorara su masa ósea, y mejorara en los casos de artritis. Pero no solo beneficia a los huesos sino que también a los músculos, los pulmones y por ello le ayudara a respirar mejor. **Holgado M. (2011)**



ACTIVIDADES AERÓBICAS

Las actividades aeróbicas son aquellos ejercicios con un gesto repetitivo, en forma prolongada y sin interrupción. Algunos ejemplos de actividades aeróbicas son: caminar, marchar, correr, remar, esquiar, pedalear subir escalera, esquiar, etc.

Los adultos mayores deben realizar los ejercicios con una baja intensidad y en los con el mínimo impacto sobre las articulaciones. Por ello lo recomendable para el adulto mayor es realizar actividades aeróbicas como: caminar, pedalear, nadar o remar. **(Morel, V. 2011).**

MANUALIDADES

Las manualidades permiten un envejecimiento activo. Las manualidades permiten obtener múltiples beneficios, mejora la estimulación cognitiva, la psico-motricidad y también fomenta la socialización. También proporcionan beneficios psicológicos y sociales, debido a que mejoran el autoestima y el ánimo, al darse cuenta que a pesar de cumplir años, sigue siendo útil y es capaz de realizar trabajos manuales de forma correcta. Mejora la socialización debido a que esta actividad se puede realizar entre varias personas si son manualidades de mayor complicación o tamaño, pudiendo realizarlos junto a sus familiares y otras personas de cualquier edad. **(Geriate .2017)**

GIMNASIA RÍTMICA

Según(M, 1985) La gimnasia rítmica es el deporte que combina elementos de ballet y danza, con el uso de diferentes aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, la cuerda y la cinta. La música será la que indicara el ritmo y como mantenerlo. La gimnasia rítmica genera muchos beneficios al adulto mayor como: disminuye la depresión, el estrés y la ansiedad, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, incrementa la flexión y la movilidad articular, fortalece los músculos y fomenta la socialización. **(Neira I. 2015)**



TENNIS DE MESA

Incrementa sus niveles de afecto positivo, la autoconfianza, el autoestima, perciben una mejoría física, mejora en el estado de ánimo y aumento del sentido del humor. **(Rodríguez T.2015)**

FISOTERAPIA

La fisioterapia ayuda a promover, prevenir, curar y recuperar la salud de los individuos, estimulando su independencia.

Busca mantener la masa ósea o disminuir el riesgo de caídas.

Mejorar el equilibrio mediante el incremento de la fuerza, la resistencia, la flexibilidad, la capacidad aeróbica y la función. **(Landinez P. 2012).**

BAILE

El baile es una forma de expresión a través del movimiento que, además de ayudarte a mantener una buena condición física con el paso de los años.

La *Organización Mundial de la Salud (OMS)* recomienda este tipo de actividad física para evitar problemas derivados del sedentarismo, como la obesidad o la hipercolesterolemia. También ayuda a dejar atrás el estrés o la depresión, por lo que esta práctica se ha posicionado como una de las mejores maneras de mejorar tu salud mientras pasas un buen rato.

Incrementa la resistencia y la flexibilidad gracias a los movimientos del baile que necesitan que los músculos se estiren, y como consecuencia, se reducen los dolores en las articulaciones.

Consigue una mejor condición física de las personas mayores, fortaleciendo numerosos músculos, especialmente los localizados en las piernas, brazos y caderas. **(Castejón N., 2017)**

TALLER DE DIBUJO Y PINTURA

El taller de pintura y dibujo genera muchos beneficios al adulto mayor por ejemplo: **Diversión y comunicación.** La pintura se puede realizar solo, en talleres, con los nietos, o como se quiera, por lo tanto es una magnífica actividad para pasar un buen rato, socializar y conversar con más gente.



Beneficios en el cerebro. al pintar se estimula la imaginación y se hace trabajar al cerebro por completo, evitando enfermedades como el Alzheimer.

Salud mental. Mientras se está pintando, la persona está concentrada en ello, por lo tanto se olvida de todo lo de alrededor, de los problemas, de los dolores físicos

Mejora en la autoestima. Con la pintura, los mayores sienten que pueden ser valiosos, que pueden hacer cosas independientes y como ellos quieren, consiguiendo logros y siendo felices. (**Mirador ,2015**)

JUEGOS DE MESA (cartas,ajedrez,etc)

Los juegos de mesa son una gran ayuda para que nuestros mayores fortalezcan su memoria, percepción, rapidez y concentración.

Mejora el estado de ánimo, potenciando la comunicación y las relaciones sociales, ya que están en contacto con otros jugadores relacionándose, jugando en equipo o individualmente.

Refuerza su atención y concentración, gracias a que hay unas reglas estipuladas para el buen funcionamiento. (**Central Informativa. 2016**)

TALLER INTERGENERACIONAL

Actividades o programas que incrementan la cooperación, la interacción y el intercambio entre personas de diferentes generaciones. Implican compartir habilidades, conocimientos y experiencias entre jóvenes y mayores”.

Entre sus beneficios tenemos:Mejora la autoestima,Cambios en el estado de ánimo y aumento de la vitalidad ,Disminución del sentimiento de soledad y aislamiento ,Aumento de oportunidades de asistencia y acompañamiento en actividades de la vida cotidiana ,Desarrollo de la amistad con personas más jóvenes y Integración en la vida comunitaria .(**Gutierrez M., 2012**)

TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Promover la autovaloración y el desarrollo de habilidades emocionales y sociales que permitan a la persona adulta mayor interactuar de manera positiva con su entorno.

Abarca los siguientes contenidos:

- El conocimiento de las propias emociones y las de los demás.
- La conciencia de las propias habilidades y fortalecimiento de la autoestima.



- La mejora en las relaciones interpersonales.
- El uso de estrategias de toma de decisiones en la vida cotidiana. **(Mejía M.,2005)**

TALLER DE CIBERDIALOGO

El taller de Ciberdiálogos tiene por objetivo involucrar a los adultos mayores en la era de la tecnología. El espacio creado pretende que los adultos mayores interaccionen en el aspecto social, cultural, de entretenimiento, actividad laboral y formación permanente.

Los talleres permiten al adulto mayor superar el miedo a la soledad y al aislamiento de sus familiares, aumentando su posibilidad de interactuar con otros y fomentar las relaciones intergeneracionales. **(Helguero L., 2011)**

TALLER DE RISOTERAPIA

Al reír, se mueven aproximadamente 400 músculos internos y externos, lo que significa que unos minutos de risa es similar a hacer una hora de ejercicios aeróbicos

Para nuestros mayores, que generalmente tienen una vida muy solitaria y triste, esta terapia realizada en compañía le aporta optimismo y ganas de vivir, lo que sin duda, mejora su salud en general. **(Jordana J., 2009)**

TALLER DE MUSICOTERAPIA

En la tercera edad, además, el simple hecho de escuchar música puede mejorar la capacidad de aprendizaje y la comunicación, mejorar el humor e incluso aliviar una dolencia crónica.

El aprender un instrumento musical en la edad adulta puede ser una buena manera de ejercitar el oído para evitar pérdida de la audición o incluso ayudar a superar un cuadro depresivo. **(Oyarbide C.2011)**



CONDICIONES ARQUITECTONICAS PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

ACONDICIONAMIENTO TERMICO

El proceso de envejecimiento del organismo altera el metabolismo basal y, como consecuencia, el sistema de termorregulación corporal y su capacidad para percibir la temperatura ambiente, por lo que tienen mayor dificultad de adaptación al frío o el calor.

Además, a medida que disminuye la temperatura ambiental aumenta el riesgo de enfermedades. Cuando las temperaturas son bajas, el organismo reacciona perdiendo calor; y esto causa una contracción de los vasos sanguíneos que irrigan la piel para tratar de mantener la temperatura corporal. Ello obliga al corazón a bombear más sangre y se produce un aumento de la presión arterial (hipertensión), que conlleva un incremento del riesgo de sufrir un accidente cardiovascular. También la artrosis empeora con el frío y de forma especial con los cambios bruscos de temperatura. **(Sanitas 2017)**

ILUMINACION RELACIONADO AL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR

La iluminación es un elemento clave en el diseño funcional de cualquier espacio. El desempeño del ojo humano declina con la edad, estos efectos comienzan a notarse a los 40 años de edad. Esto guía a cambios en la sensibilidad a la luz espectral que a los 80 años de edad causa no sólo pérdida de visión, sino además un ritmo errático del ciclo circadiano. Por lo tanto, lo que constituye una buena iluminación para las personas jóvenes no es necesariamente apropiada para las personas de la tercera edad. Los profesionales de la iluminación y el diseño necesitan considerar los cambios oculares relacionados con la edad mientras diseñan instalaciones tanto interiores como exteriores.

Las áreas peligrosas así como las escaleras, plataformas, marcos de puertas, también deben recibir atención especial, de tal forma que los cambios en elevación



y obstrucciones sean fáciles de identificar y atravesar. Y como una gran cantidad de personas de la tercera edad son parcialmente ciegas, necesitan iluminación especial para los lugares de tareas específicas para que continúen desempeñando esas tareas esenciales para su productividad y su placer. La comunicación entre los arquitectos, diseñadores de iluminación, optometristas, oftalmólogos, y aquellos que realizan estándares deben ser de suma importancia, de tal modo que este segmento de la población este atendido apropiadamente. (**Iluminet 2015**)

COLORES

Según afirma **Pérez Z.(2011)** Los colores influyen en el estado del ánimo del adulto mayor de acuerdo a las diferentes actividades.

- **Blanco:** Se asocia a la luz, se le considera el color de la perfección. El blanco significa seguridad, pureza y limpieza. A diferencia del negro, el blanco por lo general tiene una connotación positiva.
- **Amarillo:** Simboliza la luz del sol. Representa la alegría, la felicidad, la inteligencia y la energía. El amarillo sugiere el efecto de entrar en calor, provoca alegría, estimula la actividad mental y genera energía muscular.
- **Naranja:** Representa el entusiasmo, la felicidad y el ánimo. La visión del color naranja produce la sensación de mayor aporte de oxígeno al cerebro, produciendo un efecto vigorizante y de estimulación de la actividad mental.
- **Rojo:** Es un color muy intenso a nivel emocional. Mejora el metabolismo humano, aumenta el ritmo respiratorio y eleva la presión sanguínea.
- **Azul:** Se le considera un color beneficioso tanto para el cuerpo como para la mente. Retarda el metabolismo y produce un efecto relajante. Es un color fuertemente ligado a la tranquilidad y la calma.
- **Verde:** Tiene relación a nivel emocional con la seguridad. El color verde tiene un gran poder de curación. Es el color más relajante para el ojo humano y puede ayudar a mejorar la vista. El verde sugiere estabilidad y resistencia.



CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA EDIFICACIÓN

Según. **IMSERSO,(2014)**El Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Las características de edificación para un centro del adulto mayor son:

A) El espacio debe ser soleado y tiene que tener un máximo aprovechamiento de luz natural, no solo por los beneficios que les ocasionan a los adultos mayores, sino porque permitirá al adulto mayor visualizar el entorno desde el interior del centro .

B) Para lograr esto las ventanas deberán ser amplias, a una altura adecuada y también debe contar con las medidas de seguridad en su apertura.

C) En el caso de la iluminación artificial, las normas ya establecidas nos establecen que la superficie de iluminación será de $1/8$ de la superficie, igual o superior a $1.20m^2$. En el caso que no se pueda iluminar con luz natural, se debe tener en cuenta como mínimo una iluminación artificial de 200 lux , siendo más adecuado llegar a 500 lux.

D) Es importante que los espacios no tengan obstáculos, creando espacios sencillos para evitar que el adulto mayor se agobie. Para ello se construirá espacios lo más regulares posibles tanto en la superficie como en la profundidad.

E) Con respecto a la altura de los techos, se considera como mínimo una altura de 2.20 metros del suelo. Con respecto a las salas de trabajo tendrá una superficie de al menos $33m^2$ por adulto mayor, para el buen desarrollo de las actividades que se desarrollaran en el centro.

F) Con respecto a la circulación, como pasillos etc. No deberá tener un ancho menor al 1.50m y contarán con instalación de pasamanos.

G) Las puertas no tendrán un ancho menor a 0.80m y deberán ser construidas con materiales aislantes, ligeros y de colores claros ya que de esta manera reflejara la luz.



H) como uno de los problemas de adulto mayor es adaptarse al cambio de temperatura, el centro deberá contar con sistemas de aire acondicionado y calefacción que permitirá que los ambientes cuenten con una temperatura adecuada a las necesidades de los adultos mayores.

I) Las rampas son de vital importancia para los adultos mayores por lo cual estarán conectadas con las escaleras o cuando exista un desnivel .las rampas se instalaran se encuentren o no personas con sillas de rueda.

J) en el caso de contar un desnivel la pendiente máxima será de 7%, el ancho deberá tener un mínimo de 0.90m , aunque lo más recomendable seria que fueran de 1.5m y contaran con pasamanos .

K) En el caso que el centro cuente con más de una planta ,será obligatorio que cuente con un ascensor .

L) Las escaleras deberán estar adaptadas para la circulación de 2 adultos mayores juntos, con un ancho de 2.00m .La medida del paso será entre 0.28m y 0.34m , además onotara con bandas antideslizantes en los peldaños etc.

DISTRIBUCION ESPACIAL:

Según **IMSERSO,(2014)**. Los centros de adultos mayores deben estar diseñados para albergar tanto a los adultos mayores como a los profesionales que les atenderán en el desarrollo de todas las actividades .Por ello el centro debe de contar con dos zonas muy diferenciadas:

1) AREA PROFESIONAL y DE ORGANIZACIÓN:

- Dirección y administración
- Consultorio psicológico
- Oficina de trabajador social
- Consultorio médico y enfermería
- Sala de reuniones
- Salón de usos múltiples



- Almacén general
- Vestuario –Servicios higiénicos

2) AREA DE USUARIOS:

- Entrada y relación
- Guardarropa para los usuarios
- Cocina – comedor
- Sala de usos múltiples , para el desarrollo de las actividades
- Sala de rehabilitación
- Sala de descanso
- Servicios higiénicos
- Zona exterior

ADECUACION AMBIENTAL:

En materia ambiental se debe tener en cuenta:

- Se debe diferenciar las áreas y salas por el color
- Dibujos que indiquen la actividad que se desarrollará.
- Demarcación con franja de color en zonas de transición.
- Se ubicarán carteles de rutinas de las actividades

En materia de seguridad se debe tener en cuenta:

- Utilización de pasamanos
- Suelos antideslizantes
- Enchufes que eviten la electrocución
- Uso de asideros

En cuanto de la estimulación sensorial de los adultos mayores, se debe tener en cuenta:

- Control de ruido
- Iluminación controlada
- Ambientes pintados de colores relajantes



1.4) MARCO CONCEPTUAL

ADULTO MAYOR :

Adulto mayor se les denomina a personas con más de 65 años de edad, también llamadas personas de la tercera edad. El adulto mayor presenta rasgos que se obtienen de manera **biológica** como cambios de orden natural, **sociales** como relaciones interpersonales y **psicológicas** como experiencia enfrentadas durante su vida. **Concepto de definición (2014)**

ENVEJECIMIENTO ACTIVO :

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2012) afirma que el envejecimiento activo es el proceso en que se optimizan las oportunidades de salud, seguridad y participación con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Otro beneficio del envejecimiento activo es que permite que los adultos mayores realicen su potencial de bienestar físico y social.

CONDICIONES ARQUITECTONICAS:

Normas, reglas que se le determina para el diseño arquitectónico

ACTIVIDAD FISICA:

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017), considera a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

FISIOTERAPIA:

Asociación Española de Fisioterapeutas (1987). Define que la fisioterapia es el conjunto de métodos, y técnicas, que con el uso de medios físicos, curan previenen y adaptan a las personas que presentan problemas articulares etc. y también que desean mantener un buen estado de salud.



ACTIVIDAD DE TIEMPO LIBRE O DE OCIO

se refiere a las actividades físicas desarrolladas durante los momentos de no ocupación o ratos libres (González, J., 2003, p. 29).

1.5) FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cuáles son actividades y condiciones arquitectónicas relacionadas al bienestar del adulto mayor para el centro de atención integral, Florencia de Mora, 2017?

1.6) JUSTIFICACION

En Florencia de Mora no cuenta con una infraestructura para programas al adulto mayor, donde puedan desarrollarse como personas activas y obtener el bienestar que tanto lo merecen. Entonces el presente informe de proyecto de investigación se encuentra justificado por la necesidad de mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de Florencia de Mora

TEÓRICA : Esta investigación servirá a los tesisistas e investigadores del tema, para conocer las actividades y condiciones arquitectónicas, para poder implementarlo en el centro integral para el adulto mayor.

METODOLÓGICA : Mediante la investigación se desarrollará un método (recolección de datos) que medirá las variables del estudio en el distrito de Florencia de Mora. La investigación que se realiza en torno a este tema puede ayudar a crear un nuevo instrumento para recolectar y analizar datos. Podrá ser utilizada como datos de aporte para conocer las actividades y condiciones arquitectónicas que un centro de adulto mayor debe tener para el bienestar del usuario.

CONTRIBUCIÓN : El proyecto contribuirá a la población de Florencia de Mora ya que conoceremos la realidad del adulto mayor para poder ayudarlos a obtener un envejecimiento activo mediante la propuesta del centro integral.



1.7) OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Analizar las actividades y condiciones arquitectónicas relacionadas al bienestar del adulto mayor para el centro de atención integral, Florencia de Mora, 2018

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Identificar las actividades físicas para el bienestar del adulto mayor
2. Identificar las actividades sociales para el bienestar del adulto mayor
3. Identificar las actividades psicológicas para el bienestar del adulto mayor
4. Determinar los ambientes necesarios para el bienestar del adulto mayor
5. Determinar las condiciones arquitectónicas para el bienestar del adulto mayor



II. MÉTODO

2.1 Diseño de investigación

No experimental-Transversal-descriptivo

2.2 Variables, operacionalización

Variable(s)	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Sub dimensión	Indicadores	Escala de medición
las actividades relacionados al bienestar del adulto mayor	ACTIVIDADES Es el conjunto de acciones que se llevan a cabo para cumplir las metas de un programa de operación.	Acciones que Determinan la salud física y emocional del adulto mayor	Actividades para Salud física	Deporte Atención medica	tipos de deportes rutina de atención medica	nominal nominal
			Actividades psicológicas	terapias	tipos de terapias	nominal
			Actividades Social	Talleres Dinámicas juegos	tipo de talleres Tipos de dinámicas Tipos de juegos	nominal
Condiciones arquitectónicas relacionadas al bienestar del adulto mayor	CONDICIONES ARQUITECTONICAS Norma, regla que determina el buen diseño arquitectónico	Requisitos para que el adulto mayor sienta bienestar	psicológicas	Color	tipos de colores	nominal
			Físicas	Adicionamiento lumínico acondicionamiento térmico acondicionamiento acústico mobiliario seguridad	cantidad de iluminación para las actividades -cantidad de temperatura Cantidad de ruido permitido -tipos de mobiliarios Normas de seguridad	razón intervalo nominal nominal



2.3 Población y muestra

-Población: Según el INE (Instituto Nacional de Estadística e Informática) la población de adultos mayores en Florencia de Mora desde las 65 años a mas, es de 2899-**Muestra:**

1) No probabilística intencional por conveniencia

- a) Asistencia social de Florencia de mora: Lic. Rosa Pinillos
- b) Medico:Dr. Jessica Gutiérrez
- c) Psicólogo :Ricardo Salazar
- d) Psicólogo :Rosaly Fernadez
- e) Asistencia social CAM Trujillo:Anita Aguilar

2) Probabilístico: aleatorio simple

Formula \Rightarrow
$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(N-1) \cdot E^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$$

n= tamaño de la muestra

N = población (2899 adultos mayores)

Z =Confianza de 90% (valor estándar de 1.62)

p = variabilidad positiva

$$p=0.5 \Rightarrow p+q=1 \Rightarrow q=1-p, q=1-0.5, \boxed{q=0.5}$$

q = (1- p) =0.5, variabilidad negativa

E = error admitido 10% =0.1

Solución:

$$n = \frac{z^2 \cdot p \cdot q \cdot N}{(N-1)E^2 + z^2 \cdot p \cdot q}$$

$$n = \frac{(1.62)^2(0.5)(0.5)(2899)}{(2899-1)(0.1)^2 + (1.62)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{1902.0339}{28.98+0.6561}$$

$$n = \frac{1902.0339}{29.6361}$$

$$n = 64 \Rightarrow \boxed{64 \text{ adultos mayores}}$$



Respuesta: se necesitan encuestar a 64 adultos mayores para poder cumplir el objetivo planteado.

Muestreo:

Se eligió una muestra Probabilístico (muestreo aleatorio simple)

Se eligieran a adultos mayores alazar.

2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

2.4.1) Técnicas e instrumentos de recolección de datos

TECNICA	INSTRUMENTO
ENTREVISTA	GUIA DE ENTREVISTA (ver anexo)
ENCUESTA	CUESTIONARIO (ver anexo)

2.4.2) Validez:

Para poder determinar la validez del contenido se sometió los cuestionarios y guía de entrevista a contrastación e interpretación respectiva de cada una de las preguntas.

2.4.3) Confiabilidad:

Los datos obtenidos son confiables, recolectados por especialistas del Florencia de Mora y también mediante la observación de la problemática en el distrito.

2.5 Métodos de análisis de datos

Descriptivo -ya que este análisis sirvió para describir los problemas de los pobladores -adultos mayores de Florencia de Mora

2.6 Aspectos éticos

El aspecto ético se relaciona con el respeto a los entrevistados, en sus respuestas .por otro lado la honestidad al no cambiar las respuestas o creadas, para beneficio del trabajo .

A su vez, los datos en la información establecida son auténticas sin ningún motivo de plagio



RESULTADOS



RESULTADOS DE ENCUESTAS:

- **OBJETIVO N.1: Identificar las actividades físicas para el bienestar del adulto mayor:**

Tabla 1: ¿Qué tipo de actividad física le gustaría realizar? .marcar máximo 3 alternativas.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Baile	32	16.6
Natación	5	2.6
Yoga	21	10.93
Taichí	4	2.08
Gimnasia Rítmica	53	27.6
Caminar, trotar	62	32.29
Tenis de mesa	15	7.81
TOTAL	192	100



FIGURA 1: ¿Qué tipo de actividad física gustaría realizar?

INTERPRETACIÓN

De las 192 selecciones por 62 encuestados (100%) 32 adultos mayores (16.6%) eligieron que les gustaría el baile, 5 adultos mayores (2.6%) eligieron que les gustaría la natación, 21 adultos mayores (10.93%) eligieron que les gustaría el yoga, 4 adultos mayores (2.08%) eligieron que les gustaría el Taichí, 53 adultos mayores (27.6%) eligieron que les gustaría Gimnasia rítmica, 62 adultos mayores (32.29%) eligieron que les gustaría caminar y trotar, 15 adultos mayores (7.81%) eligieron que les gustaría tenis de mesa.

En conclusión: las actividades físicas que les gustaría realizar son caminar y trota (32.29): gimnasia rítmica, (27.6) y baile con 16.6%

Tabla 2: ¿dónde y cómo prefiere realizar ejercicio físico? marcar solo 1 alternativa

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
a)En un sito abierto y de preferencia en grupo	35	56.45
b)En lugar cerrado y de tipo individualizado	27	43.55

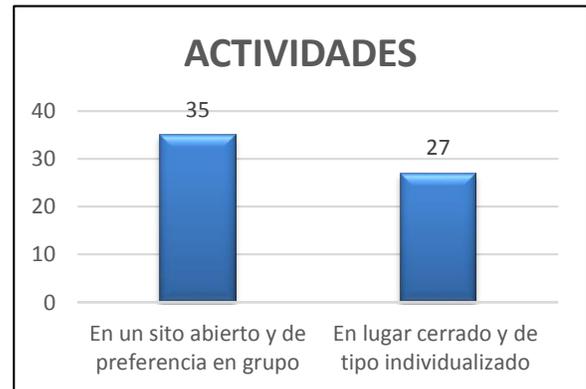


FIGURA 2: ¿dónde y cómo prefiere realizar ejercicio físico?

INTERPRETACIÓN

De las 62 adultos mayores (100%) 35 adultos mayores (56.45%) eligieron que les gustaría realizar ejercicio físico en un sito abierto y de preferencia en grupo y 27 adultos mayores (43.55%) eligieron que les gustaría realizar ejercicio físico en un lugar cerrado y de tipo individualizado

Tabla 3. ¿Qué tipo de enfermedad presenta? marcar máximo 1 alternativa

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Diabetes	4	6.45
Osteoporosis	0	0
Hipertensión	19	30.64
Artrosis	24	38.70
Ansiedad y depresión	0	0
N.A.	15	24.19
TOTAL	62	100

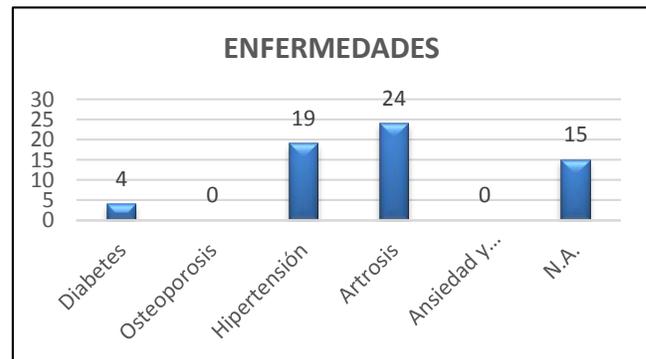


FIGURA 3: ¿Qué tipo de juegos le gustaría realizar?

INTERPRETACIÓN

De las 62 encuestados (100%) 4 adultos mayores (6.45%) respondieron que sufren de diabetes, ningún adulto mayor (0.0%) sufre de osteoporosis, 19 adultos mayores (30.64%) respondieron que sufren de hipertensión, 24 adultos mayores (38.70%) respondieron que sufren de artrosis, ningún adulto mayor (0.0%) sufre de ansiedad y depresión , 15 adultos mayores (24.19%) respondieron no sufren de alguna enfermedad.

En conclusión: la enfermedad más frecuentes entre los adultos mayores es la artrosis con un 38.70%



Tabla4. Usted, ¿tiene algún problema para caminar?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Ninguna dificultad	13	20.9
Cierta dificultad	29	46.7
Mucha dificultad	20	32.4
No puedo del todo	0	0
TOTAL	62	100

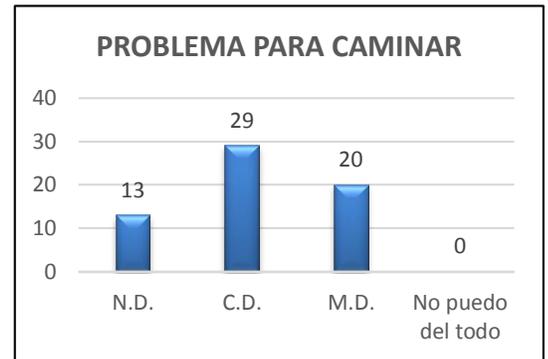


FIGURA 4: ¿tiene algún problema para caminar?

INTERPRETACIÓN

De las 62 encuestados (100%) ,13 adultos mayores (20.9%) respondieron que no tienen dificultad para caminar ,29 adultos mayores (46.7%) respondieron que tienen cierta dificultad para caminar y 20 adultos mayores (32.4%) respondieron que tienen mucha dificultad para caminar.

- **OBJETIVO N2: Identificar las actividades sociales para el bienestar del adulto mayor**

Tabla 5¿qué talleres le gustaría realizar? marcar máximo 3 alternativas.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Taller de guitarra	5	2.60
Taller de canto	0	5.20
Manualidades	40	15.62
Costura y tejido	24	12.5
Artesanía	20	10.42
Pintura y dibujo	30	15.63
Computo	6	3.12
taller con familia	62	32.29
Cocina	3	1.56
taller de teatro	2	1.04
TOTAL	192	100

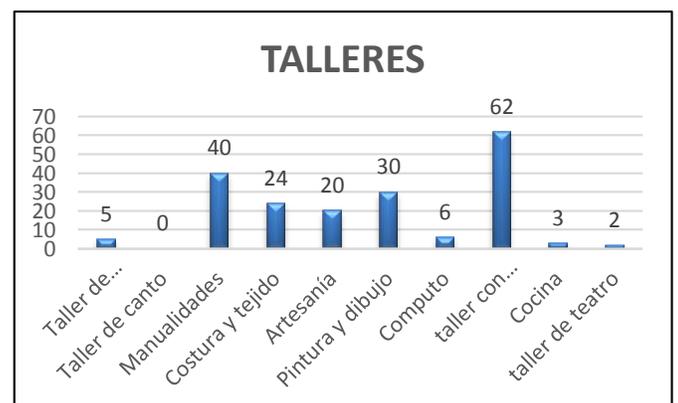


FIGURA 5: ¿dónde y cómo prefiere realizar ejercicio físico?



INTERPRETACIÓN

De las 192 selecciones por 62 encuestados (100%) 5 adultos mayores (2.6%) eligieron que les gustaría el taller de guitarra ,10 adultos mayores (5.2%) eligieron que les gustaría el taller de canto,40 adultos mayores (15.62%) eligieron que les gustaría las manualidades ,24 adultos mayores (12.5%) eligieron que les gustaría la costura y tejido , 20 adultos mayores (10.42%) eligieron que les gustaría la artesanía , 30 adultos mayores (15.63%) eligieron que les gustaría la pintura y dibujo,6 adultos mayores (3.12%) eligieron que les gustaría computo, 62 adultos mayores (32.29%) eligieron que les gustaría taller de familia, 3 adultos mayores (1.56%) eligieron que les gustaría la cocina,2 adultos mayores (1.04%) eligieron que les gustaría el taller de teatro.

En conclusión: los talleres que les gustaría realizar a los adultos mayores son: talleres con familia con un 32.29% , pintura y dibujo con 15.63 % y manualidades con 15.62%.

Tabla 6. ¿Qué tipo de juegos le gustaría realizar? marcar máximo 3 alternativas

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Bingo	62	32.29
Casino	25	13.02
Bolos	5	2.60
Ludo	26	13.54
Dardos	14	7.29
Sapo	60	31.25
TOTAL	192	100



FIGURA 6: ¿Qué tipo de juegos le gustaría realizar?

INTERPRETACIÓN

De las 192 selecciones por 62 encuestados (100%) 62 adultos mayores (32.29%) eligieron que les gustaría el bingo ,25 adultos mayores (13.02%) eligieron que les gustaría el casino,5 adultos mayores (2.60%) eligieron que les gustaría bolos,26 adultos mayores (13.54%) eligieron que les gustaría el ludo, 14 adultos mayores (7.29%) eligieron que les gustaría dardos , 60 adultos mayores (31.25%) eligieron que les gustaría el sapo.

En conclusión: los juegos que les gustaría realizar son : bingo con 32.29%,sapo con 31.25% y el ludo con 13.54%



➤ **OBJETIVO N 5 : Determinar las condiciones arquitectónicas para el bienestar del adulto mayor**

Tabla 7. Usted, ¿tiene algún problema para ver?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Ninguna dificultad	0	0
Cierta dificultad	42	67.7
Mucha dificultad	20	32.3
No puedo del todo	0	0
TOTAL	62	100



FIGURA 7: ¿tiene algún problema para ver?

INTERPRETACIÓN

De las 62 encuestados (100%) ,42 adultos mayores (67.7%) respondieron que tienen cierta dificultad para ver ,20 adultos mayores (32.3%) respondieron que tienen mucha dificultad para ver.

Tabla 8 .Usted, ¿tiene algún problema para escuchar?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Ninguna dificultad	16	25.8
Cierta dificultad	25	40.3
Mucha dificultad	21	33.9
No puedo del todo	0	0
TOTAL	62	100

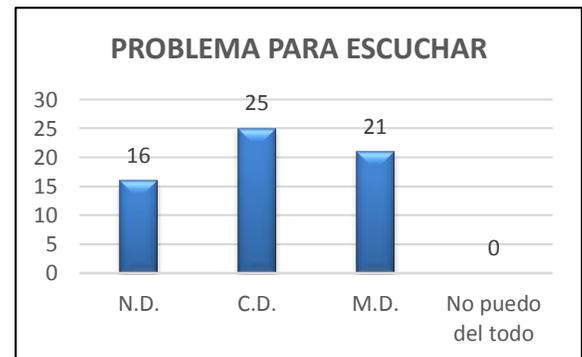


FIGURA 8: ¿tiene algún problema para escuchar?

INTERPRETACIÓN

De las 62 encuestados (100%) ,16 adultos mayores (25.8%) respondieron que no tienen dificultad para escuchar ,25 adultos mayores (40.3%) respondieron que tienen cierta dificultad para escuchar y 21 adultos mayores (33.9%) respondieron que tienen mucha dificultad para escuchar.



Tabla 9. Usted, ¿tiene algún problema para recordar?

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Ninguna dificultad	18	29
Cierta dificultad	30	48.8
Mucha dificultad	14	22.2
No puedo del todo	0	0
TOTAL	62	100



FIGURA 9: ¿tiene algún problema para recordar?

INTERPRETACIÓN

De las 62 encuestados (100%) ,18 adultos mayores (29.0%) respondieron que no tienen dificultad para recordar ,30 adultos mayores (48.8%) respondieron que tienen cierta dificultad para recordar y 14 adultos mayores (22.2%) respondieron que tienen mucha dificultad para recordar.



RESULTADOS DE ENTREVISTAS:

➤ OBJETIVO N.1: Identificar las actividades físicas para el bienestar del adulto mayor:

¿Cuáles son las actividades físicas para el bienestar del adulto mayor?

	entrevistado 1	entrevistado 2	entrevistado 3	entrevistado 4	entrevistado 5
¿Cuáles son las actividades físicas para el bienestar del adulto mayor?	(MEDICO) Jessica Gutiérrez	(PSICOLOGO) Ricardo Salazar	(PSICOLOGA) Rosaly Fernadez	ASISTENTA SOCIAL (FLORENCIA DE MORA) Rosita Pinillos	ASISTENTA SOCIAL(TRUJILLO)CAM Anita Aguilar
	Taichí	Caminatas	Caminatas,	Taichí	Taichi
	Fisioterapia	Gimnasia rítmica	Gimnasio	Caminatas	Yoga
	Caminatas		Gimnasia rítmica	Baile	Gimnasia Ritmica
				Gimnasio	tenis de mesa
					Fisioterapia
					Baile
					Gimnasio

FUENTE: preguntas de entrevistas

TABLA N°1

ACTIVIDADES	FRECUENCIA	%
Caminatas	4	21
Taichí	3	16
Gimnasio	3	16
Gimnasia rítmica	3	16
Baile	2	10
Fisioterapia	2	10
tenis de mesa	1	5
Yoga	1	5
TOTAL	19	100

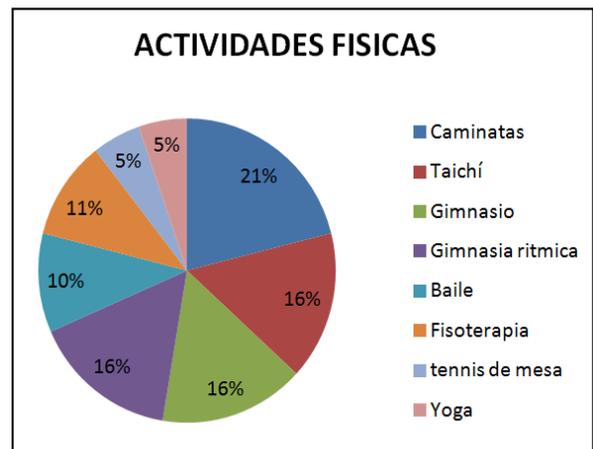


Figura 1: ¿Cuáles son las actividades físicas para el bienestar del adulto mayor?

INTERPRETACION:

Según los datos obtenidos por los 5 entrevistados las actividades físicas que brindarían bienestar al adulto mayor son : caminatas (21%), el Taichí (16%), Gimnasio (16%), gimnasia rítmica (16%), baile (10%), fisioterapia (11%), tenis de mesa (5%) y el yoga (5%).



¿Cuáles son las enfermedades más frecuentes en el adulto mayor?

¿Cuáles son enfermedades mas frecuentes en el adulto mayor?	entrevistado 1	entrevistado 2	entrevistado 3	entrevistado 4	entrevistado 5
	(MEDICO)	(PSICOLOGO)	(PSICOLOGA)	ASISTENTA SOCIAL (FLORENCIA DE MORA)	ASISTENTA SOCIAL (TRUJILLO)CAM
	Jessica Gutiérrez	Ricardo Salazar	Rosaly Fernandez	Rosita Pinillos	Anita Aguilar
	Diabetes	depresion	Hipertensión	depresion	Hipertensión
	Hipertensión	Hipertensión	Artritis	Hipertensión	diabetes
	Artritis		depresion	diabetes	depresion
	Osteoporosis				
alzhéimer					

TABLA N°4

ENFERMEDADES	FRECUENCIA	%
Hipertensión	5	31
Depresión	4	25
Diabetes	3	19
Artritis	2	13
Osteoporosis	1	6
alzhéimer	1	6
TOTAL	14	100

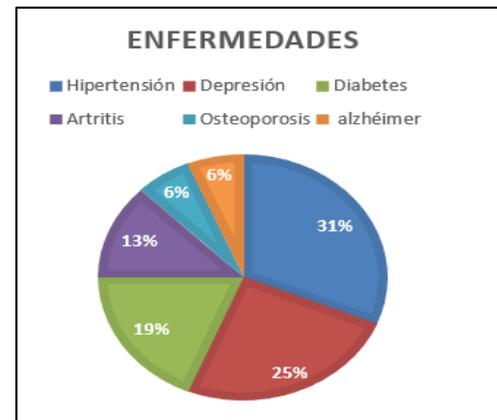


Figura 4: ¿cuáles son las enfermedades más frecuentes en el adulto mayor?

FUENTE: preguntas de entrevistas

INTERPRETACION:

Según los datos obtenidos por los 5 entrevistados las actividades psicológicas que brindarían bienestar al adulto mayor son : Hipertensión (31%), Depresión(25%), Diabetes (19%),Artritis (13%),Osteoporosis ,(6%),Alzhéimer (6).



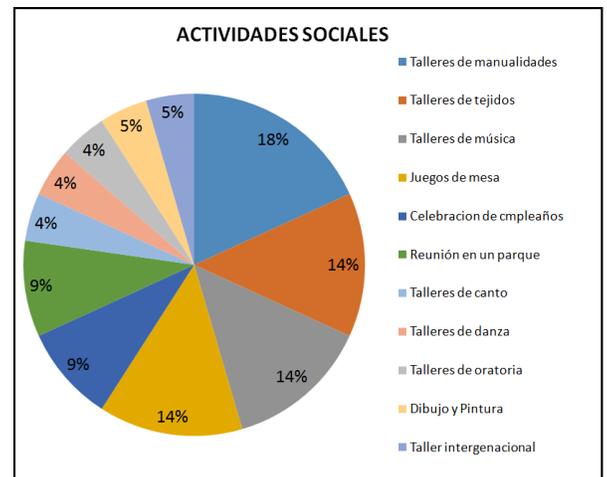
➤ **OBJETIVO N2: Identificar las actividades sociales para el bienestar del adulto mayor**

¿Cuáles son las actividades sociales para el bienestar del adulto mayor?

	entrevistado 1	entrevistado 2	entrevistado 3	entrevistado 4	entrevistado 5
¿Cuáles son	(MEDICO) <i>Jessica Gutiérrez</i>	(PSICOLOGO) <i>Ricardo Salazar</i>	(PSICOLOGA) <i>Rosalyn Fernandez</i>	ASISTENTA SOCIAL (FLORENCIA DE MORA) <i>Rosita Pinillos</i>	ASISTENTA SOCIAL (TRUJILLO) CAM <i>Anita Aguilar</i>
las actividades sociales para el	Talleres de música	Reunión en parque	Talleres de tejidos	Talleres de tejidos	Dibujo y Pintura
bienestar del	Talleres de canto	manualidades	manualidades	Manualidades	Manualidades
adulto mayor?	Talleres de danza		Reunión en un parque	Talleres de música	Taller intergeneracional
	manualidades		Juegos de mesa	Celebración de cumpleaños	Juegos de mesa
	Talleres de oratoria				Celebración de cumpleaños

TABLA N°2

ACTIVIDADES	FRECUENCIA	%
Talleres de manualidades	4	18
Talleres de tejidos	3	14
Talleres de música	3	14
Juegos de mesa	3	14
Celebración de cumpleaños	2	9
Reunión en un parque	2	10
Talleres de canto	1	5
Talleres de danza	1	5
Talleres de oratoria	1	4
Dibujo y Pintura	1	4
Taller intergeneracional	1	4



FUENTE: preguntas de entrevistas

Figura 2: ¿Cuáles son las actividades sociales para el bienestar del adulto mayor?

INTERPRETACION:

Según los datos obtenidos por los 5 entrevistados las actividades sociales que brindarían bienestar al adulto mayor son : taller de manualidades (18%), talleres de tejido (14%), taller de música (14%), juegos de mesa (14%), celebración de sus cumpleaños, (9%), reunión en un parque (2%), taller de canto (5%), taller de danza (5%), taller de oratoria (4%), dibujo y pintura (4%), taller intergeneracional (4%).



➤ **OBJETIVO N3: Identificar las actividades psicológicas para el bienestar del adulto mayor**

¿Cuáles son las actividades psicológicas para el bienestar del adulto mayor?

	entrevistado 1	entrevistado 2	entrevistado 3	entrevistado 4	entrevistado 5
¿Cuáles son	(MEDICO) <i>Jessica Gutiérrez</i>	(PSICOLOGO) <i>Ricardo Salazar</i>	(PSICOLOGA) <i>Rosalay Fernadez</i>	ASISTENTA SOCIAL (FLORENCIA DE MORA) <i>Rosita Pinillos</i>	ASISTENTA SOCIAL(TRUJILLO)CAM <i>Anita Aguilar</i>
las actividades	<i>Terapias de relajación</i>	<i>terapias de relajacion</i>	<i>talleres de autoestima</i>	<i>Musicoterapia</i>	<i>Inteligencia emocional</i>
Psicologicas	<i>Terapias de control de emociones</i>	<i>Taller de memoria</i>	<i>Taller de memoria</i>	<i>talleres de autoestima</i>	<i>Ciberdiálogo</i>
bienestar del		<i>talleres de autoestima</i>		<i>Taller de memoria</i>	<i>Taller de memoria</i>
adulto mayor?					<i>Musicoterapia</i>
					<i>Taller de risoterapia</i>

FUENTE: preguntas de entrevistas

TABLA N°3

ACTIVIDADES	FRECUENCIA	%
<i>Taller de memoria</i>	4	21
<i>talleres de autoestima</i>	3	16
<i>terapias de relajación</i>	2	16
<i>Musicoterapia</i>	2	16
<i>Inteligencia emocional</i>	1	10
<i>Ciberdiálogo</i>	1	10
<i>Taller de risoterapia</i>	1	5
TOTAL	14	100

FUENTE: preguntas de entrevistas

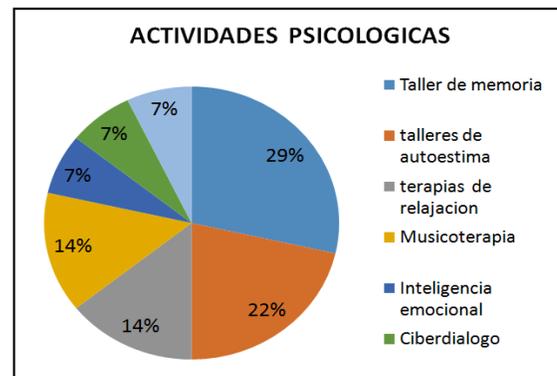


Figura 3: ¿Cuáles son las actividades Psicológicas para el bienestar del adulto

INTERPRETACION:

Según los datos obtenidos por los 5 entrevistados las actividades psicológicas que brindarían bienestar al adulto mayor son : taller de memoria (21%), taller de autoestima (16%), terapia de relajación (16%), musicoterapia (16%), inteligencia emocional (10%), ciberdiálogo (10%), taller de risoterapia (5%).



➤ **OBJETIVO N 4 Determinar los ambientes necesarios para el bienestar del adulto mayor**

¿Que ambientes son los ideales para la buena atención del adulto mayor?

	entrevistado 1	entrevistado 2	entrevistado 3	entrevistado 4	entrevistado 5
	(MEDICO)	(PSICOLOGO)	(PSICOLOGA)	ASISTENTA SOCIAL (FLORENCIA DE MORA)	ASISTENTA SOCIAL (TRUJILLO) CAM
	Jessica Gutiérrez	Ricardo Salazar	Rosalay Fernandez	Rosita Pinillos	Anita Aguilar
¿Qué ambientes son los ideales para la buena atención del adulto mayor?	Salon de gimnasia rítmica	Salon de juegos	Sala de computo	Sala de baile	salon de Asistencia social
	Taller de dibujo y pintura	Salon de gimnasia rítmica	salon de usos multiples	Salon de gimnasia rítmica	Sala de computo
	Taller de manualidades	Sala de computo	Salon de gimnasia rítmica	Taller de manualidades	Topico
	Patio con área verde	Taller de manualidades	Salón de gimnasio	Patio con área verde	Auditorio
	Sala de computo	Salón de psicología	Taller de manualidades	salon de fisioterapia	Salon de juegos
	Topico	Patio con área verde	Salón de psicología	Comedor	salon de fisioterapia
	salon de fisioterapia	salon de fisioterapia	Topico	cocina	Sala de baile
		Topico	Patio con área verde	Topico	Salon de gimnasia rítmica
				Taller de dibujo y pintura	Sala de tenis de mesa
					Taller de dibujo y pintura
					Taller de manualidades
					Salón de psicología
					Patio con área verde

TABLA N°6

AMBIENTES	FRECUENCIA	%
Patio con área verde	5	12
Taller de manualidades	5	12
Salón de gimnasia rítmica	5	12
Tópico	5	12
salón de fisioterapia	4	9
Sala de computo	4	9
Salón de psicología	3	7
Taller de dibujo y pintura	3	7
Sala de baile	2	5
Salón de juegos	2	5
salón de usos múltiples	1	2
Sala de tenis de mesa	1	2
Salón de gimnasio	1	2
cocina	1	2
Comedor	1	2
TOTAL	43	100

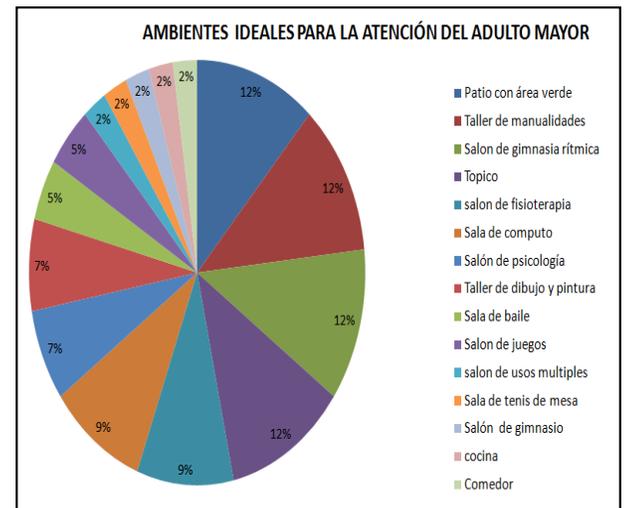


Figura 6: ¿Que ambientes son los ideales para la buena atención del adulto mayor?



INTERPRETACIÓN:

Patio con área verde, Taller de manualidades, Salón de gimnasia rítmica, Salón de gimnasia rítmica , Tópico, salón de fisioterapia, Sala de computo, Salón de psicología, Taller de dibujo y pintura Sala de baile, Salón de juegos, salón de usos múltiples, Sala de tenis de mesa , Salón de gimnasio, cocina y Comedor

➤ **OBJETIVO N 5: Determinar las condiciones arquitectónicas para el bienestar del adulto mayor**

¿Qué características debe de tener un ambiente para el bienestar del adulto mayor?

	entrevistado 1	entrevistado 2	entrevistado 3	entrevistado 4	entrevistado 5
	(MEDICO) <i>Jessica Gutiérrez</i>	(PSICOLOGO) <i>Ricardo Salazar</i>	(PSICOLOGA) <i>Rosaly Fernandez</i>	ASISTENTA SOCIAL (FLORENCIA DE MORA) <i>Rosita Pinillos</i>	ASISTENTA SOCIAL(TRUJILLO)CAM <i>Anita Aguilar</i>
¿Qué características debe tener un ambiente para el bienestar del adulto mayor?	<i>Buena Iluminación</i>	<i>Buena Iluminación</i>	<i>Espacios Amplios</i>	<i>Buena Ventilación</i>	<i>Ascensor</i>
	<i>Buena Ventilación</i>	<i>Buena Ventilación</i>	<i>Ventilación</i>	<i>Buena Iluminación</i>	<i>No tiene que haber barreras arquitectónicas</i>
	<i>pasamanos</i>	<i>Acondicionamiento acústico</i>	<i>Rampas</i>	<i>Acondicionamiento acústico</i>	<i>Los pisos no deben ser resbaladizos</i>
	<i>Acondicionamiento acústico</i>	<i>Rampas</i>	<i>pasamanos</i>	<i>No tiene que haber barreras arquitectónicas</i>	<i>Pasamanos o agarraderas</i>
	<i>No tiene que haber barreras arquitectónicas</i>		<i>Acondicionamiento acústico</i>	<i>Mobiliario sin aristas</i>	<i>Mobiliario sin aristas</i>
	<i>Ascensor</i>		<i>Buena Iluminación</i>	<i>Rampas</i>	<i>Buena ventilación</i>
	<i>Mobiliario sin aristas</i>		<i>Mobiliario sin aristas</i>		<i>Acondicionamiento acústico</i>
	<i>Rampas</i>				<i>Buena iluminación</i>
					<i>Rampas</i>



TABLA N°5

CARACTERÍSTICAS	FRECUENCIA	%
Buena Iluminación	5	16
Buena Ventilación	5	16
Acondicionamiento acústico	5	16
Rampas	5	16
Mobiliario sin aristas	4	13
No tiene que haber barreras arquitectónicas	3	10
Ascensor	2	7
Los pisos no deben ser resbaladizos	1	3
Espacios Amplios	1	3
TOTAL	31	100

FUENTE: preguntas de entrevistas

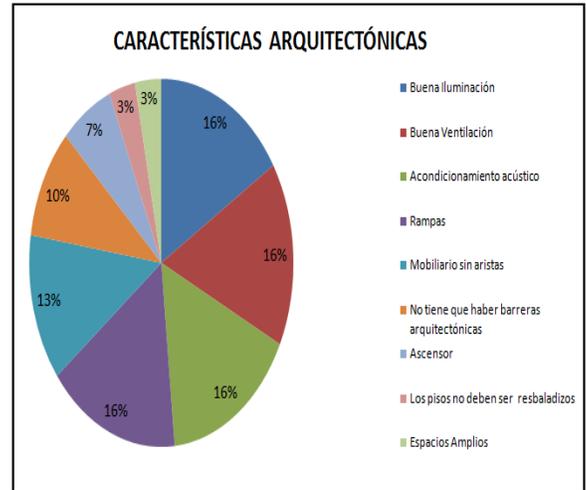


Figura 5: ¿Qué características debe de tener un ambiente para el bienestar del adulto mayor?

INTERPRETACIÓN:

Según los datos obtenidos por los 5 entrevistados las características que debe de tener un ambiente para el bienestar del adulto mayor son : buena iluminación (16%), buena ventilación (16%), acondicionamiento acústico(16%),rampas(16%), mobiliario sin aristas(13%),no tiene que haber barreras arquitectónicas (10%), ascensor (7%), los pisos no deben ser resbaladizos(3%), espacios amplios(3%).



DISCUSIÓN



Giai.M.(2015) en su estudio "*Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos*". Afirman que la recreación no solo mejora la calidad de vida en las personas sino que es buen uso del tiempo libre. Conclusiones: las actividades recreativas internas y externas se realizó en la institución con ayuda de profesionales especialistas y voluntarios. Los adultos mayores prefirieron actividades externas y esto nos da entender las necesidades de interactuar y socializar con sus familias y otros ancianos, lo que los aleja de experimentar momentos negativos en su vida. Es muy importante incluir actividades recreativas externas y estimular la asistencia de los familiares a los ancianos con mayor edad. Según el resultado de las encuestas, **en la tabla n 2**, el resultado es similar debido a que, de los 62 adultos mayores (100%). El 56 % prefirieron el ejercicio físico en un sitio abierto y de preferencia en grupo, a diferencia de realizarlos en un lugar cerrado y de tipo individualizado con un 46%. Para **Argyle (1996)** la práctica de ejercicio físico y deportiva es efectiva, en parte, debido a la liberación de endorfinas, pero también debido a, y tal vez, a la experiencia de éxito, de auto-eficacia. Muchas actividades de ocio se realizan en grupos (coros, equipos, clubes sociales, etc.), y esto es, especialmente para las personas extrovertidas, una fuente de felicidad. Debido a los resultados es indispensable desarrollara actividades en un espacio externo o abierto donde puedan interactuar con más adultos mayores y familiares.

Rodríguez. S. (2016) en su estudio "*Influencia de la actividad física en el bienestar psicológico del mayor*". La actividad física permite al adulto mayor mantenerse activo e incrementar su bienestar, tanto en lo físico como en lo psicológico. Según la teoría de la autodeterminación, la satisfacción con la vida es uno de los indicadores para el bienestar psicológico, por lo cual se quiso comparar dicho indicador en un grupo de 37 adultos mayores que formaban parte de un programa de actividad física, en donde se les paso la Escala de Satisfacción con la vida (Diener 1985).. Los resultados mostraron una alta satisfacción, respondiendo de manera positiva a la mayoría de adultos mayores, comprobando que mediante



aumenta la edad de las personas se mejora la satisfacción con la vida. Estos resultados nos dan a entender la importancia de la implicación de los factores psicológicos como mediadores en la relación entre la actividad física salud psicológica.. **Segun tabla n 4** De las 62 encuestados (100%) , 29 adultos mayores (46.7%) respondieron que tienen cierta dificultad para caminar y 20 adultos mayores (32.4%) respondieron que tienen mucha dificultad para caminar, los cual nos da a entender la necesidad de mejorar su estado físico , mediante diferentes actividades físicas . Según **las entrevistas tabla n 1** las actividades que serían adecuadas para el bienestar del adulto mayor son el Taichí ,gimnasia rítmica ,baile, fisioterapia, tenis de mesa y el yoga. Según **las encuestas tabla n 1**. Las actividades físicas que prefieren los adultos mayores de Florencia de mora son caminar y trotar con el % seguido de gimnasia rítmica con un % y el baile con un %.Según **Tineo.R.(2012)**El hecho de llevar una vida sedentaria aumenta claramente con la edad, y la mayoría de ancianos son bastante sedentarios. Existen datos que demuestran el beneficio de realizar ejercicio físico con regularidad, con lo que disminuye el índice de mortalidad y se alarga la vida. Por estas razones, es sejable la práctica de algún tipo de ejercicio físico con los requisitos de duración, frecuencia e intensidad necesarias y adaptadas, y el seguimiento posterior.

Podemos entender que la actividad física ayuda no solo el estado físico del adulto mayor sino también psicológico debido a que les genera satisfacción compartir con más adultos mayores. Además según los encuestados **tabla n3 ,la enfermedad** que más frecuentan es la artrosis y si desarrollamos estas actividades físicas mejorar este problema ,generando bienestar al adulto mayor

Aboada D., y Canales C.(2013) en su estudio " Factores que influyen en el bienestar personal del adulto mayor con asistencia permanente al CAM el porvenir – Trujillo". Concluyó que la persona se sentirá satisfecha y feliz en la medida que realice alguna actividad. Así mismo, el desarrollo a escala humana considera la participación como una necesidad del adulto mayor, la misma que actúa como potencialidad y por ende como un factor que influye en su bienestar personal. Así también este estudio se



basa en la comunicación afectiva que experimenta el adulto mayor en su entorno familiar, puesto que al generar sentimientos y emociones agradables en el mismo, se constituye en un factor influyente en su bienestar personal. A través de la utilización de diversos métodos, técnicas e instrumentos se obtuvo datos cuantitativos y cualitativos que consolidan la investigación. Según los encuestados **tabla n 5** .De las 192 selecciones por 62 encuestados (100%), 62 adultos mayores (32.29%) eligieron que les gustaría taller de familia, siendo el mayor taller elegido por los usuarios , esto nos da a entender que a los adultos mayores se sienten bien con su familia y si hubiera un taller en donde puedan compartir con ellos seria ellos les generaría bienestar,Según los entrevistados **tabla n 3** ,las actividades psicológicas que brindarían bienestar al adulto mayor son : taller de memoria (21%),taller de autoestima (16%),terapia de relajación (16%),musicoterapia (16%),inteligencia emocional ,(10%),ciberdiálogo (10%),taller de risoterapia(5%).segun **.(Gutierrez M., 2012** realizar actividades con la familia y con jóvenes .Mejora la autoestima,Cambios en el estado de ánimo y aumento de la vitalidad ,Disminución del sentimiento de soledad y aislamiento ,Aumento de oportunidades de asistencia y acompañamiento en actividades de la vida cotidiana

Por ello es estar en comunicación con jóvenes y con la familia es muy importante para el bienestar del adulto mayor por ello es muy importante realizar el taller de intergeneracional con la familia , además realizar las actividades dispuestas por los entrevistados ya que estas actividades mejoran el bienestar personal del adulto mayor.



Acuña, R., y Cordova, J.(2013) en su estudio *“Factores sociales que influyen en la deficiente participación de los usuarios del centro del adulto mayor de Essalud – Trujillo”*. Concluyo que los factores sociales que influyen en la deficiente participación de los usuarios del Centro del Adulto Mayor EsSalud -Trujillo y que son las inadecuadas relaciones interpersonales y el bajo nivel de comunicación para el trabajo en equipo, los cuales limitan el adecuado funcionamiento en la organización y en el bienestar personal y social de los usuarios. según los encuestados tabla n 4 es necesario realizar actividades en grupo para que mejoren su bienestar socializando con diferentes adultos mayores, para ello según las actividades que ayudaría a este problema seria : taller de manualidades talleres de tejido taller de música , juegos de mesa , reunión en un parque , taller de canto, taller de danza, taller de oratoria, dibujo y pintura, taller intergeneracional. Según las encuestas **tabla n 5** las actividades que les gustaría son: taller de manualidades, dibujo y pintura y taller intergeneracional o con la familia. Según estudios realizados por **Diane P. (2005)**, aquellas personas de la tercera edad que tienen poco o nulo contacto social, tienen más posibilidades de morir a corto plazo y son más proclives a padecer depresión. por otra parte, se demostró que los adultos mayores que mantienen un círculo social activo (familiares y amigos) tienden a ser más saludables físicamente y gozan de mayor estabilidad emocional.

Por ellos es muy importantes realizar talleres en donde compartan con amigos y ala vez puedan recrearse.



CONCLUSIONES



CONCLUSIONES

1) Identificar las actividades físicas para el bienestar del adulto mayor

Las actividades físicas para el bienestar del adulto mayor son Caminatas, taichí, gimnasia rítmica, baile y fisioterapia . **(Ver cuadro comparativo n1- anexos)**

2) Identificar las actividades sociales para el bienestar del adulto mayor

Taller de manualidades, taller de tejido, taller de música, juegos de mesa, celebración de sus cumpleaños, reunión en parque, dibujo y pintura, taller intergeneracional. **(Ver cuadro comparativo n2- anexos)**

3) Identificar las actividades psicológicas para el bienestar del adulto mayor

Taller de memoria, taller de autoestima, terapias de relajación, musicoterapia, taller de inteligencia emocional, ciberdialogo, taller de risoterapia. **(Ver cuadro comparativo n3- anexos)**

4) Determinar los ambientes necesarios para el bienestar del adulto mayor

De acuerdo a la comparación de resultados **(Ver cuadro comparativo n4- en anexos)** los ambientes necesarios son:

- **ZONA SOCIAL:** Taller de manualidades, salón multiusos, Salón de juegos, Salon de usos multiples, plaza central, Taller de dibujo y pintura, Salón de actividad física, salón de fisioterapia, , taller de psicología y Sala de computo.
- **ZONA ADMINISTRATIVA:** Gerencia, Secretaria , Administración, Espera, Archivo , Sala de reuniones, Despacho de asistenta social, Almacén general y Servicios higiénicos.
- **ZONA DE SERVICIO:**Cocina, Comedor , servicios higiénicos, lavandería , cuarto de generador eléctrico , dormitorio de servicio, Área de desechos , Patio de maniobras, Área de mantenimiento y Depósito de basura.



- **ZONA MEDICA:** Espera, Historias clínicas , enfermería, triaje, tópico, consultorio de medicina general, consultorio psicológico , consultorio de nutrición , servicios higiénicos.

5) Determinar las condiciones arquitectónicas para el bienestar del adulto mayor

De acuerdo a la comparación de resultados (**Ver cuadro comparativo n5- en anexos**) las condiciones arquitectónicas son:

- a) Iluminación:** las ventanas deberán estar orientadas de norte a sur para, con ello entrar luz pero no incomodara a los adultos mayores.
- b) Ventilación:** la ventilación debe ser alta y cruzada. El centro deberá contar con sistemas de aire acondicionado y calefacción que permitirá que los ambientes cuenten con una temperatura adecuada a las necesidades de los adultos mayores.
- c) Acondicionamiento acústico:** El uso de alfombras ayudan a reducir el sonido, del movimiento de los pies mobiliario etc. Pero con sus debidas precauciones. Si no se puede usar alfombra, de preferencia vinílico suave o parquet en lugar de losetas.
- d) Rampas:** En el caso de contar un desnivel, las rampas contarán con una pendiente máxima de 8%, el ancho deberá tener un mínimo de 0.90m , aunque lo más recomendable seria que fueran de 1.5m y además contarán con pasamanos
- e) Sin barreas arquitectónicas**
- f) Mobiliario sin aristas:** Los mobiliarios serán geriátricos y no deben de contar con esquinas forma de punta, por lo cual serán redondeadas, para evitar lecciones.
- g) Circulación:** Con respecto a las zonas de paso, éstas deberán tener un ancho no inferior a 1,5 metros y estarán dotadas de pasamanos.



h) Pisos antideslizantes.

i) Puertas: Las puertas no tendrán un ancho menor a 0.80m y deberán ser construidas con materiales aislantes, ligeros y de colores claros ya que de esta manera reflejara la luz.

j) Escaleras: Las escaleras deberán estar adaptadas para la circulación de 2 adultos mayores juntos ,con un ancho de 2.00m .La medida del paso será entre 0.28m y 0.34m , además onotara con bandas antideslizantes en los peldaños etc.



RECOMENDACIONES

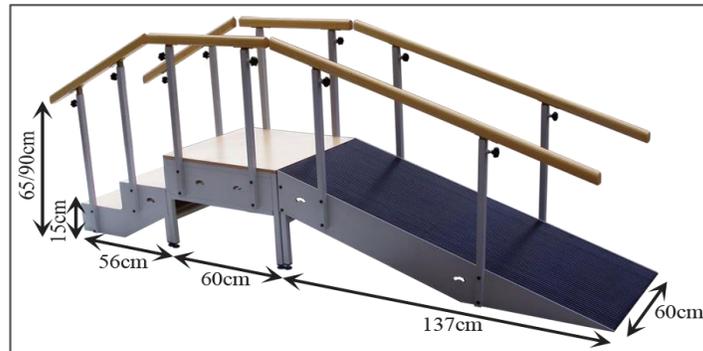
OBJETIVOS:

1) Identificar las actividades físicas para el bienestar del adulto mayor

ACTIVIDADES	RECOMENDACIÓN
<p>CAMINATAS:</p>	<p>-Se recomienda diseñar áreas de circulación al aire libre para que el adulto mayor pueda ejercitarse, y también un gimnasio donde se encuentren maquinas corredoras, (para ver las características más específicas de diseño, ver objetivo4).</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
<p>TAICHÍ, GIMNASIA RÍTMICA, BAILE, YOGA, TALLER DE PSICOMOTRIZ:</p>	<p>-Se recomienda realizar las 6 actividades en un solo ambiente ya cuentan con características similares , Debe contar con ventanas orientadas de norte a sur, si es posible ventanales sin alfeizer para el mayor aprovechamiento de luz, con vista a un espacio con vegetación . Su ubicara alejado de las actividades que necesitan silencio, para relajarse. Los pisos deben ser antideslizantes de preferencia de parque , una altura de 2.50 como mínimo. Deben tener un espacio para lavamanos y vestuarios, el aforo adecuado de 1 profesor para 30 personas . (para ver las características específicas de diseño, ver objetivo4)</p>

FISIOTERAPIA:

Se recomienda que el color debe ser de preferencia blanco y debe contar con mobiliarios apropiados para el tratamiento como por ejemplo, camillas **(a)**, compresas **(b)**, barras fijas, debe tener una plataforma acolchonada, **(c)**, escaleras de 3 escalones de madera y rampa, para mejorar su equilibrio. Es importante que el tipo de piso sea antideslizante si es posible alfombrados para evitar caídas **(para ver las características específicas de diseño, ver objetivo4)**.





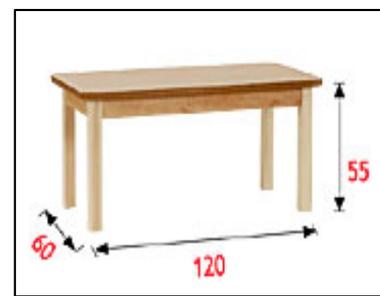
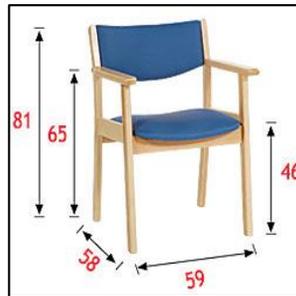
2) Identificar las actividades sociales para el bienestar del adulto mayor :

ACTIVIDADES	RECOMENDACIÓN
<p>TALLER DE MANUALIDADES Y TALLER DE TEJIDO:</p>	<p>Se recomienda desarrollarlo las 2 actividades en un solo ambiente por sus similitudes (en horarios establecidos para cada uno),, donde cuente con mobiliarios apropiados para el desarrollo del taller :mesas de 6 sillas ,con mesa con bordes redondeados para evitar accidentes, ventanas sin alfeizar si es posible ya que la actividad necesita una buena iluminación y también para que los adultos mayores no esfuercen su vista. (para ver las características específicas de diseño, ver objetivo4)</p> <div data-bbox="651 516 1000 823"></div> <div data-bbox="1021 541 1377 850"></div>



**TALLERES DE MÚSICA,
TALLERES DE CANTO,
TALLER DE ORATORIA,
TALLER
INTERGENERACIONAL:**

Se recomienda desarrollar las 3 actividades en un solo ambiente por sus similitudes –salón de clases múltiples.- (en horarios establecidos para cada uno), donde cuente con **mesas y sillas geriátricas** adecuadas para la comodidad y seguridad del adulto mayor, no debe de contener ventanas grandes de preferencia ventanas altas .debe de estar ubicada de preferencia alejado de actividades sin de relajación . . **(para ver las características específicas de diseño ver objetivo n 4)**



<p>JUEGOS DE MESA:</p>	<p>Se recomienda utilizar mesas redondas (D=1.00m) de 4 sillas para que puedan jugar: juegos de cartas, ludo y ajedrez, ya que es más segura por qué no contiene aristas que puedan ocasionar accidentes a los adultos mayores. (para ver las características específicas de diseño, ver objetivo4).</p> <div data-bbox="646 527 1015 814"></div> <div data-bbox="1031 527 1365 814"></div>
<p>CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS:</p>	<p>Se recomienda realizarlo en Salón de usos múltiples(SUM) ya que necesitan un espacio donde puedan actuar, cantar ,recitar ,en compañía de sus familiares por ello necesitan un espacio amplio a lo cual un SUM seria lo adecuado, debe contar con ventanas altas y con acondicionamiento acústico, debido a que se generara mucho ruido ,además debe estar lo más de las otras actividades .Contara con un espacio donde se guardaran las sillas a la hora de no necesitarlos como por ejemplo cuando quieran bailar ,etc (para ver las características específicas de diseño, ver objetivo4).</p> <div data-bbox="748 1503 1237 1839"></div>



REUNIÓN EN UN PARQUE:

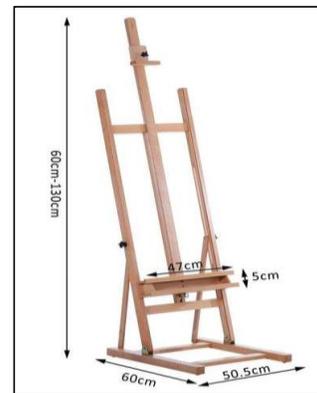
Se recomienda realizar una plaza central que pueda conectar a todos los ambientes, en donde los adultos mayores puedan descansar y reunirse con más adultos mayores interactuando y se, ya que esto es una de las actividades que más realizan en su vida diaria como es en el caso de Florencia de Mora. **(Para ver las características específicas de diseño, ver objetivo4).**



FUENTE: grupogerontoclub.blogspot.pe/

DIBUJO Y PINTURA:

Se recomienda que el ambiente cuente con ventanales amplios y es posible sin alfeizer, ya que en esta actividad es muy importante la iluminación, en caso contrario el adulto mayor exigiría su vista y le generaría incomodidad, además el vidrio generara la absorción de los rayos del sol y la temperatura será mas caliente ,siendo beneficioso para el adulto mayor ya que necesitan de una temperatura mal alta de lo normal. Se recomienda que cada adulto mayor cuente con un caballete, una silla y una mesa para los materiales. **.para ver las características específicas de diseño, ver objetivo4).**



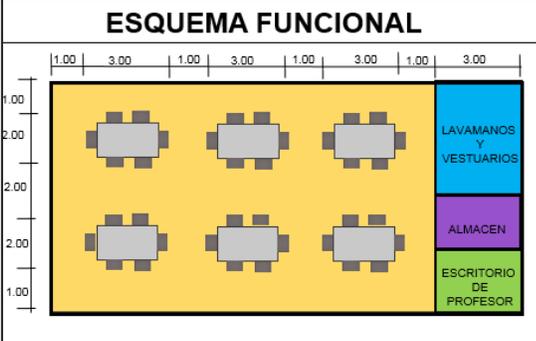
3) Identificar las actividades psicológicas para el bienestar del adulto mayor

ACTIVIDADES	RECOMENDACIÓN
<p>TALLER DE MEMORIA, TALLER DE AUTOESTIMA:</p>	<p>se recomienda estar ubicado lejos de actividades donde generen ruido como por ejemplo, juego de tenis ,juego de salón y gimnasia rítmica, debido a que para realizar estas actividades se necesita concentración y el ruido puede perjudicar el correcto desarrollo. el color de los muros debe de ser suaves como crema, o verde. Los pisos antideslizantes. para ver las características específicas de diseño, ver objetivo4).</p>
<p>TALLER DE RISOTERAPIA, MUSICOTERAPIA, TALLER DE INTELIGENCIA EMOCIONAL:</p>	<p>Tiene las mismas condiciones que las actividades: Talleres de música, talleres de canto, taller de oratoria, taller intergeneracional (ver objetivo 2) donde se realizaran en un mismo ambiente: salón <u>de clases múltiples.</u></p>
<p>CIBERDIALOGO:</p>	<p>Se recomienda mueble personalizado con su computadora para cada adulto mayor apoyados a cada lado de los muros dejando un espacio central libre para el desplazamiento de los usuarios, los pisos deben de ser antideslizantes y debe contar con ventanas altas. Para ver las características específicas de diseño, ver objetivo4).</p> <div data-bbox="646 1566 1013 1864" data-label="Image">  </div> <div data-bbox="1029 1566 1338 1864" data-label="Image">  </div>



Determinar los ambientes necesarios para el bienestar del adulto mayor

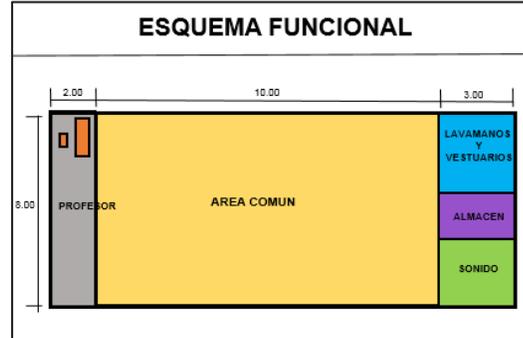
➤ ZONA SOCIAL:

AMBIENTE	RECOMENDACION
<p data-bbox="245 617 722 705">TALLER DE MANUALIDADES Y TALLER DE TEJIDO</p>  	<p data-bbox="773 527 1339 558">Taller de manualidades y taller de tejido:</p> <div data-bbox="773 579 1315 928"><p data-bbox="878 590 1198 621">ESQUEMA FUNCIONAL</p><p>The diagram shows a rectangular layout with a yellow area containing six tables arranged in two rows of three. To the right of the tables are three colored zones: a blue zone for 'LAVAMANOS Y VESTUARIOS', a purple zone for 'ALMACEN', and a green zone for 'ESCRITORIO DE PROFESOR'. Dimensions are indicated along the top and left axes.</p></div> <p data-bbox="760 945 1352 1797">El área recomendado para desarrollar el taller es de 120 m² , para un aforo de 30 adultos mayores y un profesor . Contará con un área común  donde se desarrollara el taller en donde la distancia entre el área que ocupa la mesa y la silla (6m²) deberá ser de 1.5 m como mínimo para que se puedan desplazar las personas con discapacidad, también debe de contar con un espacio para el escritorio del profesor  .Contará con un área para lavamanos y vestuarios  con un área aproximada de 12m² y un área de almacén  de 9m² .el color deberá ser cálido de preferencia de color blanco o crema.</p>

TAICHÍ, GIMNASIA RÍTMICA, BAILE, YOGA,:



Taichí, gimnasia rítmica, baile, yoga,:



El área recomendado para desarrollar el taller es de 120 m², para un aforo de 20 adultos mayores y un profesor. Deberá contener un **área común** ■ donde podrán realizar la actividad, también debe de contar con un espacio para el profesor que se encontrara a un escalón (0.15,m) sobre el nivel del área común donde se dictara las clases, además contara con su escritorio. Deberá contar con un área para **lavamanos y vestíbulos** ■ con un área aproximada de 12m² y un área de **almacén** ■ de 6m² ,también contara con una área de **sonido** ■ con un área de 6m² .El color del muro del área común deberá ser **Naranja** ya que representa el entusiasmo, la felicidad y el ánimo, o **amarillo** **por lo que** representa la alegría, la felicidad y la energía lo cual garantiza un mejor desarrollo de la actividad

➤ ZONA ADMINISTRATIVA:

FISIOTERAPIA:



Fisioterapia:



-Se recomienda un espacio aproximado de 30m². Los mobiliarios apropiados para una buena atención al adulto mayor son :

- 1)camillas (área 1.30m²)
- 2)barras paralelas (área 1.25m²),
- 3)escaleras de 3 pasos en un extremo y en el otro una rampa , (área1.50m²),
- 4)escritorio y silla del profesional a cargo,
- 5)colchonetas(área 2m²),
- 6)compresas (área 0.27m²)
- 7)estante.la distancia mínima entre mobiliario debe ser de 1.5m para el desplazamiento de personas con discapacidad .los mobiliarios si van a ser de acero como por ejemplo en las barras, o barandas de escalera de preferencia deben de ser acolchonados .las ventanas deben ser amplias de preferencia que no tengan alfeizer pero con vidrio templado tomando medidas de seguridad.

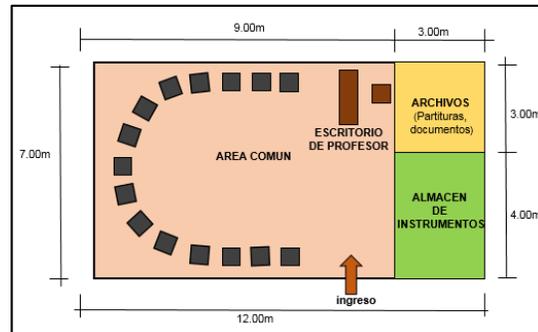
SALON DE CLASES MULTIUSOS



FUENTE:
<http://centromayoresmarzagan.blogspot.pe/>

talleres de música, talleres de canto, taller de oratoria, taller intergeneracional, taller de risoterapia, musicoterapia, taller de inteligencia emocional

ESQUEMA FUNCIONAL



FUENTE :Elaboración propia

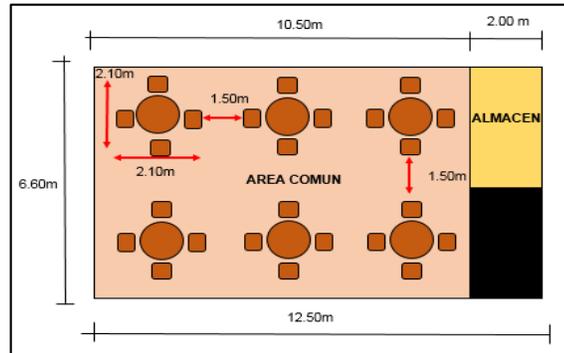
Se recomienda un espacio con una área aproximada de 85 m², para un aforo de 15 adultos mayores y un profesor. Deberá contener un **área común**  Con donde podrán realizar las actividades un área aproximada de 63 m², también debe de contar con un espacio para el profesor con su escritorio. También deberá contar con un espacio para **archivos** , con un área aprox. De 9m², donde se guardara las partituras y documentos para desarrollar los talleres. Deberá contar con un **almacén** , con un area aprox. De 12 m² donde se guardara instrumentos musicales, etc .Las sillas tendrán que ser sillas geriátricas .

SALON DE JUEGOS

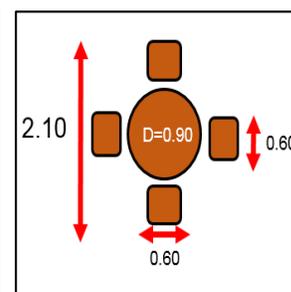
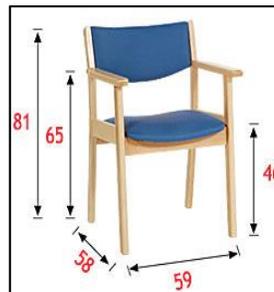


Juegos de mesa: cartas, ludo, etc.

ESQUEMA FUNCIONAL



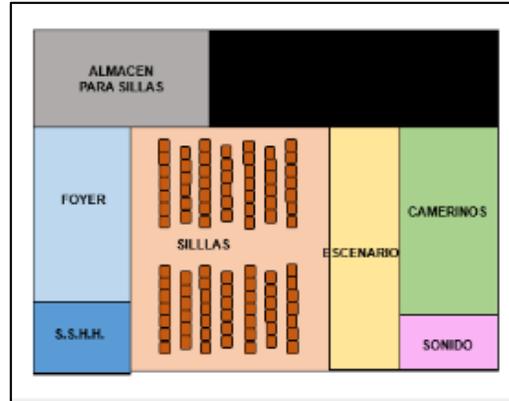
Se recomienda un espacio con una área aproximada de 85 m², para un aforo de 24 adultos mayores. Deberá contener un **área común** con un área aprox. de 70m² **almacén** con un área aprox. de 6m². La distancia entre el área de las mesas y sillas será de 1.50m para la circulación de una silla de ruedas y la comodidad de los usuarios a momento de desplazarse. La mesa de preferencia redonda ya que al no contener aristas evita cualquier accidente (d=0.90m), las sillas deben de ser geriátricas con un área de 0.36m².



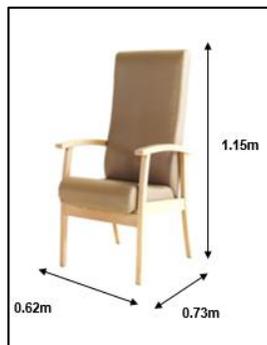
SUM
(SALON DE USOS MULTIPLES)

Celebración de cumpleaños:

ESQUEMA FUNCIONAL



Se recomienda contar con un área del espectador, con sillas geriátricas de 0.36m².contara con un escenario para las actuaciones que se encontrara a 0.70cm del nivel del espectador, también contara con camerinos y un cuarto para sonido. Además contara con un almacén donde se guardaran las sillas cuando no se necesiten. Contará con ingreso y salida directa al exterior, aparte del ingreso principal del centro.



FUENTE: la-silla.com/geriatria/286-eg-02.html

PLAZA CENTRAL

Caminatas , reunión en el parque.

Se recomienda que cuente con espacios para **lectura y estar** (bancas) juegos como **mesas fijas de ajedrez, juegos de sapo**, y que cuente con una circulación con un ancho de 1.5m donde podrán caminar 2 adultos mayores sin problema. además como se encontrara en el centro del centro conectara a todos los ambientes dándoles una buena visibilidad en el ambiente que se encuentren.



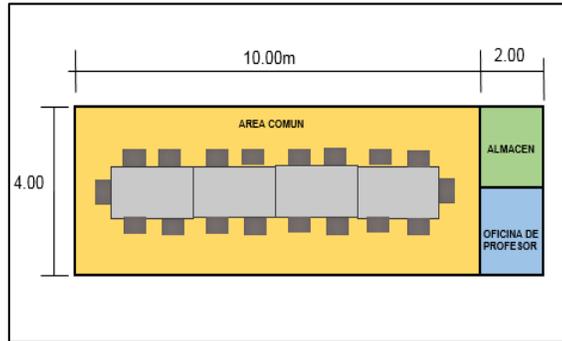
AMBIENTES

RECOMENDACIONES

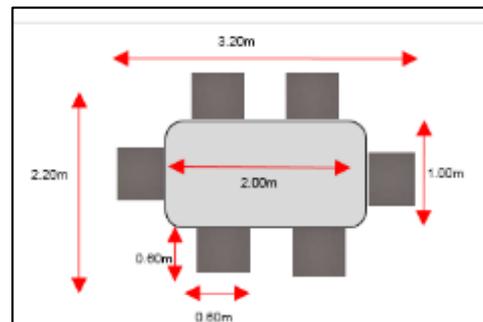


TALLER DE PSICOLOGIA

Taller de memoria y taller de inteligencia emocional.

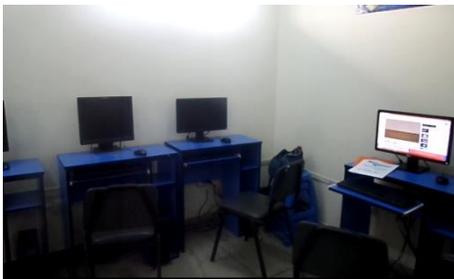


se recomienda un ambiente de 48m² para un aforo de 18 adultos mayores y un profesor con una mesa de 6 sillas juntas para una integración del adulto mayor y el profesor. Debe contar con un **área común** donde se desarrollara la actividad con un área aprox. de 40m², un **almacén** con un área aprox. de 4m² y un **espacio para la oficina del profesor**.





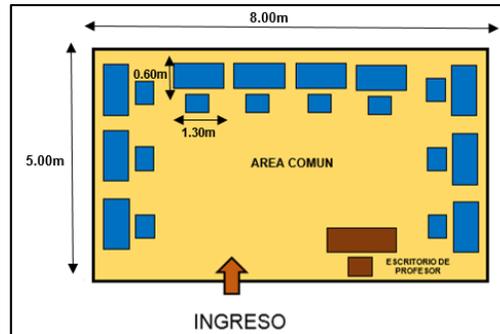
SALA DE COMPUTO



FUENTE: centro de adulto mayor Trujillo.

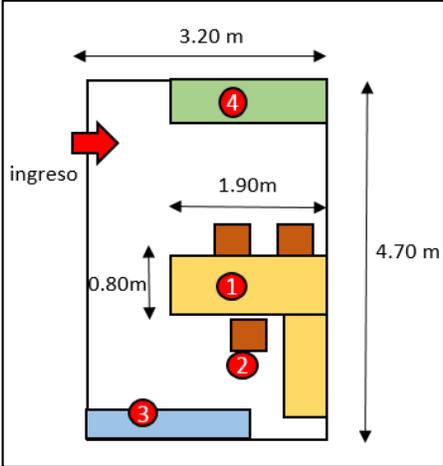
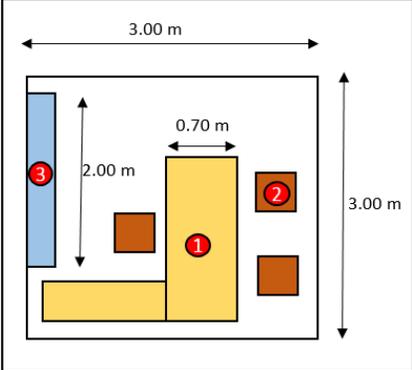
Taller de ciberdialogo:

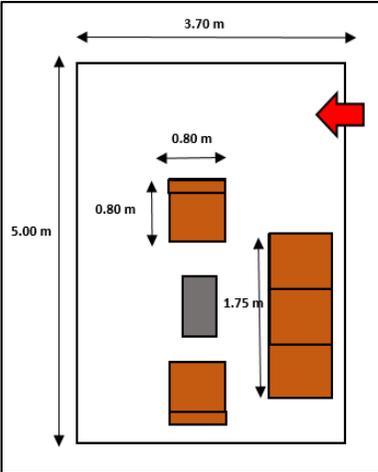
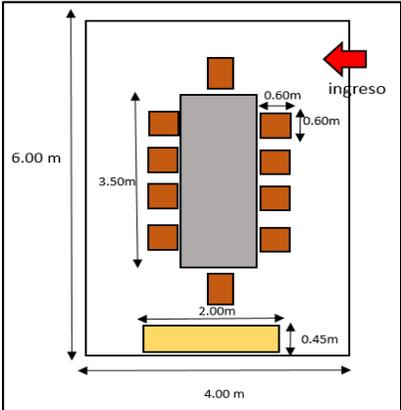
ESQUEMA FUNCIONAL



Se recomienda un area de 40m² , para un aforo de 10 adultos mayores , donde cuente con muebles de computo paralelas a los muros dejando un espacio central donde les permita un mejor desplazamiento para interactuar con sus amigos cuando tengan alguna duda. También contara con un escritorio para el profesor.

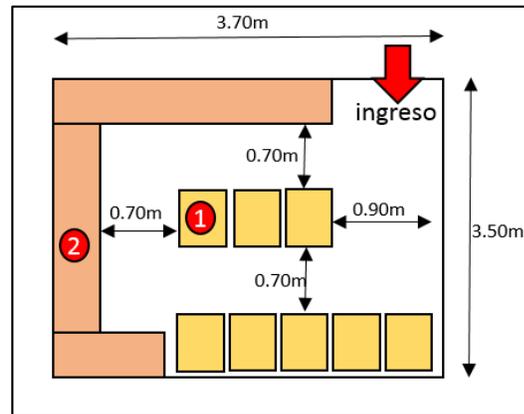


<p>GERENCIA, ADIMINISTRACION, ASISTENCIA SOCIAL.</p>	 <p>Se recomienda un área de aprox. de 26m², que cuente con mobiliarios adecuados para la actividad como: 1) Escritorio de profesor, 2) sillas, 3) archivero, 4) aparador.</p>
<p>SECRETARIA</p>	 <p>Se recomienda un área de aprox. de 6m², que cuente con mobiliarios adecuados para la actividad como: 1) Escritorio de profesor, 2) sillas y 3) archivero.</p>
	<p>ESQUEMA FUNCIONAL</p>

<p style="text-align: center;">ESPERA</p>	 <p>Se recomienda un área de aprox. de 19m², que cuente con muebles antes de ingresar a uno de los consultorios que presenta el centro.</p>
<p style="text-align: center;">SALA DE REUNIONES</p>	<p style="text-align: center;">ESQUEMA FUNCIONAL</p>  <p>Se recomienda un área de aprox. de 20m², que cuente con una mesa de 10 sillas con una dimensión de 3.50m de largo y 1.50m de ancho, también contara con un estante de dimensiones de 0.45m de ancho por 2.00 de largo. Estará conectado directamente con gerencia</p>
	<p style="text-align: center;">ESQUEMA FUNCIONAL</p>



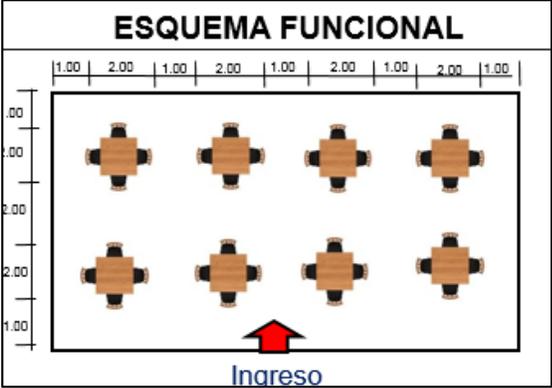
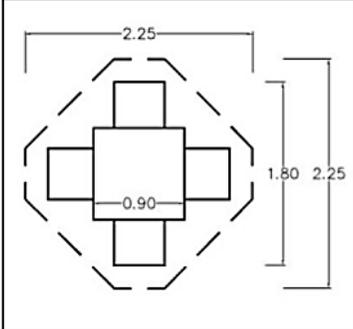
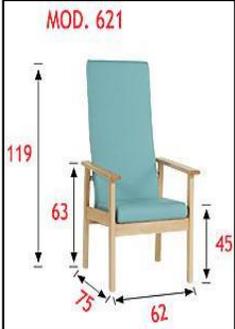
ARCHIVOS



Se recomienda un área de aprox. de 13m², que cuente con: **1)** archiveros con dimensiones de 0.60m de largo por 0.50 de ancho y **2)** estantes con un ancho de 0.50m. La circulación deberá tener un ancho de 0.70m para el buen desplazamiento del personal.

➤ ZONA DE SERVICIO:



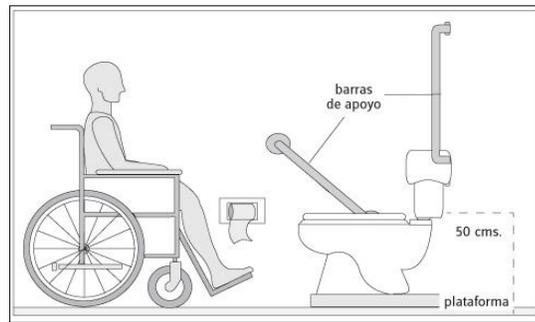
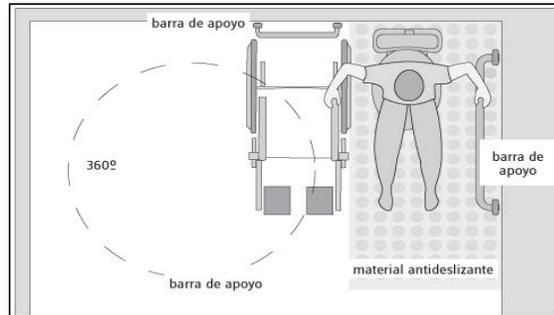
AMBIENTES	RECOMENDACIONES
COMEDOR	<p data-bbox="781 380 1333 768">ESQUEMA FUNCIONAL</p>  <p data-bbox="743 785 1385 1037">Se recomienda un área aprox.de 100m² con una foro de 32 usuarios. Se utilizara mesas de 4 sillas, con una circulación de un metro en sus lados laterales y 2 metros en la circulación central.</p>  



SERVICIOS HIGIENICOS

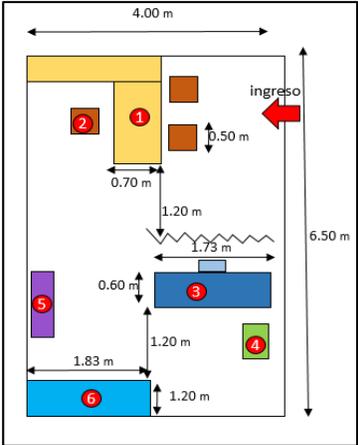


Los servicios higiénicos deben de contar con agarraderas, tanto en el inodoro , en la ducha, ya que facilitara el uso , sin ocasionar caídas y tienen que contar con una circulación con radio de 1.50 para los discapacitados.

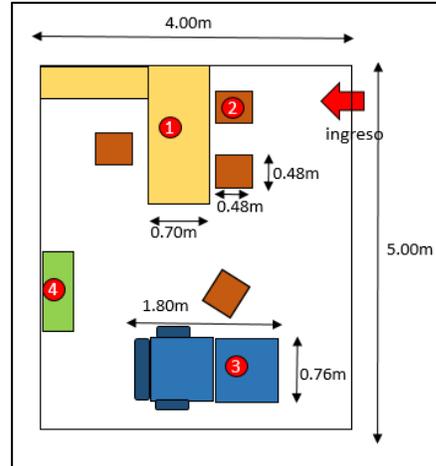


➤ ZONA MEDICA:



AMBIENTE	RECOMENDACIÓN
<p data-bbox="256 594 711 661">CONSULTORIO DE MEDICINA GENERAL</p>	<p data-bbox="852 268 1209 296">ESQUEMA FUNCIONAL</p>  <p data-bbox="743 779 1382 1087">Se recomienda un área de aprox. de 26m², que cuente con mobiliarios adecuados para la actividad como:1) Escritorio de profesor,2)sillas, 3)camilla,4)mesa de curaciones,5)vitrina para medicamentos y 6) lavamanos.</p>
<p data-bbox="423 1329 540 1356">TRIAJE</p>	<p data-bbox="885 1108 1242 1136">ESQUEMA FUNCIONAL</p>  <p data-bbox="743 1451 1382 1759">Se recomienda un área de aprox. de 16m², que cuente con mobiliarios adecuados para la actividad como:1) Escritorio de profesor,2)Estante, 3)mesa de toma de presion,4)balanza de peso y talla,5)camilla y 6) sillas.</p> <p data-bbox="885 1797 1242 1824">ESQUEMA FUNCIONAL</p>

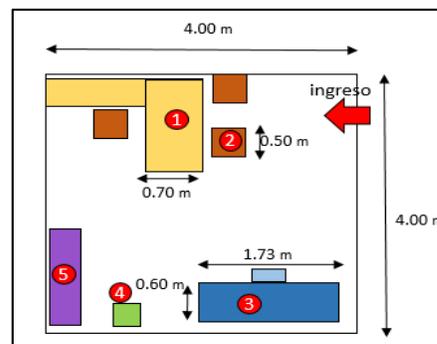
CONSULTORIO PSICOLOGICO



Se recomienda un área de aprox. de 20m², que cuente con mobiliarios adecuados para la actividad como: 1) Escritorio de profesor, 2) Sillas, 3) sillón, 4) vitrina para medicamentos.

CONSULTORIO DE NUTRICIONISTA

ESQUEMA FUNCIONAL



Se recomienda un área de aprox. de 16m², que cuente con mobiliarios adecuados para la actividad como: 1) Escritorio de profesor, 2) Sillas, 3) camilla, 4) balanza de peso y talla, 5) vitrina para medicamentos.



5) Determinar las condiciones arquitectónicas para el bienestar del adulto mayor

<p>a) Iluminación: las ventanas deberán estar orientadas de norte a sur para, con ello entrar luz pero no incomodara a los adultos mayores</p>	<p>Se recomienda que los ambientes cuenten con ventanales sin alfeizar debido a que no solo ingresara mas iluminación sino que los adultos mayores al no contar con alfeizar no limitara la su visualización al exterior , ya sea aun parque o una plaza.</p>
<p>b) Ventilación: la ventilación debe ser alta y cruzada. El centro deberá contar con sistemas de aire acondicionado y calefacción que permitirá que los ambientes cuenten con una temperatura adecuada a las necesidades de los adultos mayores.</p>	<p>Debe de contar con teatinas para la extracción de aire de tal manera que la temperatura se adecuada en el caso de mucho incremento de temperatura y además extraera los malos olores.</p>
<p>c) Acondicionamiento acústico: El uso de alfombras ayudan a reducir el sonido, del movimiento de los pies mobiliario etc. Pero con sus debidas precauciones. Si no se puede usar alfombra, de preferencia vinílico suave o parquet en lugar de losetas.</p>	<p>Se recomiendo utilizar muros de bloques de concreto de 10 cm de espesor para evitar molestias por el ruido que pueda ocasionar la actividad.</p>



<p>d) Rampas: En el caso de contar un desnivel, las rampas contarán con una pendiente máxima de 8%, el ancho deberá tener un mínimo de 0.90m , aunque lo más recomendable sería que fueran de 1.5m y además contarán con pasamanos</p>	<p>Con respecto a la altura de los techos, se considera que sea de 3 metros para una mayor sensación de libertad y no se sientan oprimidos. como mínimo.</p>
<p>e) Sin barreas arquitectónicas</p>	<p>De preferencia no deben de tener desnivel todos los ambientes contarán con un solo nivel de piso, los ambientes deben de ser regulares con circulación rápida sin alterar al adulto mayor,</p>
<p>f) Mobiliario sin aristas: Los mobiliarios serán geriátricos y no deben de contar con esquinas forma de punta, por lo cual serán redondeadas, para evitar lecciones.</p>	<p>-----</p>
<p>g) Circulación: Con respecto a las zonas de paso, éstas deberán tener un ancho no inferior a 1,5 metros y estarán dotadas de pasamanos.</p>	<p>Si es posible no debe de haber pasadizos cerrados para ello se deberá generar una plaza central donde los ambientes podrán tener conexión directa.</p>
<p>h) Pisos antideslizantes.</p>	<p>De preferencia que los pisos sea de parket para evitar que el adulto mayor se resbale y en algunos de los ambientes como fisioterapia sería conveniente que se utilicen un suelo</p>



	alfonbrado o aconclonado , para evitar golpes en una posible caída al realizar la actividad.
i) Puertas: Las puertas no tendrán una ancho menor a 0.80m y deberán ser construidas con materiales aislantes, ligeros y de colores claros ya que de esta manera reflejara la luz.	-----
j) Escaleras: Las escaleras deberán estar adaptadas para la circulación de 2 adultos mayores juntos ,con un ancho de 2.00m .La medida del paso será entre 0.28m y 0.34m , además onotara con bandas antideslizantes en los peldaños etc.	-----



VI.CONDICIONES DE COHERENCIA ENTRE LA INVESTIGACIÓN Y EL PROYECTO DE FIN DE CARRERA.

6.1 Definición de los usuarios: síntesis de las necesidades sociales.

USUARIO

DEPARTAMENTO, PROVINCIA, DISTRITO Y EDADES SIMPLES	TOTAL	POBLACIÓN		TOTAL	URBANA		RURAL	
		HOMBRES	MUJERES		HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES
Distrito FLORENCIA DE MORA (000)	40014	19589	20424	40014	19589	20424		
De 60 a 64 años (075)	1164	545	619	1164	545	619		
60 años (076)	310	127	183	310	127	183		
61 años (077)	161	77	84	161	77	84		
62 años (078)	232	123	109	232	123	109		
63 años (079)	267	132	135	267	132	135		
64 años (080)	194	86	108	194	86	108		
De 65 y más años (081)	2589	1204	1385	2589	1204	1385		
65 años (082)	233	103	130	233	103	130		
66 años (083)	189	90	99	189	90	99		
67 años (084)	236	112	124	236	112	124		
68 años (085)	185	98	87	185	98	87		
69 años (086)	128	61	67	128	61	67		
70 años (087)	167	80	87	167	80	87		
71 años (088)	97	44	53	97	44	53		
72 años (089)	128	56	72	128	56	72		
73 años (090)	127	52	75	127	52	75		

2899 ADULTOS MAYORES



El equipamiento generara beneficio a todos los adultos mayores de Florencia de mora.(2899) El adulto mayor podrá asistir en horarios diferentes

POBLACION	CANTIDAD.	%
NIÑOS-JOVENES Y ADULTOS	36261	90.6
ADULTOS MAYORES	2899	9.4
TOTAL	40014	100



NECESIDADES SEGUN CONTEXTO URBANO:

- según el contexto urbano Florencia de mora es el único distrito que no cuenta con un espacio en donde brinden atención a el adulto mayor
- Florencia de mora si bien cuenta con un programa de adulto mayor el único espacio que tienen a su disposición son el auditorio del hospital el esfuerzo y una cochera brindada por una familia ,por ello el distrito carece de infraestructura para desarrollar actividades que brinden su bienestar.





NECESIDADES SEGÚN ESPECIALISTAS Y ADULTOS MAYORES:

- Según los resultados obtenidos las entrevistas y encuestas al adulto mayor le gustaría realizar :**actividades físicas** : taichí, gimnasia rítmica, baile y fisioterapia .
actividades sociales: taller de manualidades, taller de tejido, taller de música, juegos de mesa, celebración de sus cumpleaños, reunión en parque, dibujo y pintura, taller intergeneracional.
- Según los especialistas el centro deberá contar con **actividades psicológicas** como: Taller de memoria, taller de autoestima, terapias de relajación, musicoterapia, taller de inteligencia emocional, ciberdiario, taller de risoterapia





6.2 Coherencia entre Necesidades Sociales y la Programación Urbano Arquitectónica.

PROGRAMACION ARUITECTONICA:

ZONA SOCIAL:

ZONA	ACTIVIDADES	AMBIENTES	N° DE USUARIO	M2
ZONA SOCIAL	Talleres de manualidades	Taller de manualidades	30 Usuarios	120
	Talleres de música	salón multiusos	15 Usuarios	150
	Taller intergeneracional			
	talleres de autoestima			
	Musicoterapia			
	Taller de risoterapia			
	Juegos de mesa	Salón de juegos	24 personas	50
	Celebración de cumpleaños	Salón de usos múltiples(SUM)	150 personas	300
	Dibujo y Pintura	Taller de dibujo y pintura	20 personas	135
	Baile	Salón de actividad física	20Usuarios	120
	Gimnasia rítmica			
	Taichí			
	Taller de memoria	taller de inteligencia emocional	18 personas	30
	Inteligencia emocional			
	Ciberdialogo	Sala de computo	10 personas	40
			287	945



ZONA DE SERVICIO:

ZONA	ACTIVIDADES	AMBIENTES	N° DE USUARIO	M2
ZONA DE SERVICIO	Cocinar alimentos	Cocina	3 empleados	90
	comer, conversar	Comedor	32 usuarios	120
	Necesidades fisiológicas	servicios higiénicos	60
	Lavar ropa	lavandería	2 empleados	24
	generar electricidad	cuarto de generador eléctrico	2 empleados	40
	descansar(servicio)	dormitorio de servicio	15
	Depositar la basura	Depósito de basura	20
	Cuarto de reparaciones	Área de mantenimiento	24
				39



ZONA	ACTIVIDADES	AMBIENTES	N° DE USUARIO	M2
ZONA MEDICA	Archivar las historias de los pacientes	Historias clínicas	1 persona	10
	estar de las enfermeras	enfermería	2 persona	15
	toma de presión, peso y talla	triaje	1 persona	20
	curaciones leves	tópico	1 persona	24
	atención de medico	consultorio de medicina general	1 médico y 1 pacientes	18
	atención de psicólogo	consultorio psicológico	1 médico y 1 pacientes	18
	atención del nutricionista	consultorio de nutrición	1 médico y 1 pacientes	18
	ejercicio físico	gimnasio	2 instructores y 15 usuarios	70
	Hidroterapia	hidroterapia	2 instructores y 12 usuarios	60
	Terapia fisica	Fsioterapia	100
			42	353



ZONA	ACTIVIDADES	AMBIENTES	N° DE USUARIO	M2
ZONA ADMINISTRATIVA	realiza cargos de funcionamiento del centro	Gerencia	1 persona	20
	informa de las actividades a los usuarios y gerente	Secretaria	1 persona	10
	administrar y tener la contabilidad del centro	Administración	1 persona	20
	espera para información	Espera	8 persona	20
	archivar documentos de los usuarios	Archivo	1 persona	10
	reunión entre administrador y personal académico	Sala de reuniones	10 persona	12
	personal encargada de los usuarios	Despacho de asistenta social	7 persona	10
	almacenamiento	Almacén general	8
	Necesidades fisiológicas	Servicios higiénicos
				29

ZONA	ACTIVIDADES	AMBIENTES	N° DE USUARIO	M2
	Reunión en un parque			



6.3 Condición de Coherencia: Conclusiones y Conceptualización de la Propuesta.

CONCEPTO:

- INTEGRACION:



CONCEPTUALIZACION:

FRASE INSPIRADORA:

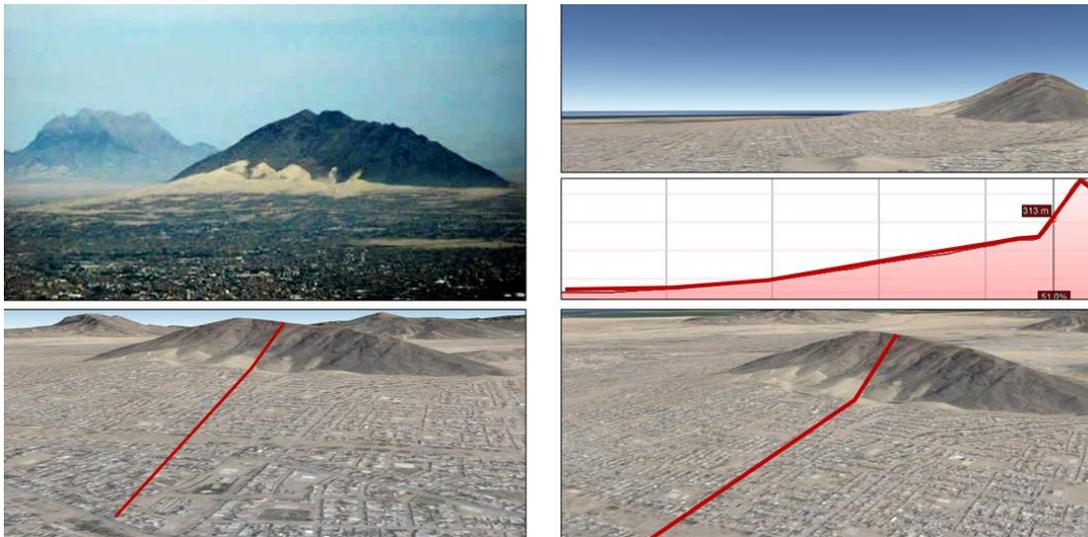
- La integración del adulto mayor generando una familia unida





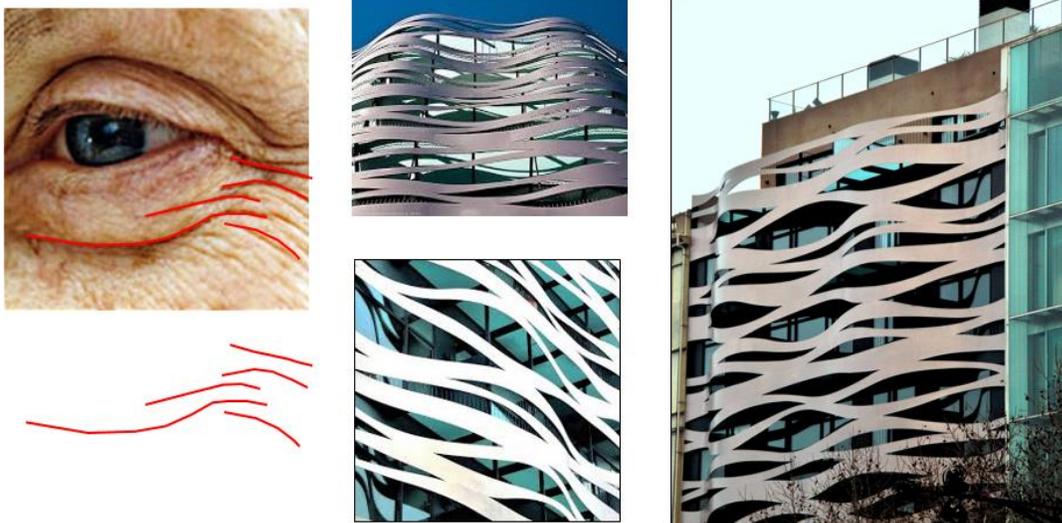
CONCEPTUALIZACION DEL SITIO:

Florencia de mora cuenta con una topografía en pendiente, lo que será un criterio que se tomara en cuenta para la volumetría del equipamiento.



CONCEPTO QUE SE UTILIZARA PARA LA TEXTURA DEL EQUIPAMIENTO:

Las arrugas son unas de las características evidentes que presenta el adulto mayor y por ello se representara en el volumen del proyecto.





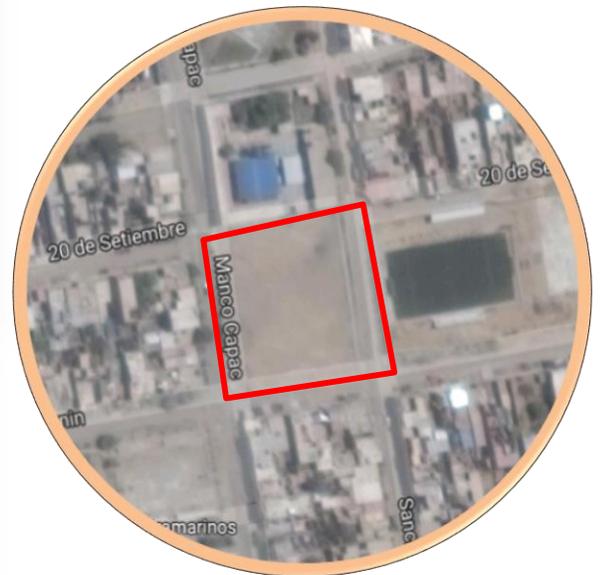
6.4 Área Física de Intervención: terreno/lote, contexto (análisis)

ANÁLISIS DEL ÁREA DE INTERVENCIÓN “TERRENO”

ANALISIS DEL TERRENO

1.- UBICACIÓN DEL TERRENO:

El terreno está ubicado entre la calle Manco Cápac, calle húsares de Junín y calle Sánchez Carrión, en el barrio 1, distrito de Florencia de mora, provincia de Trujillo, región la Libertad.



El terreno se encuentra ubicado entre tres calles por lo cual generara una buena visibilidad del proyecto.

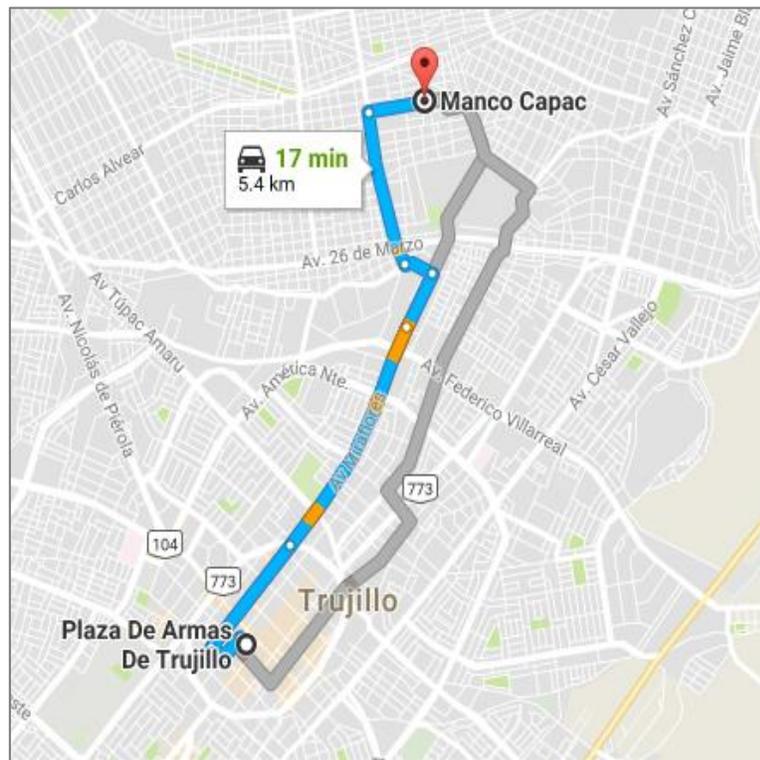


2. CONTEXTO:

2.1. ACCESIBILIDAD:

2.1.1. ORIENTACIÓN AL TERRENO CON UN PUNTO DE REFERENCIA CONOCIDO

La accesibilidad al terreno teniendo en cuenta como punto de referencia la plaza de armas del distrito de Trujillo. La ruta más cercana y accesible a seguir sería ,por la av. Miraflores hasta llegar a la 26 de marzo , luego continuamos por la calle 12 de noviembre , luego volteamos a la derecha y continuemos por la calle húsares de Junín hasta llegar a la calle Manco Cápac donde se encuentra el terreno

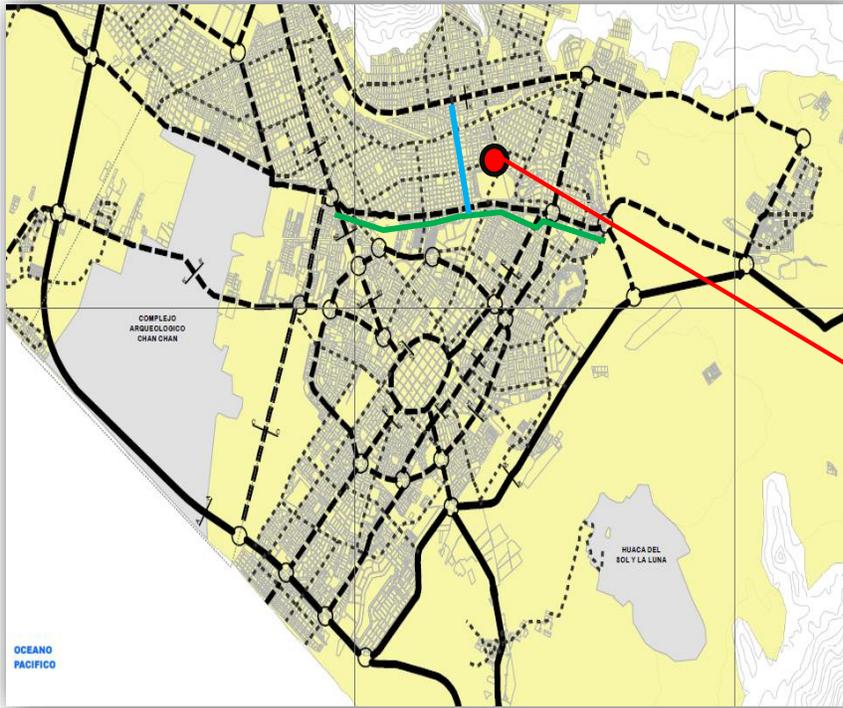


Fuente: google maps

TRAMO	ACCESO	MEDIO DE TRANSPORTE	VÍA DE ACCESO	DISTANCIA EN KM/TIEMPO
Plaza de armas de Trujillo - Terreno	Terrestre	automóvil	Asfaltado	5.4 km/ 17 min
Plaza de armas de Trujillo- Terreno	Terrestre	Pie	Asfaltado	5.4 km/ 80 min

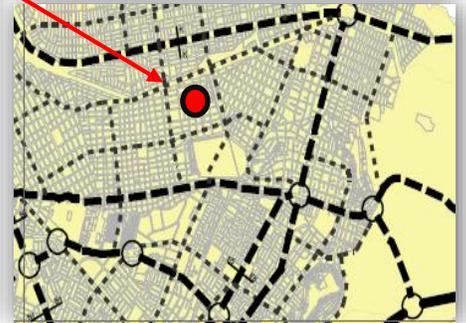


2.1.2. VÍAS DE ACESIBILIDAD



VÍAS DE ACCESO HACIA EL TERRENO

- Av. 26 de marzo → Vía Arterial
- Calle 12 de noviembre → Vía Colectora



2.1.3 VÍAS DE ACCESO DESDE VIA ARTERIAL 26 DE MARZO



VÍAS PRINCIPALES

- Av. 26 de marzo

VÍAS SECUNDARIAS

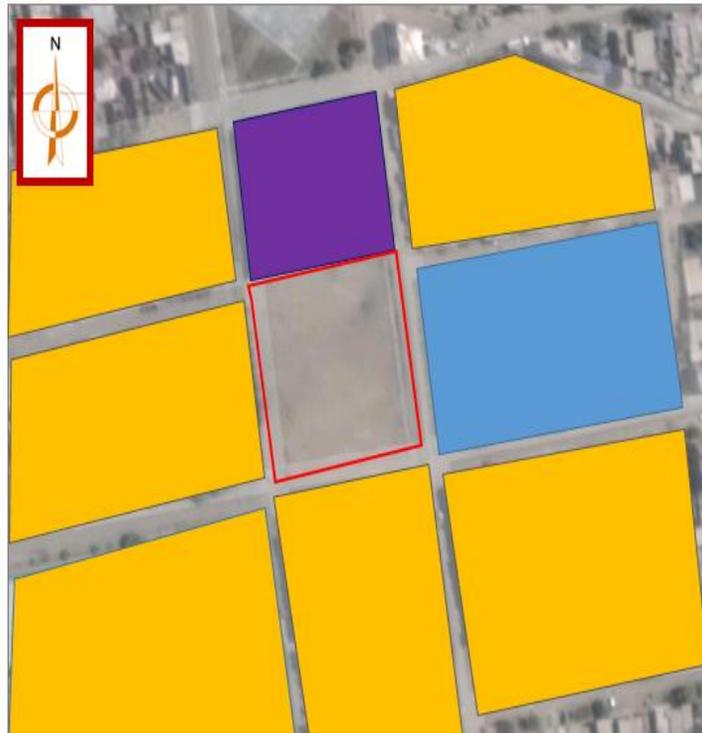
- Calle 5 de noviembre
- Calle Alfonso Ugarte
- Calle Sánchez Carrión





2.2. CONTEXTO INMEDIATO:

CONTEXTO INMEDIATO



POLIDEPORTIVO



COLEGIO SANTIAGO APOSTOL



VIVIENDAS



ZONA	PORCENTAJE OCUPADO (%)
EDUCATIVO	10%
RECREACIONAL	15%
RESIDENCIAL	75%

En la tabla Estadística se puede apreciar que existe un dominio de la zona de Vivienda, además cuenta con un centro educativo de niños por lo cual beneficia la relación entre niños y adultos mayores.

2.3 CONTEXTO MEDIATO:

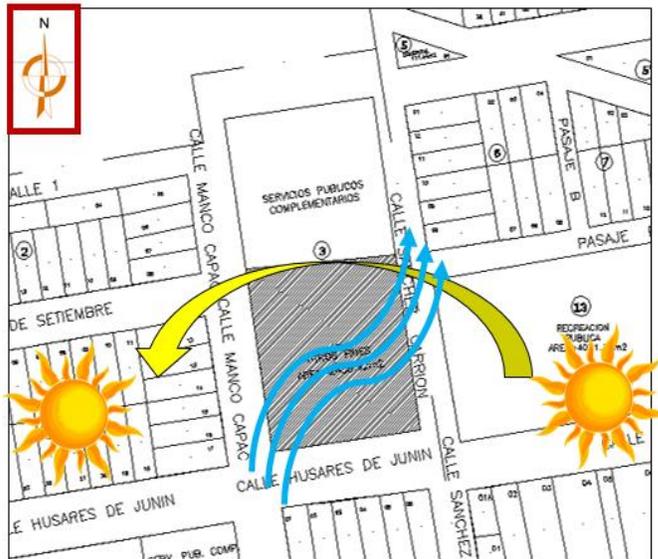
CONTEXTO MEDIATO



- Los equipamientos más representativos en el contexto del terreno son La plaza de armas , cementerio jardín de la paz, colegio Basadre y policlínico -es salud

2.4 ASOLEAMIENTO Y VIENTOS

ASOLEAMIENTO Y VIENTOS



- **ASOLEAMIENTO:** el sol sale por el este y se oculta por el oeste.
- **VIENTOS:** los vientos se dirigen de suroeste a noreste.



2.4. EQUIPAMIENTOS SIMILARES EN EL CONTEXTO



DISTRITO	CENTRO DE ADULTO MAYOR (ESSALUD)
TRUJILLO	Jr. Pizarro N° 346-Trujillo
LAREDO	Jr. Trujillo s/n Laredo
LA ESPERANZA	Jerusalen N° 134-La Esperanza
EL PORVENIR	Av. Manco Inca N° 560-El Porvenir
VICTOR LARCO	Av. Victor Larco N° 196-Buenos Aires

FLORENCIA DE MORA CARECE DE UN CENTRO DE ADULTO MAYOR PARA EL DESARROLLO DE SUS ACTIVIDADES

EL CAM DE TRUJILLO ES EL UNICO EQUIPAMIENTO DISEÑADO PARA EL BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR ,PERO NO SATISFACE LAS BNECESDAES DE LOS ANCIANOS

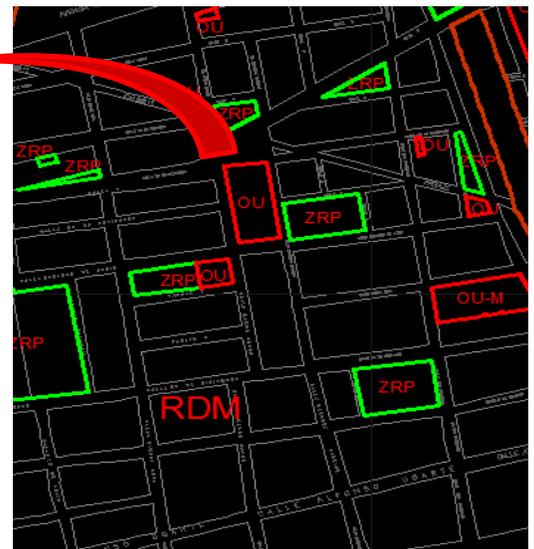
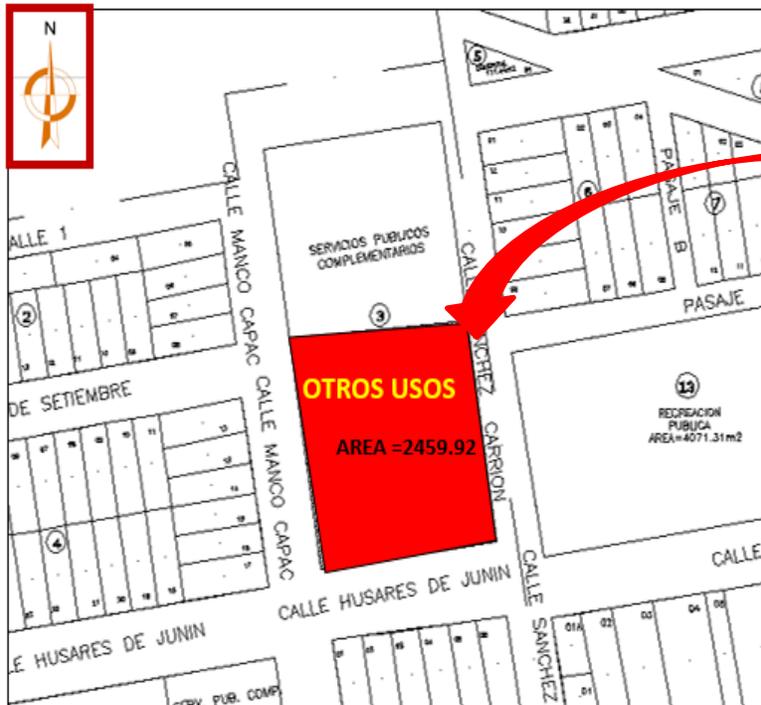


Florencia de mora es el único distrito que no cuenta con un centro de adulto mayor para desarrollar sus actividades.



2.5 COMPATIBILIDAD DEL SUELO:

El terreno cuenta con una zonificación RDM y el uso de suelo es OU(Otros Usos) siendo compatible para la construcción del equipamiento propuesto.





ZONIFICACION RESIDENCIAL

ZONIFICACION	AREA DE ESTRUCTURACION URBANA	USOS	DENSIDAD HAB/HÁ (1)	COEFIC. DE EDIFICAC.	AREA LOTE MÍN. (1)	FRENTE MÍN.	ALTURA DE EDIFICACION	ÁREA LIBRE	ESTACIONAMIENTO por @VIV.	ÁREA VERDE MÍN.
RESIDENCIAL DENSIDAD BAJA RDB	I	UNIFAMILIAR	200	1.2	300 m2	10 m.	2 pisos (2)	40%	2E@1V	---
		BIFAMILIAR	270	2.0	450 m2	10 m.	3 pisos (2)	40%	1.5E@1V	10 m2/p
		CONJUNTO RESIDENCIAL	600	2.8	600 m2	15 m.	3 pisos (2)	40%		10 m2/p
RESIDENCIAL DENSIDAD MEDIA RDM	TODAS	UNIFAMILIAR	1,300	Libre	90 m2	6 m.	3 pisos (2)	30%	1E@1V (6)	---
	I	MULTIFAMILIAR			140 m2	7 m.	(5)	1E@2V		
		CONJUNTO RESIDENCIAL	2,250		1,000 m2	15 m.	40%	1E@1V		
	IIA	MULTIFAMILIAR	1,300		120 m2	6 m.	(5)	1E@2V	(7)	
		CONJUNTO RESIDENCIAL	2,250		600 m2	15 m.	40%			
	IIB -	MULTIFAMILIAR	1,300		140 m2	7 m.	(5)	1E@3V		
	III - IV	CONJUNTO RESIDENCIAL	2,250		600 m2	15 m.	40%			

2.6 SERVICIOS BASICOS:

El terreno tiene acceso a Agua, Desagüe, Energía eléctrica y Telefonía.

3 TERRENO:

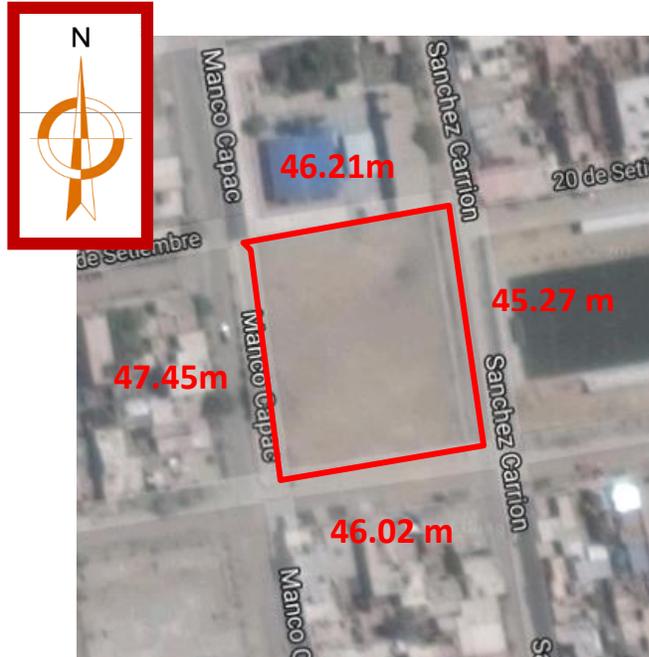
3.1.AREA:

El área del terreno es de 2182.59 m² → 0.2 hectáreas.

3.2.DIMENSIONES DEL TERRENO:

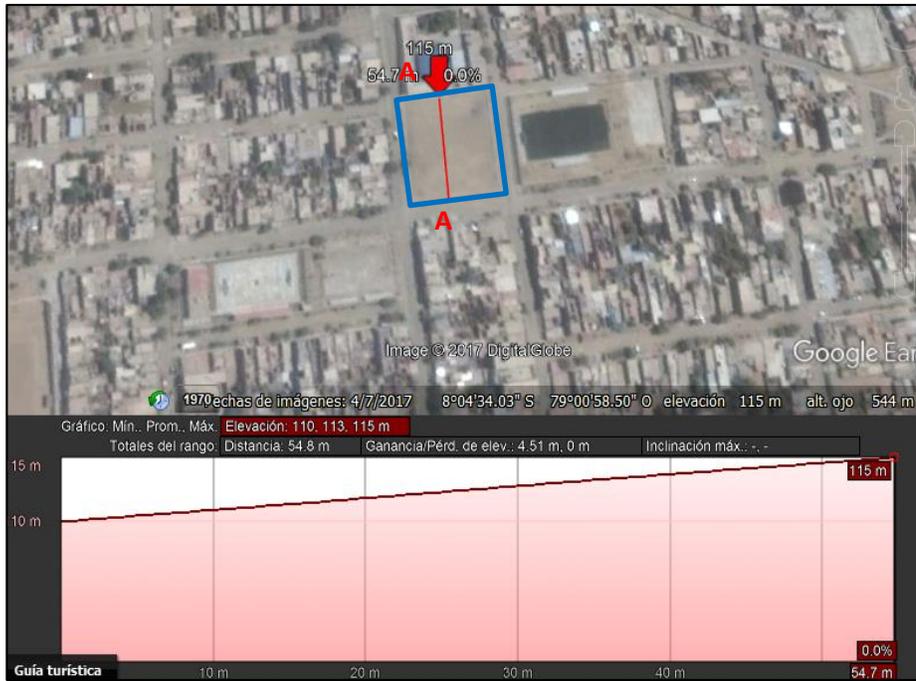
- **NORTE:** tiene una distancia de 46.21 metros y Colinda con el Colegio Santiago Apóstol
- **SUR:** Tiene una distancia de 46.02 metros y colinda con Calle húsares de Junín
- **ESTE:** Tiene una distancia de 45.27 metros y colinda con Calle Sánchez Carrión
- **OESTE:** Tiene una distancia de 47.45 metros y colinda con Calle Manco Cápac
- **PERIMETRO:** El terreno tiene 186.96 ml.

El terreno es muy regular por lo cual beneficia al desarrollo de la propuesta arquitectónica.

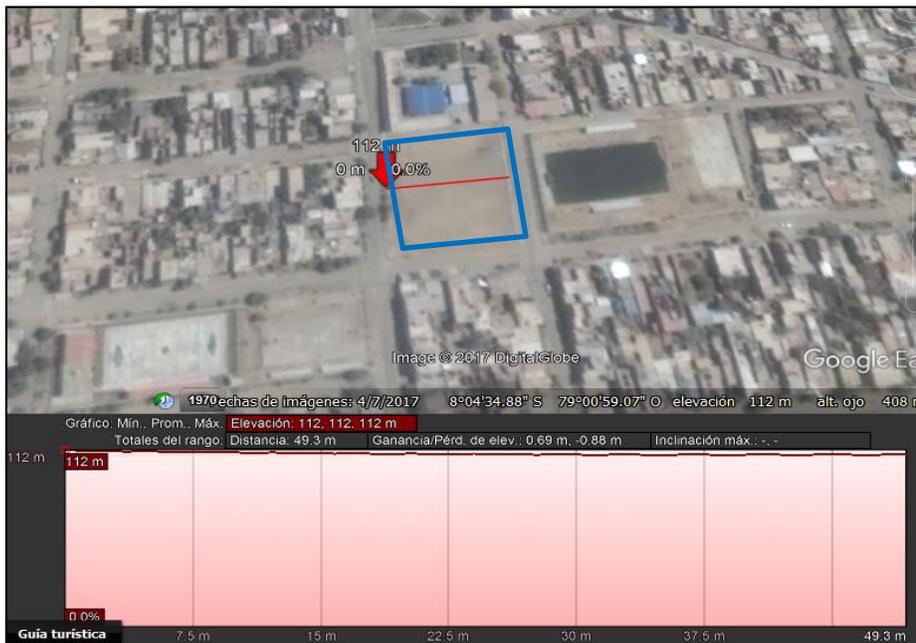


3.3. TOPOGRAFIA:

El terreno tiene una ligera pendiente de 0.5% con dirección hacia el Noroeste, pero está dentro del criterio evaluador, pues que la pendiente sea mínima, ayuda a la propuesta a realizar, ya que el diseño de esta, requiere de un suelo plano.

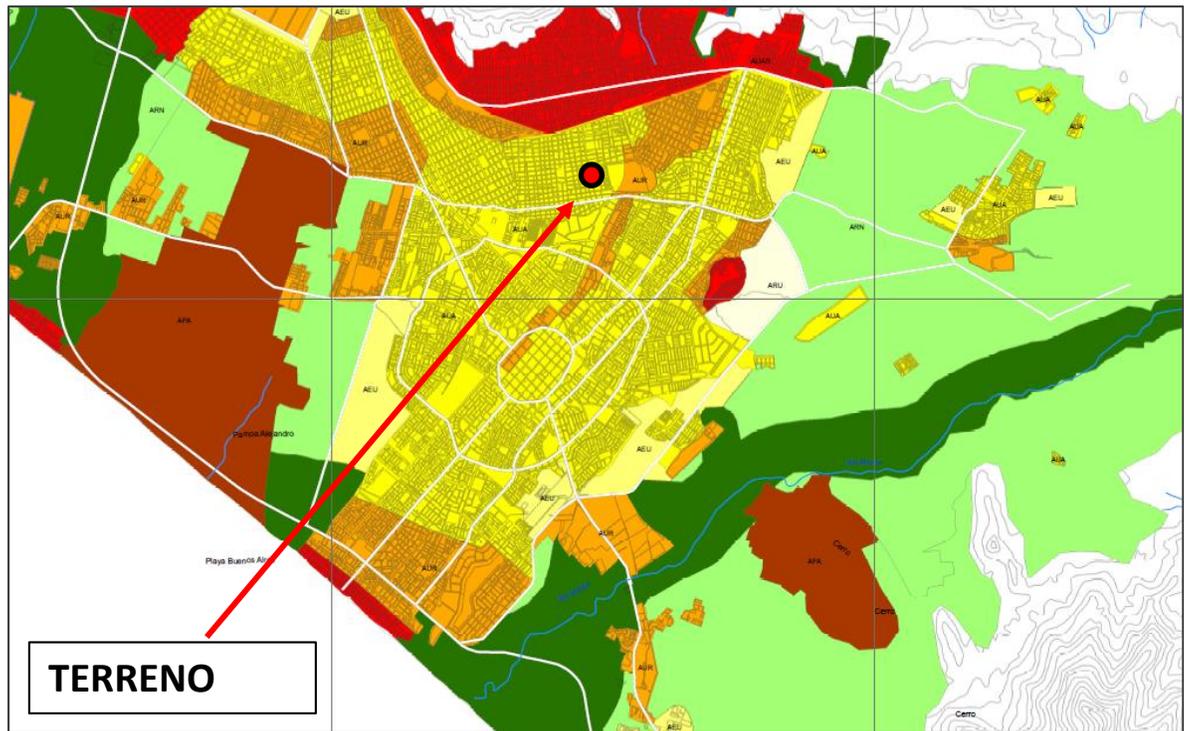


SECCION A-A
CUENTA CON
UNA PENDIENTE
DE 4.51%

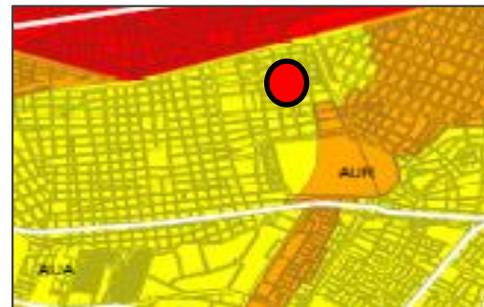
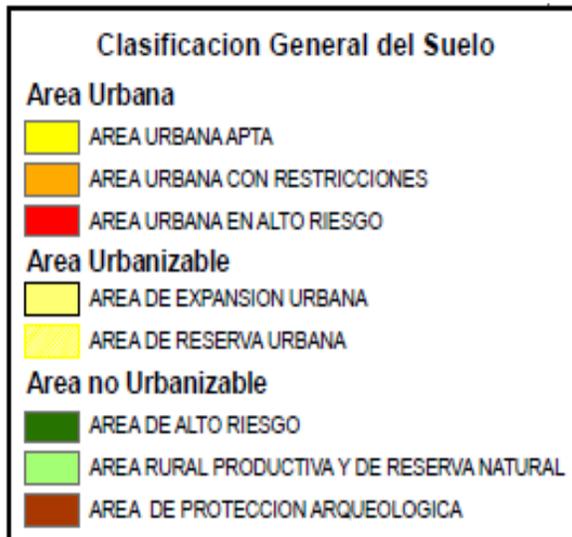


SECCION B-B
CUENTA CON
UNA PENDIENTE
DE 0.69%

3.4 CLASIFICACION GENERAL DEL SUELO



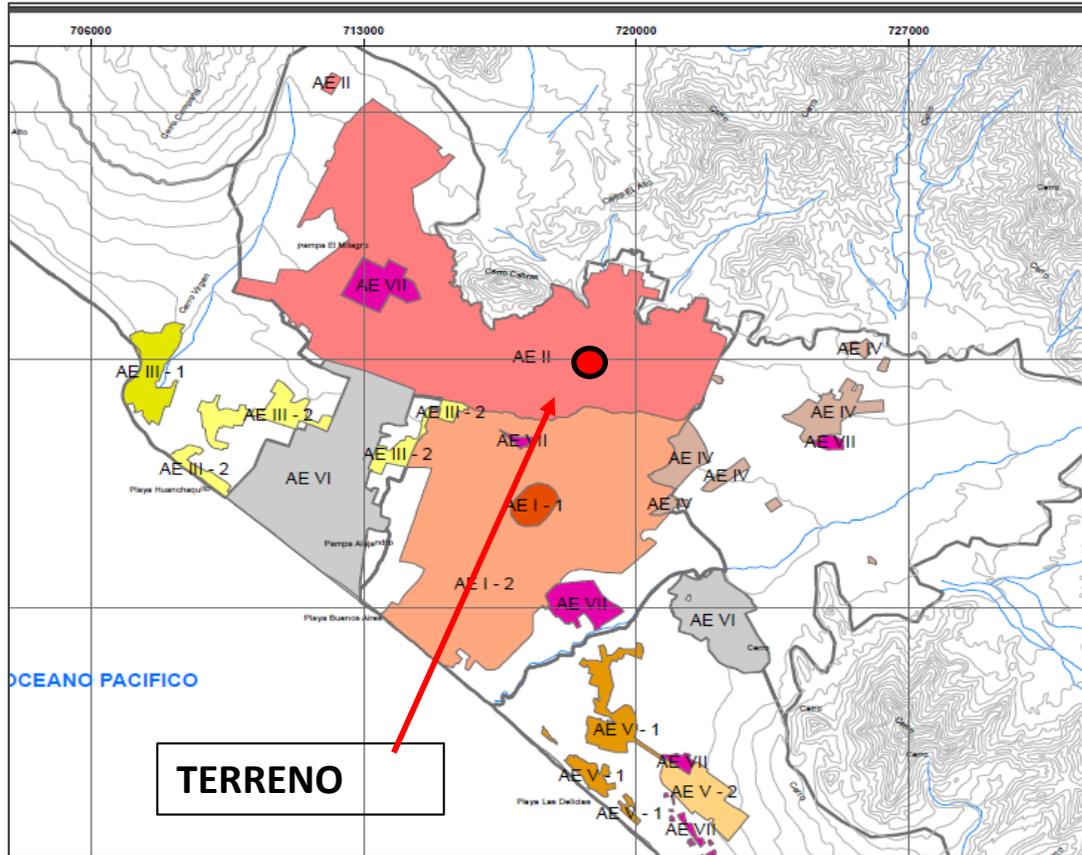
Fuente. PLANDET



En el terreno se observa que el uso de suelo es de tipo urbana apta, siendo favorable para la propuesta arquitectónica



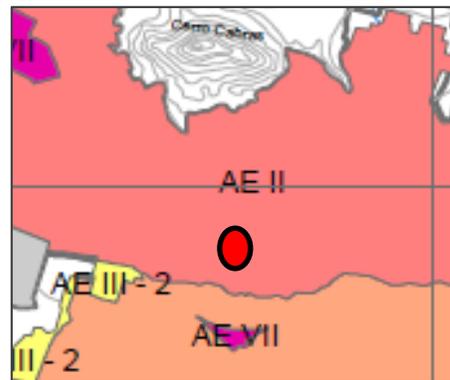
3.5 ESTRUCTURACION URBANA



Fuente. PLANDET

Simbología	
	LIMITE PROVINCIAL
	CURVAS DE NIVEL
	RIOS Y QUEBRADAS

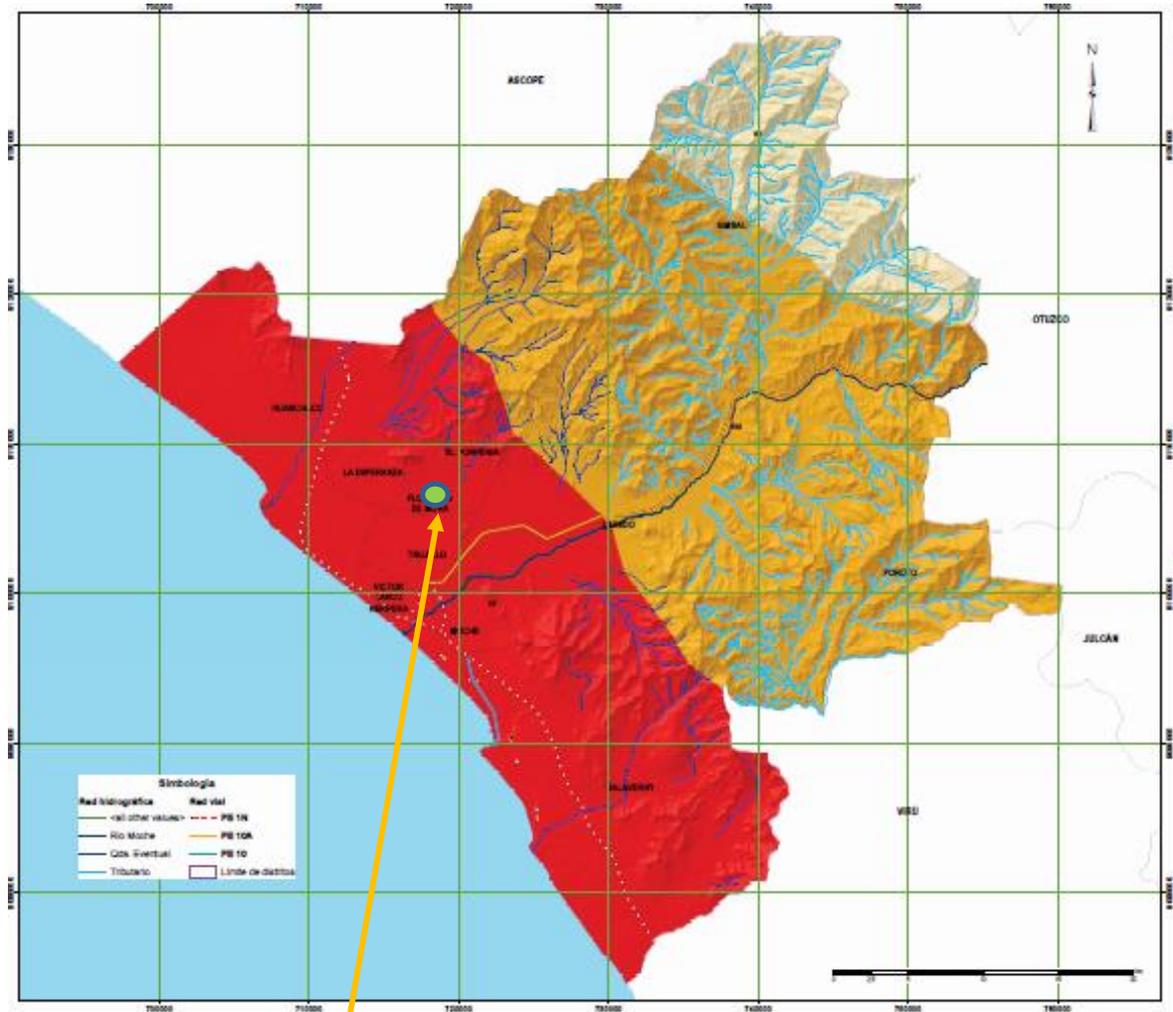
Estructuración Urbana	
	AE I - 1
	AE I - 2
	AE II
	AE III - 1
	AE III - 2
	AE IV
	AE V - 1
	AE V - 2
	AE VI
	AE VII



El terreno se encuentra en un Área urbana urbanizable incluida en el área Trujillo Oeste.(AE II)Siendo favorables para la realización del proyecto



3.6 INTENSIDAD SISMICA



TERRENO

- Muy alta
- Moderado
- bajo

El terreno se encuentra dentro del área de alto riesgo sísmico, pero el equipamiento podrá ser estructurado con la finalidad de ser antisísmica lo cual se reducirá el peligro ante este acontecimiento.



RESUMEN DE ANALISIS DE TERRENO

	CRITERIOS ARQUITECTONICOS	DESCRIPCION
TERRENO	UBICACIÓN	Se encuentra ubicada con tres frentes siendo un gran beneficio en el diseño del proyecto, debido a que tendrá una buena visibilidad.
	ACCESIBILIDAD	Florencia de mora cuenta con una vía arterial (Av. 26 de marzo) que genera una buena accesibilidad al terreno.
	CONTEXTO INMEDIATO	El terreno colinda con un colegio de primaria 'SANTIAGO APOSTOL' lo cual genera una buena relación entre los niños y el adulto mayor debido a que el adulto mayor puede ir a dejar a sus nietos y a la vez ingresar al centro.
	EQUIPAMIENTOS SIMILARES	Florencia de mora es el único distrito que no cuenta con un centro de adulto mayor para desarrollar sus actividades.
	COMPATIBILIDAD DEL SUELO:	El uso de suelo es OU (otros fines) por lo tanto es apto para desarrollar el equipamiento propuesto.
	SERVICIOS BASICOS	El terreno cuenta con los servicios de agua, luz y alcantarillado.
	TOPOGRAFIA	El terreno cuenta con una pendiente de 4% lo cual es mínima, esto es beneficioso para el desarrollo del proyecto.
	GEOMETRIA DEL TERRENO	El terreno es regular lo cual genera beneficio para diseñar el proyecto arquitectónico
	CLASIFICACION DEL SUELO	El uso de suelo es de tipo urbana apta, siendo favorable para la propuesta arquitectónica
	ESTRUCTURACION URBANA	El terreno se encuentra en un área urbana urbanizable incluida en el área Trujillo oeste(AEII)Siendo favorable para la realización del proyecto
	INTENSIDAD SISMICA	El terreno se encuentra dentro del área de alto riesgo sísmico , pero el equipamiento podrá ser estructurado con la finalidad de ser antisísmica lo cual se reducirá el peligro ante este acontecimiento.

CONCLUSION. El terreno cuenta con muchos beneficios según la investigación lo cual es adecuada para el desarrollo de la propuesta arquitectónica

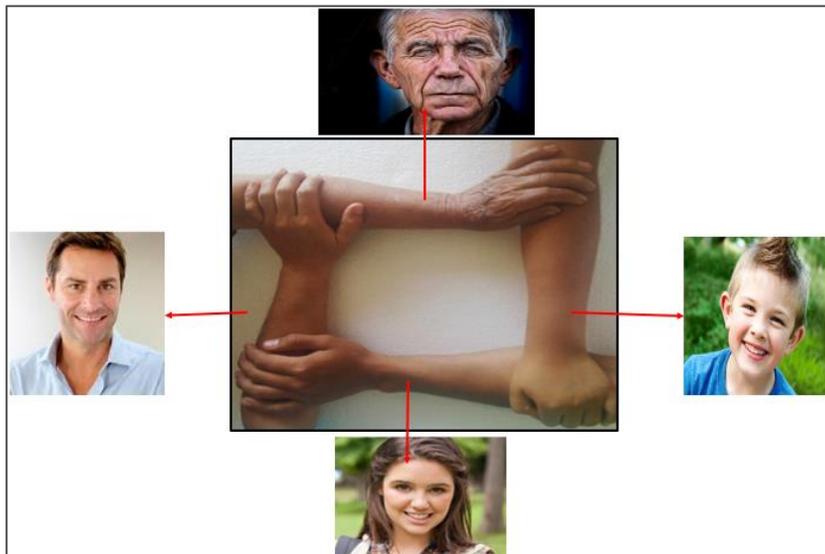


6.5 Condición de coherencia: Recomendaciones y Criterios de Diseño e Idea Rectora.

IDEA RECTORA:

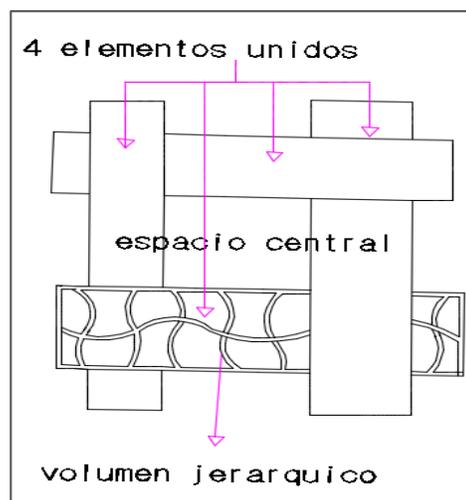
CRUCE DE BRAZOS

Cuatro volúmenes unidos entre si generando un espacio central representando la unión familiar, cada bloque representa una etapa de la vida, niñez, juventud, adultez y vejes, donde el volumen que representa al adulto mayor será jerarquizado mediante su forma y textura



ESQUEMA PARTI

- Patio central que conecta a todos los ambientes.

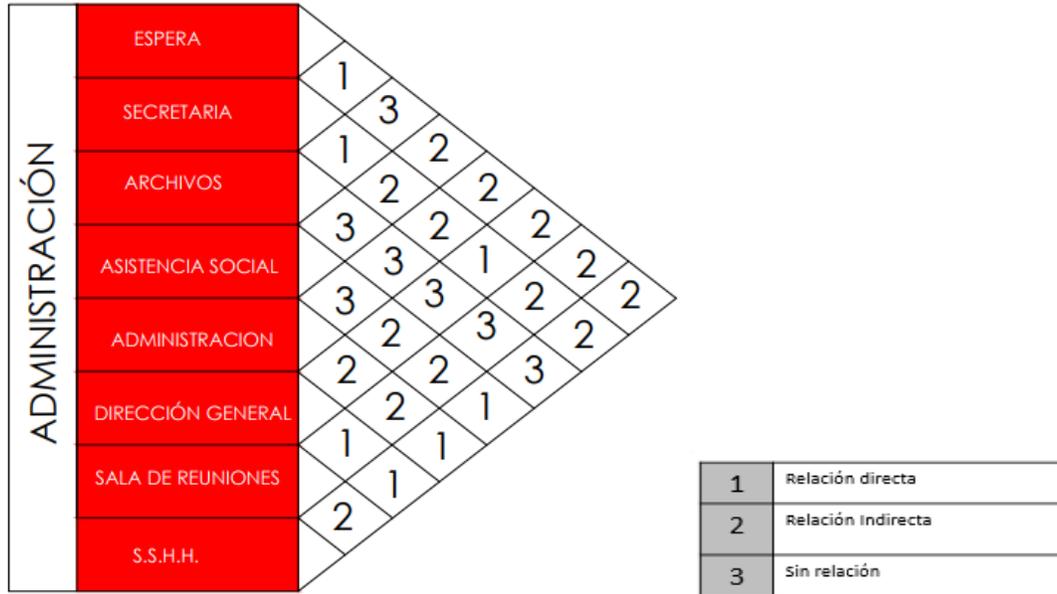




6.6 Matrices, diagramas y/o organigramas funcionales

DIAGRAMA DE RELACIONES POR AREAS –ADMINISTRACION

MATRIZ DE INTERRELACION POR AREAS



DIZONOGRAMA DE RELACION POR AREAS

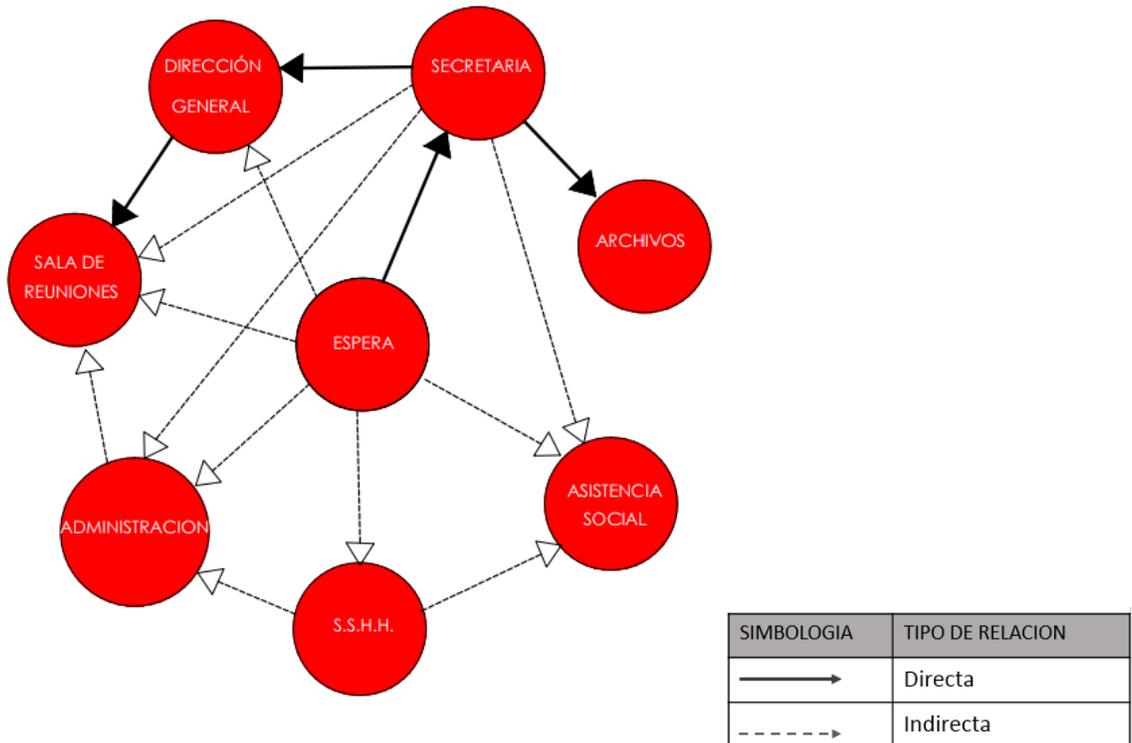




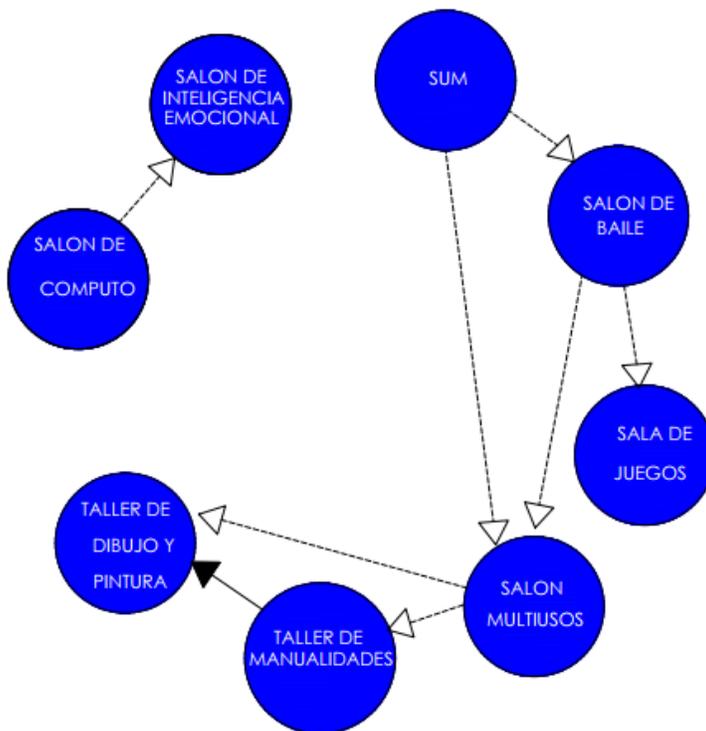
DIAGRAMA DE RELACIONES POR AREAS –ZONA SOCIAL

MATRIZ DE INTERRELACION POR AREAS

ZONA SOCIAL	SUM	2						
	SALON DE BAILE		3					
	SALA DE JUEGOS	2		2				
	SALON MULTIUSOS	3	2		3			
	TALLER DE MANUALIDADES	2	3	3		3		3
	TALLER DE DIBUJO Y PINTURA	1	2		3			
	SALON DE COMPUTO	3	3	2				
	SALON DE INTELIGENCIA EMOCIONAL	2						

1	Relación directa
2	Relación Indirecta
3	Sin relación

DIZONOGRAMA DE RELACION POR AREAS



SIMBOLOGIA	TIPO DE RELACION
→	Directa
- - - - ->	Indirecta



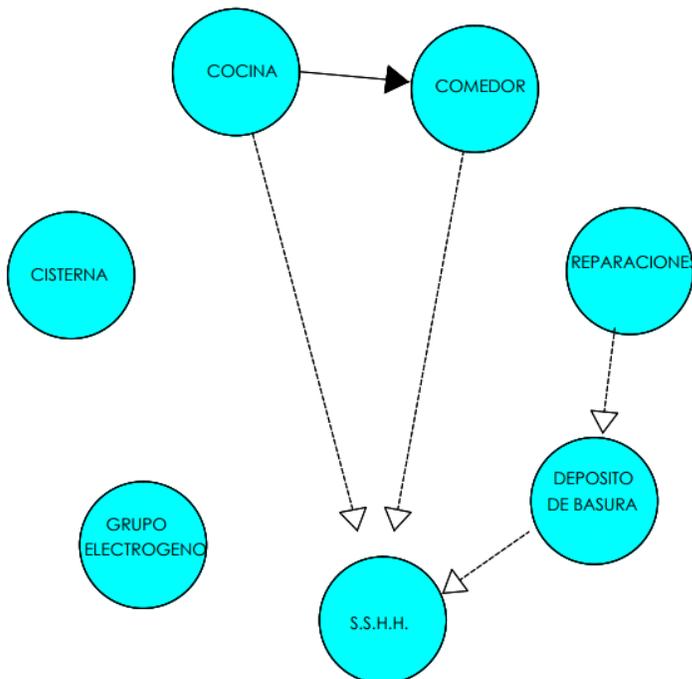
DIAGRAMA DE RELACIONES POR AREAS –ZONA DE SERVICIO

MATRIZ DE INTERRELACIONPOR AREAS

ZONA DE SERVICIO	COCINA	1						
	COMEDOR	2	2					
	S.S.H.H.	2	3	3				
	REPARACIONES	2	3	3	3			
	DEPOSITO DE BASURA	3	3	3	3	3		
	GRUPO ELECTROGENO	3	3	3	3	3	3	
	CISTERNA	3	3	3	3	3	3	3

1	Relación directa
2	Relación Indirecta
3	Sin relación

DIZONOGRAMA DE RELACION POR AREAS

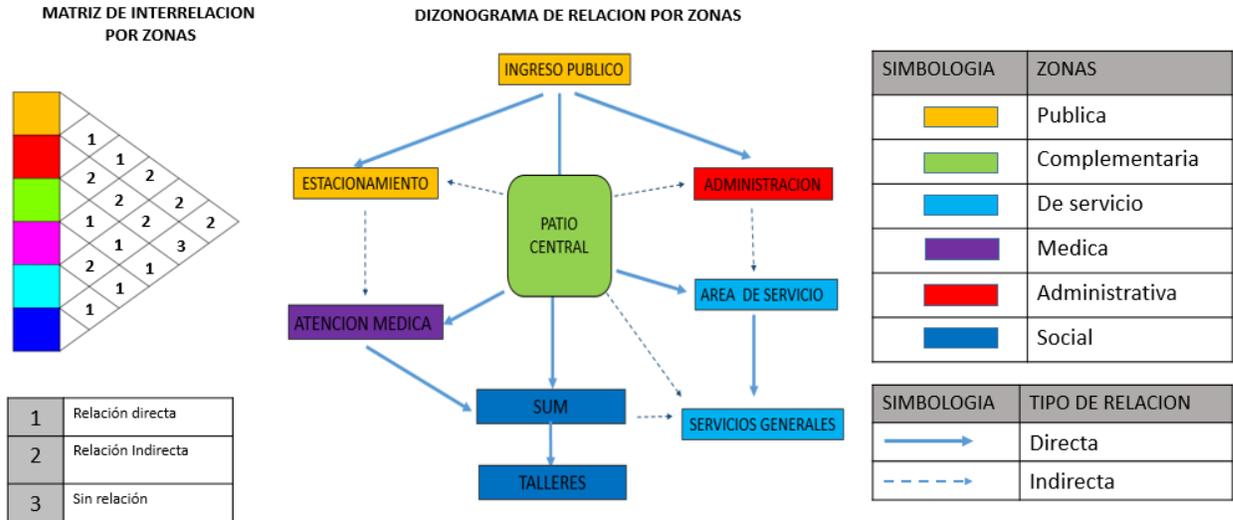


SIMBOLOGIA	TIPO DE RELACION
————→	Directa
- - - - ->	Indirecta



6.7 Zonificación

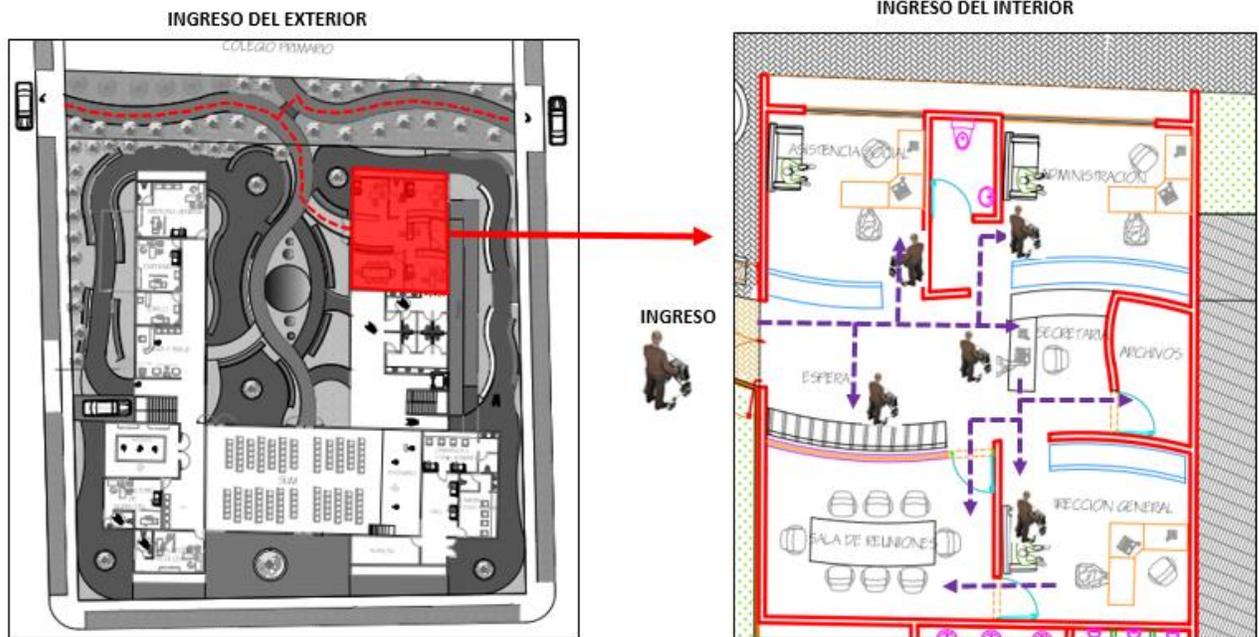
6.7.1. Criterios de zonificación



6.7.2. Propuesta de zonificación

➤ **ZONA ADMINISTRATIVA:**

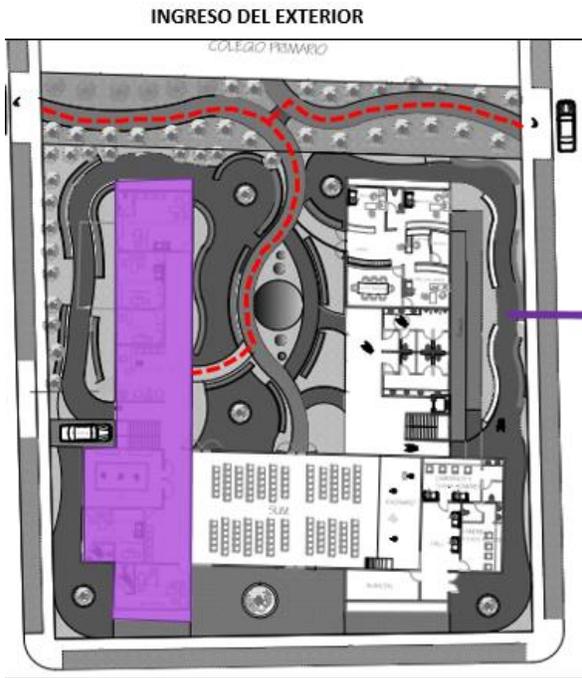
PRIMER NIVEL





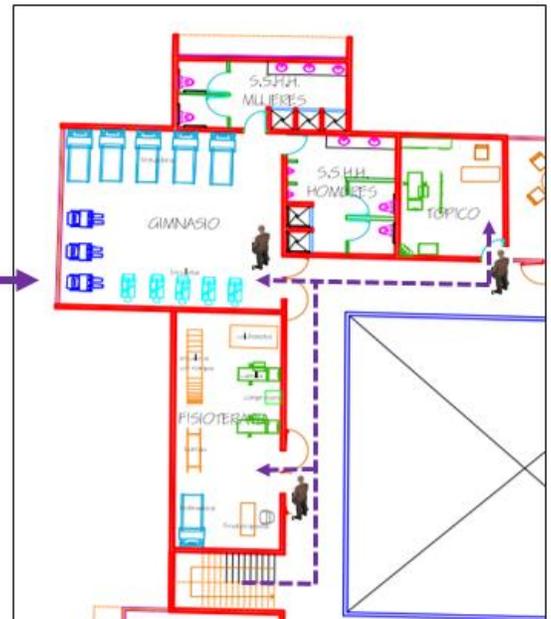
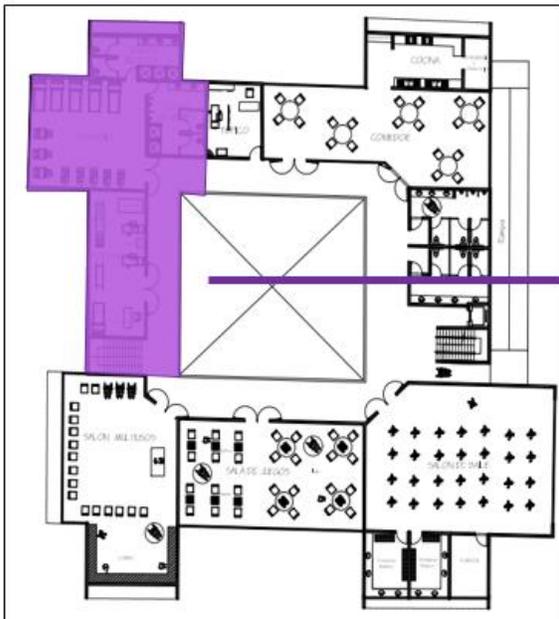
➤ ZONA SOCIAL.

PRIMER NIVEL



SEGUNDO NIVEL

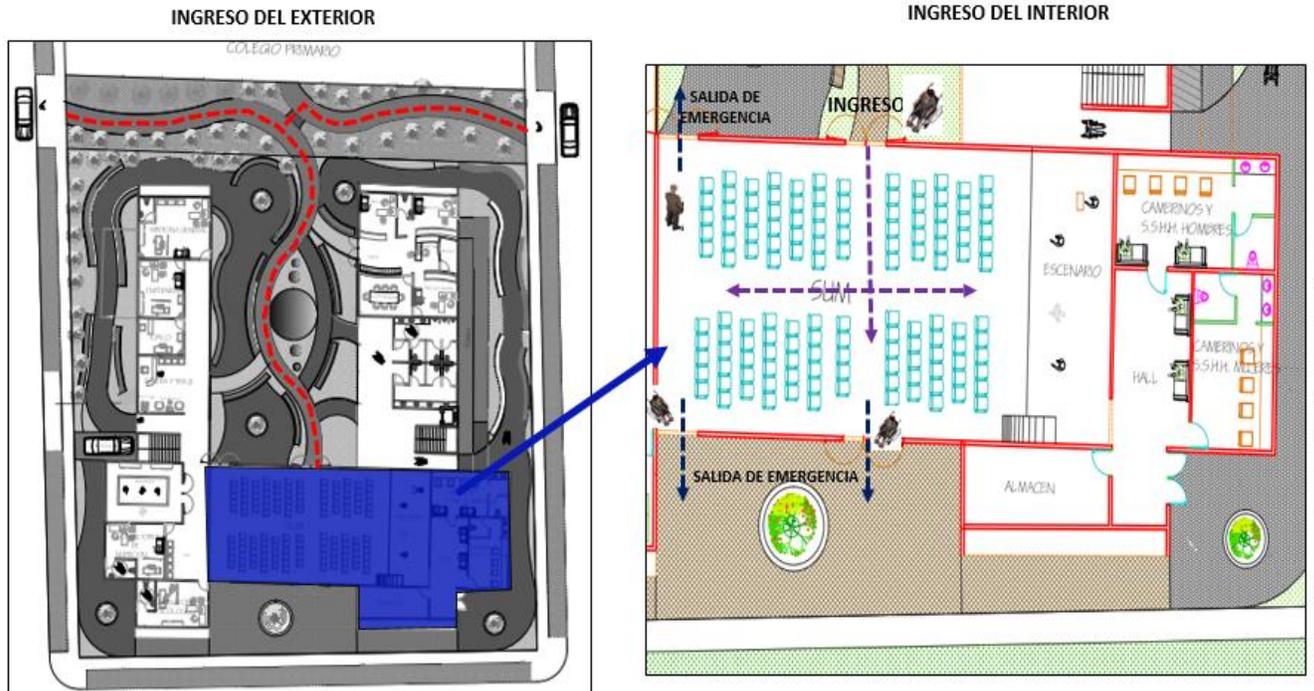
INGRESO DEL INTERIOR



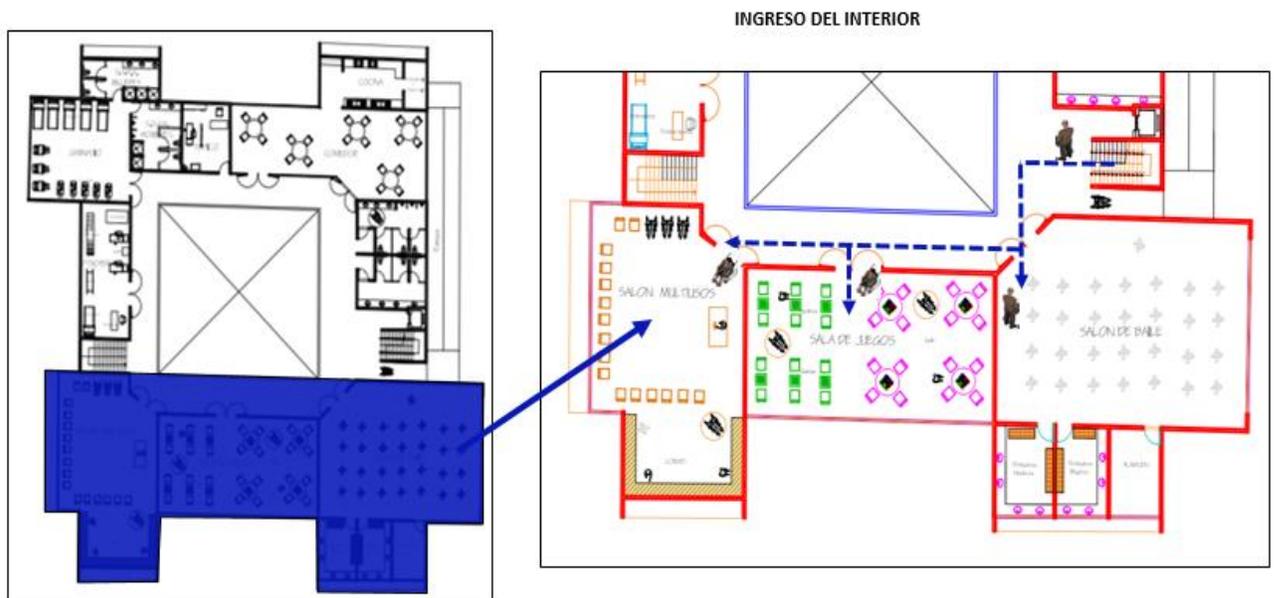
➤ ZONA SOCIAL:



PRIMER NIVEL



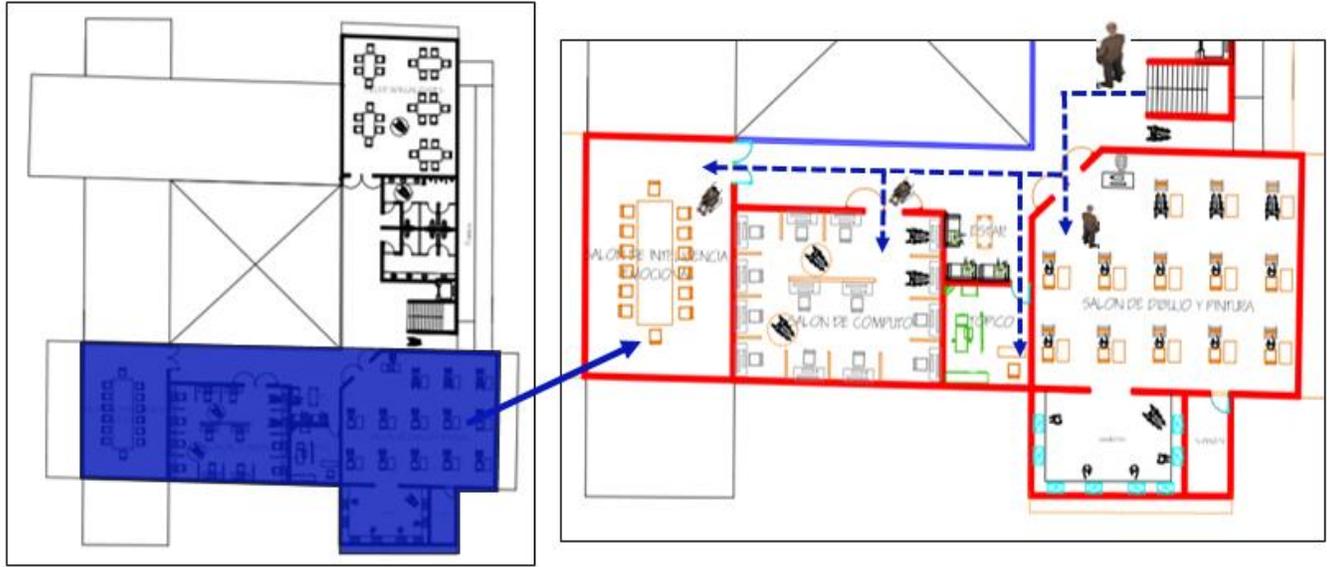
SEGUNDO NIVEL



TERCER NIVEL

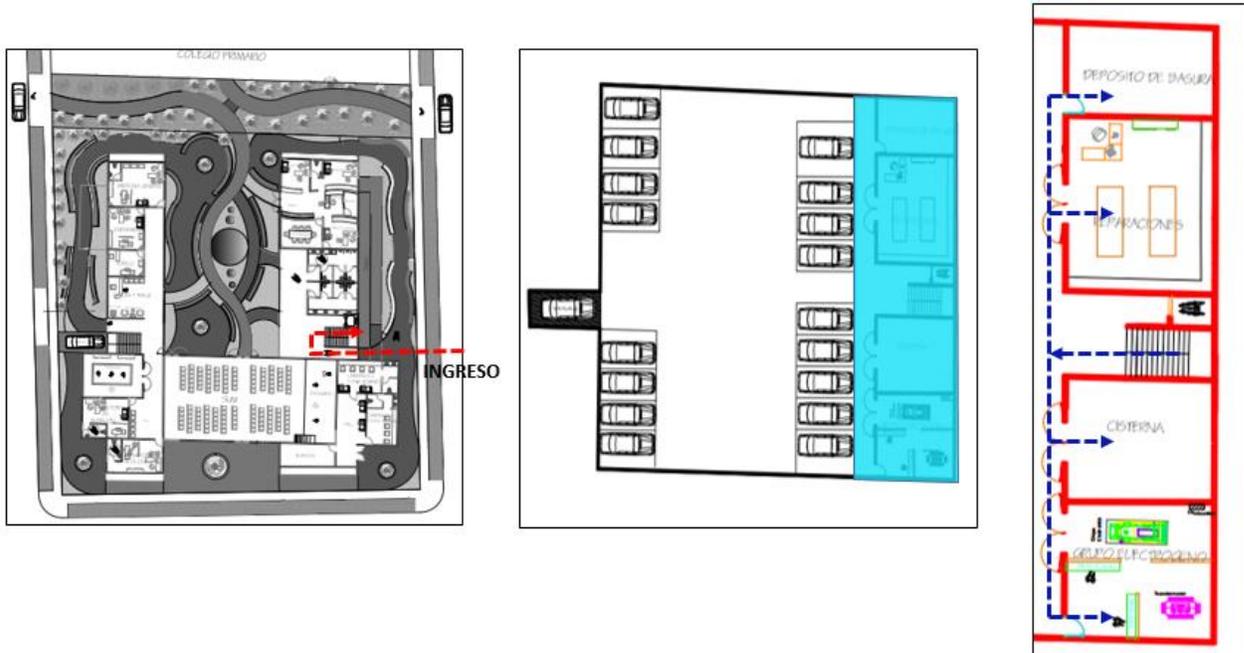


INGRESO DEL INTERIOR



➤ ZONA DE SERVICIO:

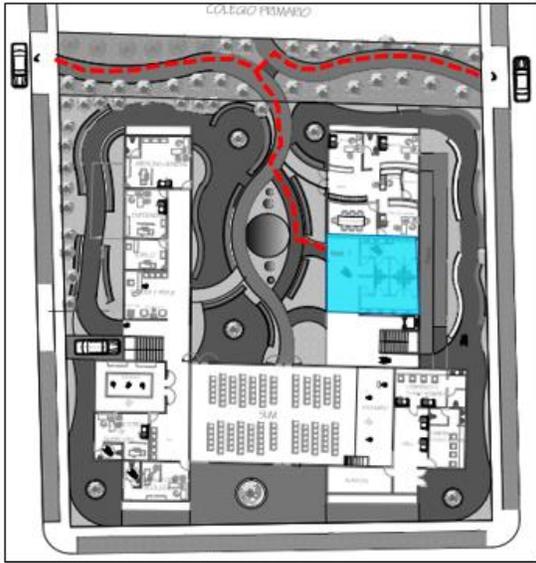
ZOTANO



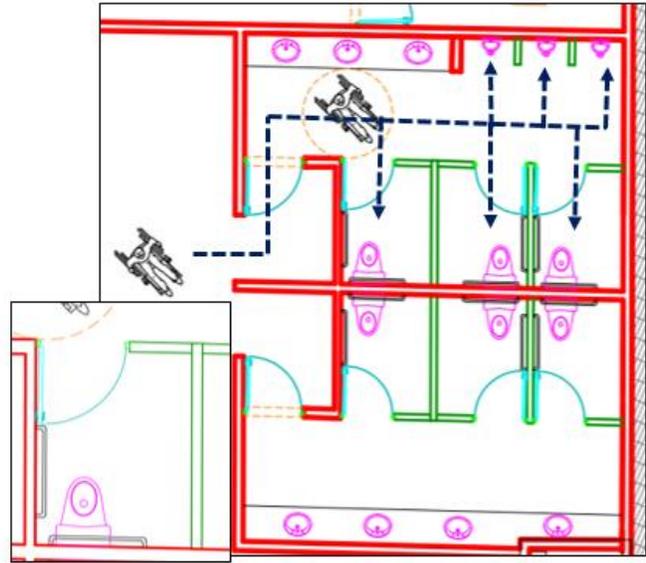
PRIMER NIVEL



INGRESO DEL EXTERIOR

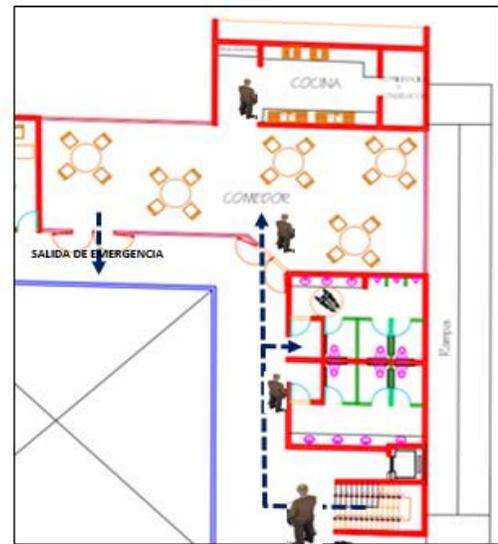
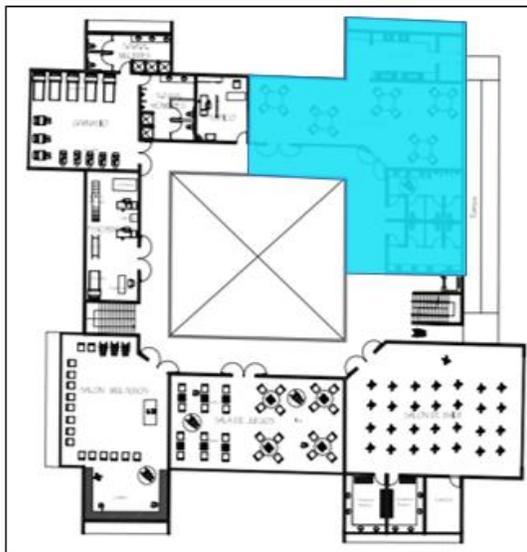


INGRESO DEL INTERIOR



SEGUNDO NIVEL

INGRESO DEL INTERIOR



ZONA COMPLEMENTARIA:



PLAZA CENTRAL





6.8 Normatividad pertinente.

6.8.1 Reglamentación y Normatividad

Según. **IMERSO,(2014)**El Instituto de Mayores y Servicios Sociales. Las características de edificación para un centro del adulto mayor son:

A)El espacio debe ser soleado y tiene que tener un máximo aprovechamiento de luz natural, no solo por los beneficios que les ocasionan a los adultos mayores, sino porque permitirá al adulto mayor visualizar el entorno desde el interior del centro .

B) Para lograr esto las ventanas deberán ser amplias, a una altura adecuada y también debe contar con las medidas de seguridad en su apertura.



C) En el caso de la iluminación artificial, las normas ya establecidas nos establecen que la superficie de iluminación será de $1/8$ de la superficie, igual o superior a $1.20m^2$. En el caso que no se pueda iluminar con luz natural, se debe tener en cuenta como mínimo una iluminación artificial de 200 lux , siendo más adecuado llegar a 500 lux.

D) Es importante que los espacios no tengan obstáculos, creando espacios sencillos para evitar que el adulto mayor se agobie. Para ello se construirá espacios lo más regulares posibles tanto en la superficie como en la profundidad.

E) Con respecto a la altura de los techos, se considera como mínimo una altura de 2.20 metros del suelo. Con respecto a las salas de trabajo tendrá una superficie de al menos $33m^2$ por adulto mayor, para el buen desarrollo de las actividades que se desarrollaran en el centro.





F) Con respecto a la circulación, como pasillos etc. No deberá tener un ancho menor al 1.50m y contarán con instalación de pasamanos.

G) Las puertas no tendrán un ancho menor a 0.80m y deberán ser construidas con materiales aislantes, ligeros y de colores claros ya que de esta manera reflejara la luz.

H) como uno de los problemas de adulto mayor es adaptarse al cambio de temperatura, el centro deberá contar con sistemas de aire acondicionado y calefacción que permitirá que los ambientes cuenten con una temperatura adecuada a las necesidades de los adultos mayores.

I) Las rampas son de vital importancia para los adultos mayores por lo cual estarán conectadas con las escaleras o cuando exista un desnivel .las rampas se instalaran se encuentren o no personas con sillas de rueda.

J) en el caso de contar un desnivel la pendiente máxima será de 7%, el ancho deberá tener un mínimo de 0.90m , aunque lo más recomendable seria que fueran de 1.5m y contarán con pasamanos .

K) En el caso que el centro cuente con más de una planta ,será obligatorio que cuente con un ascensor .



RNE: Reglamento Nacional De Edificaciones



- El ingreso a la edificación deberá ser accesible desde la acera correspondiente. En caso de existir diferencia de nivel, además de la escalera de acceso debe existir una rampa.
- Los pasadizos de ancho menor a 1.50 m. deberán contar con espacios de giro de una silla de ruedas de 1.50 m. x 1.50 m., cada 25 m. En pasadizos con longitudes menores debe existir un espacio de giro.
- El ancho mínimo de las puertas será de 1.20m para las principales y de 90cm para las interiores. En las puertas de dos hojas, una de ellas tendrá un ancho mínimo de 90cm
- Artículo 9.- Las condiciones de diseño de rampas son las siguientes:
 - a) El ancho libre mínimo de una rampa será de 90cm. entre los muros que la limitan y deberá mantener los siguientes rangos de pendientes máximas:

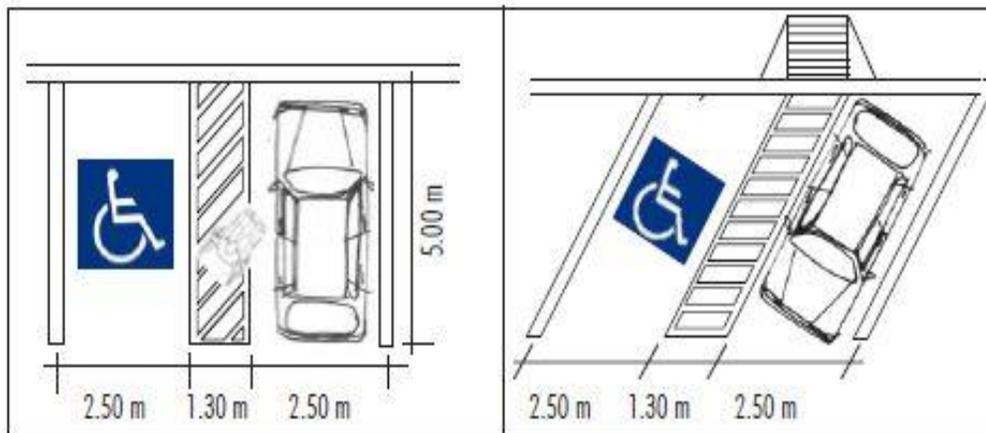
Diferencias de nivel de hasta 0.25 m.	12% de pendiente
Diferencias de nivel de 0.26 hasta 0.75 m.	10% de pendiente
Diferencias de nivel de 0.76 hasta 1.20 m.	8% de pendiente
Diferencias de nivel de 1.21 hasta 1.80 m.	6% de pendiente
Diferencias de nivel de 1.81 hasta 2.00 m.	4% de pendiente
Diferencias de nivel mayores	2% de pendiente



- **Artículo 14.-** Los objetos que deba alcanzar frontalmente una persona en silla de ruedas, estarán a una altura no menor de 40 cm. ni mayor de 1.20 m.
- c) Las dimensiones mínimas de los espacios de estacionamiento accesibles, serán de 3.80 m x 5.00 m.
- **Artículo 18.-** Las edificaciones para recreación y deportes deberán cumplir con los siguientes requisitos adicionales:

a) En las salas con asientos fijos al piso se deberá disponer de espacios para personas en sillas de ruedas, a razón de 1 por los primeros 50 asientos, y el 1% del número total, a partir de 51. Las fracciones ser redondean al entero mas cercano.

b) El espacio mínimo para un espectador en silla de ruedas será de 0.90 m de ancho y de 1.20mts de profundidad. Los espacios para sillas de ruedas deberán ser accesibles.

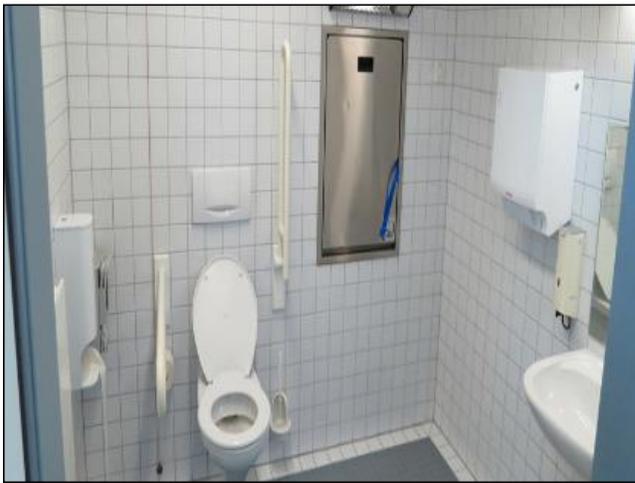
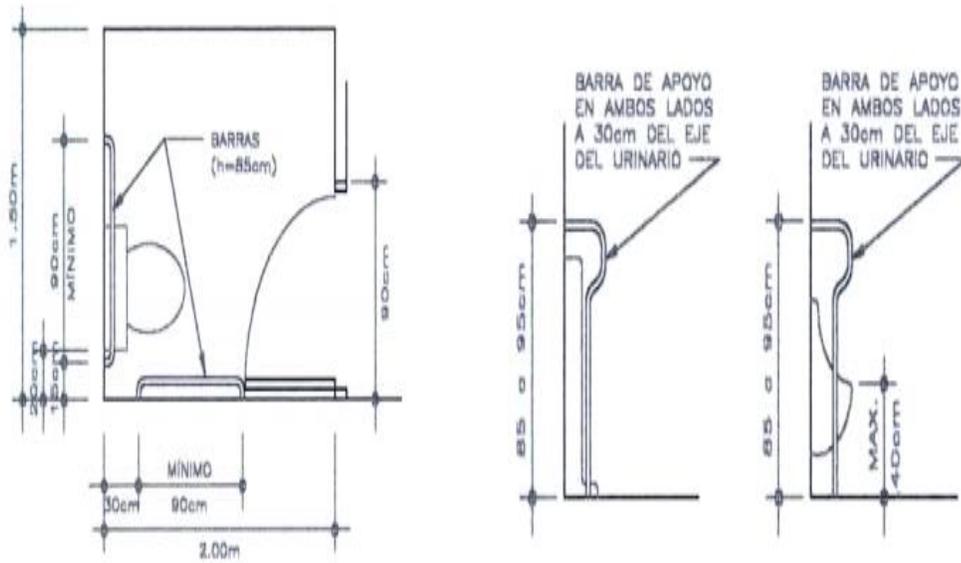


Estacionamiento perpendicular y diagonal a la calzada para uno o dos automóviles





LOS DISEÑOS QUE APARECEN EN LOS GRAFICOS NO SON LIMITATIVOS, SOLO SON EJEMPLOS DE LA APLICACIÓN DE LAS ESPECIFICACIONES DE LA NORMA.





VII. OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

7.1 Objetivo general

Desarrollar un proyecto arquitectónico que permita el bienestar del adulto mayor en Florencia de mora ,2018

7.2 Objetivos específicos

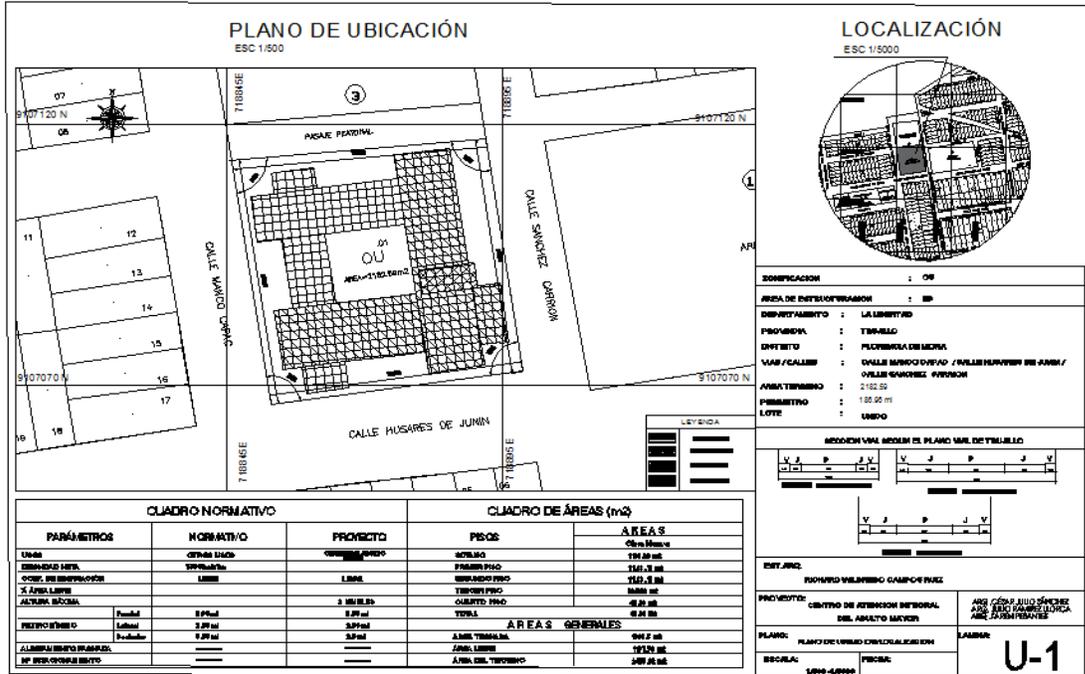
Generar espacios que permitan la acogida del Adulto Mayor y el desenvolvimiento de sus actividades físicas

Generar espacios que Incentiven el desarrollo de la actividad física y mental con la finalidad de mantener la autovalencia y prevenir enfermedades crónicas degenerativas

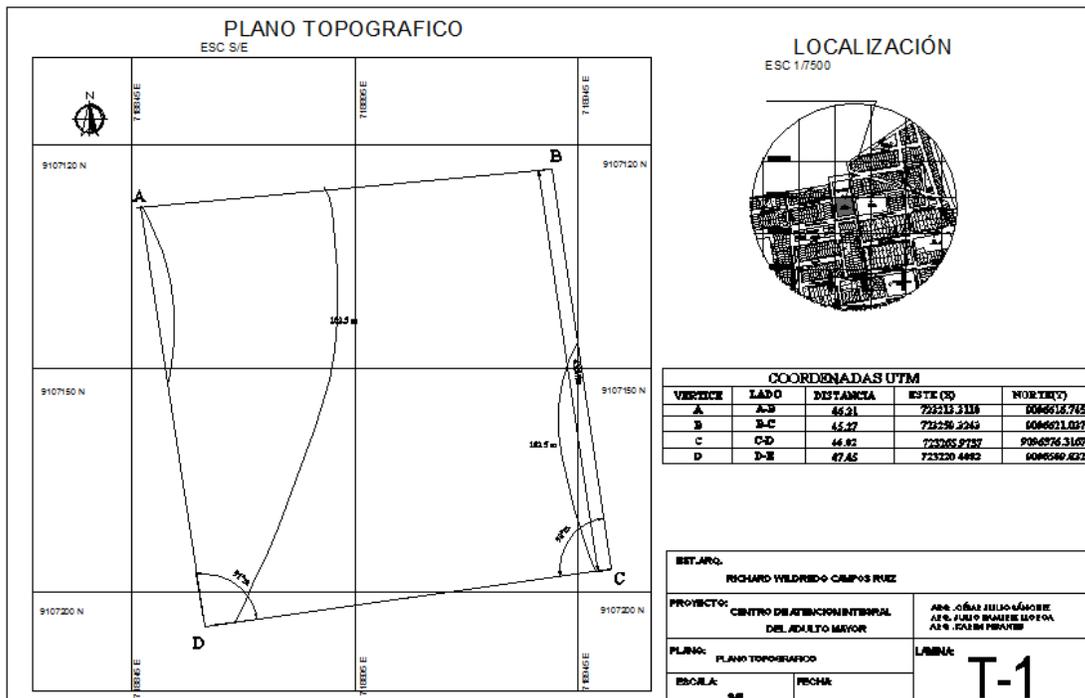


VIII. DESARROLLO DE LA PROPUESTA (URBANO -ARQUITECTÓNICA)

➤ PLANO DE UBICACION

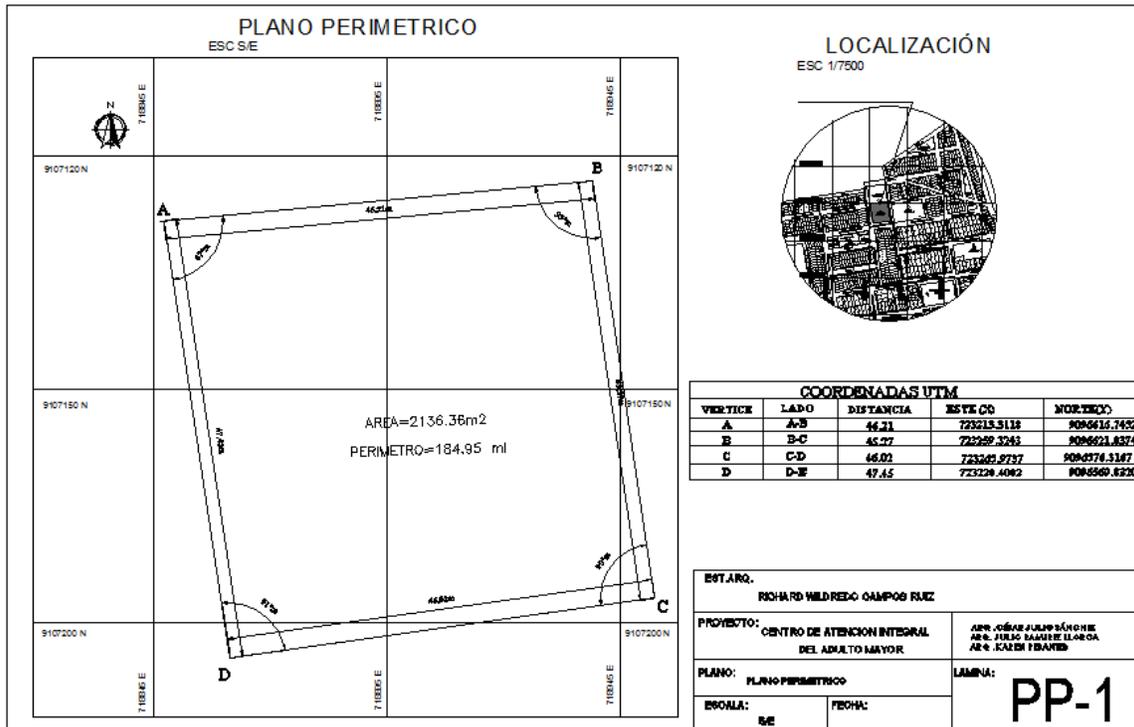


➤ PLANO TOPOGRAFICO





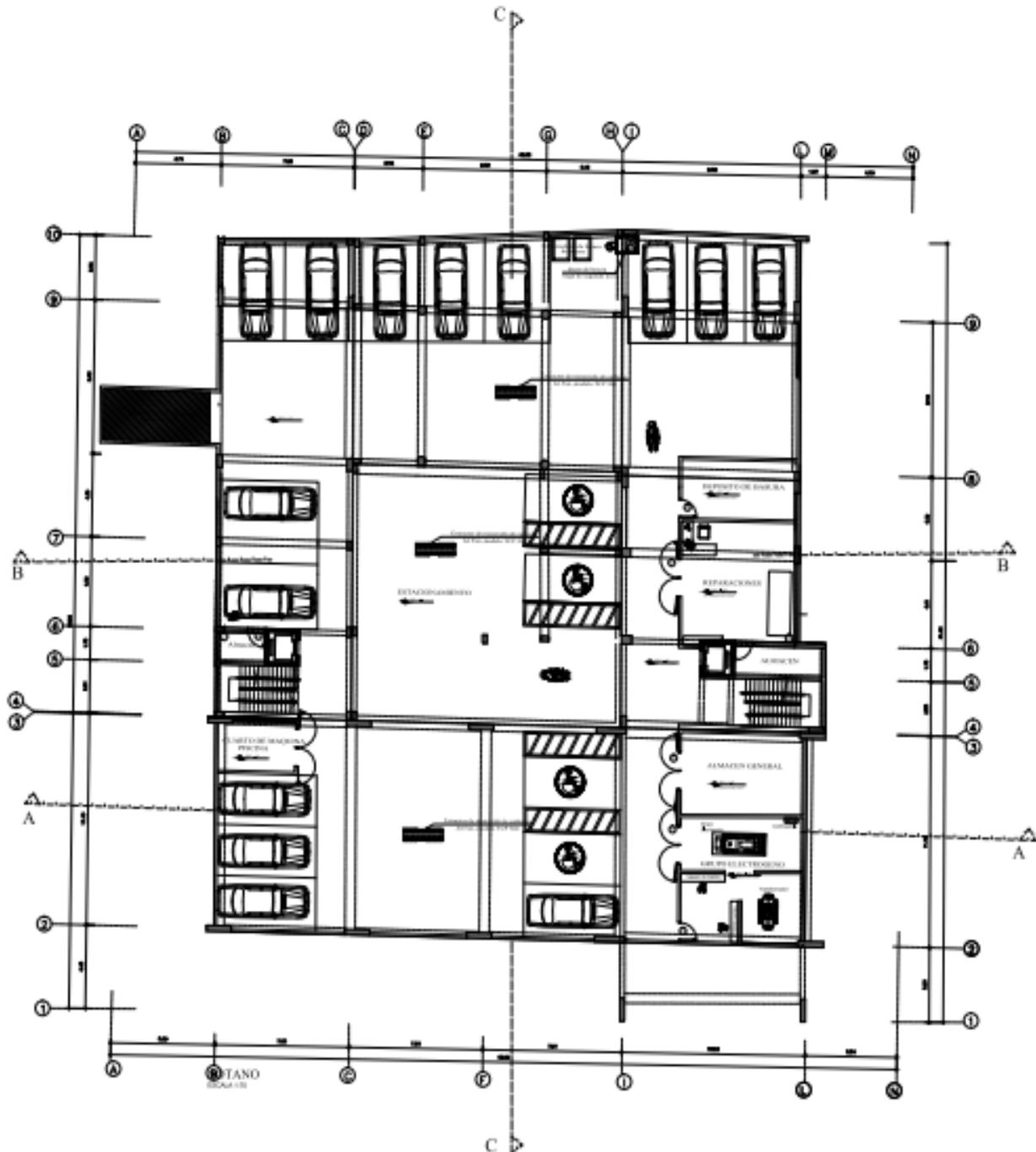
➤ PLANO PERIMETRICO





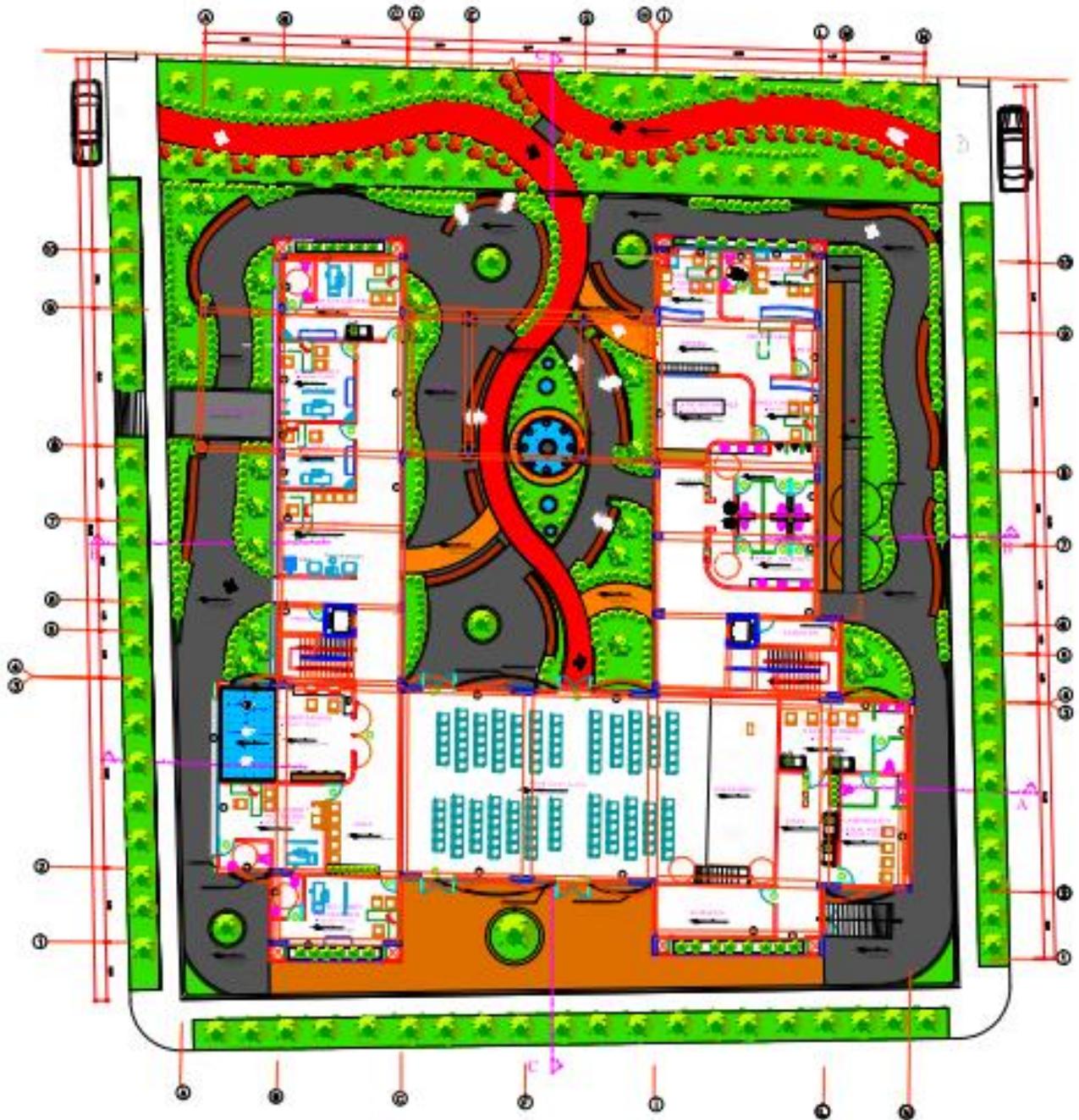
PLANOS ARQUITECTONICOS

➤ ZOTANO



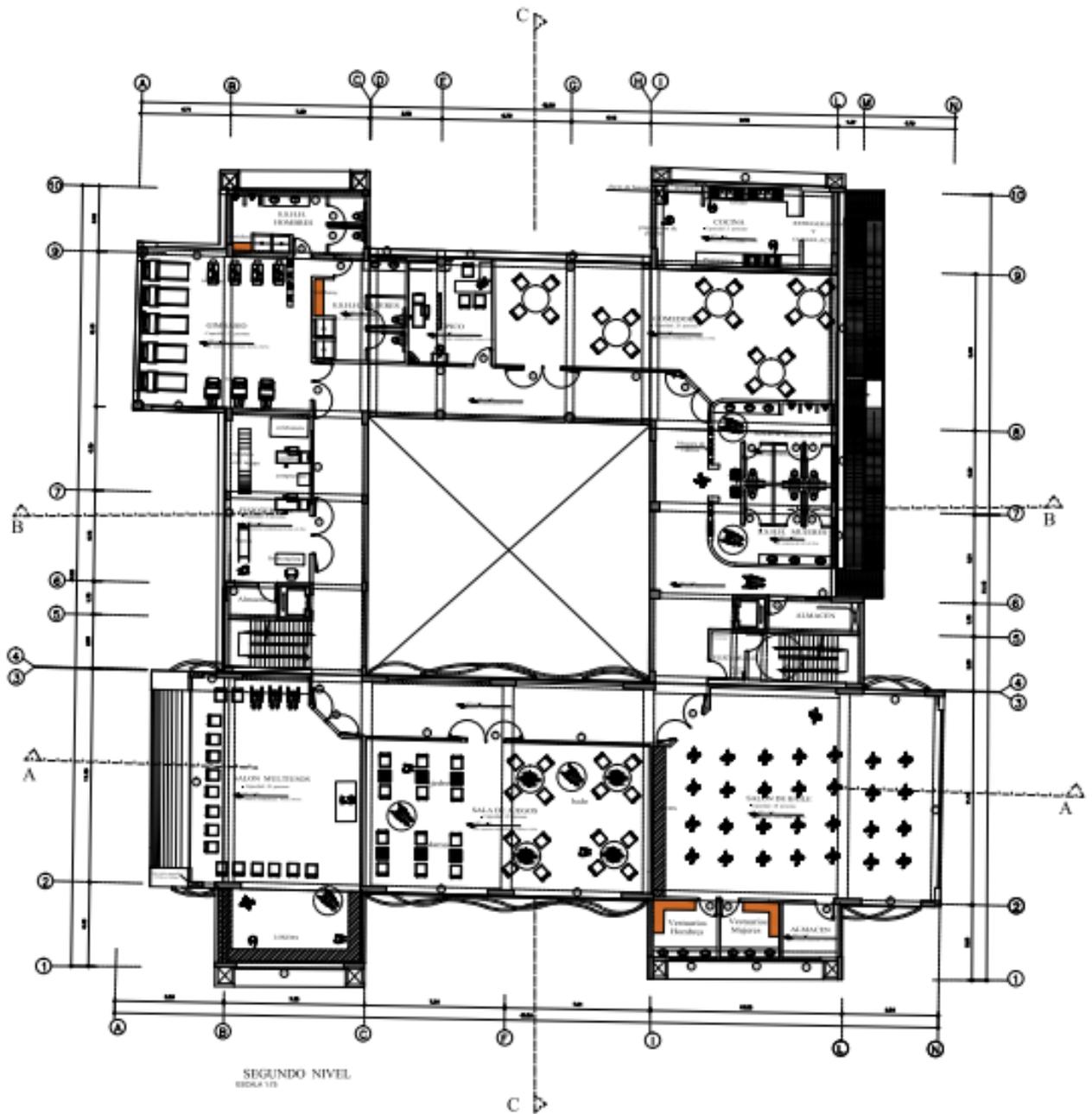


➤ PRIMER PISO



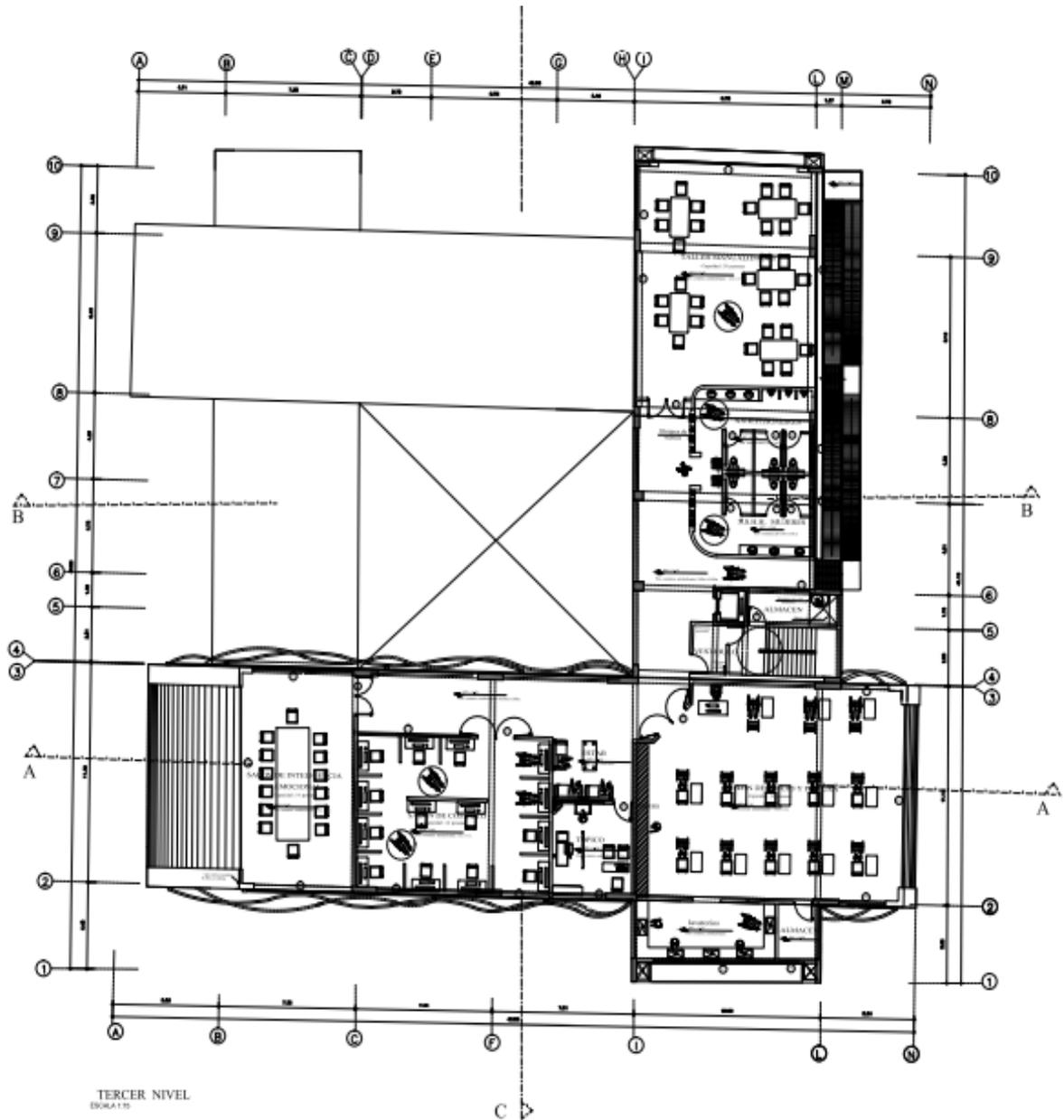


➤ SEGUNDO PISO



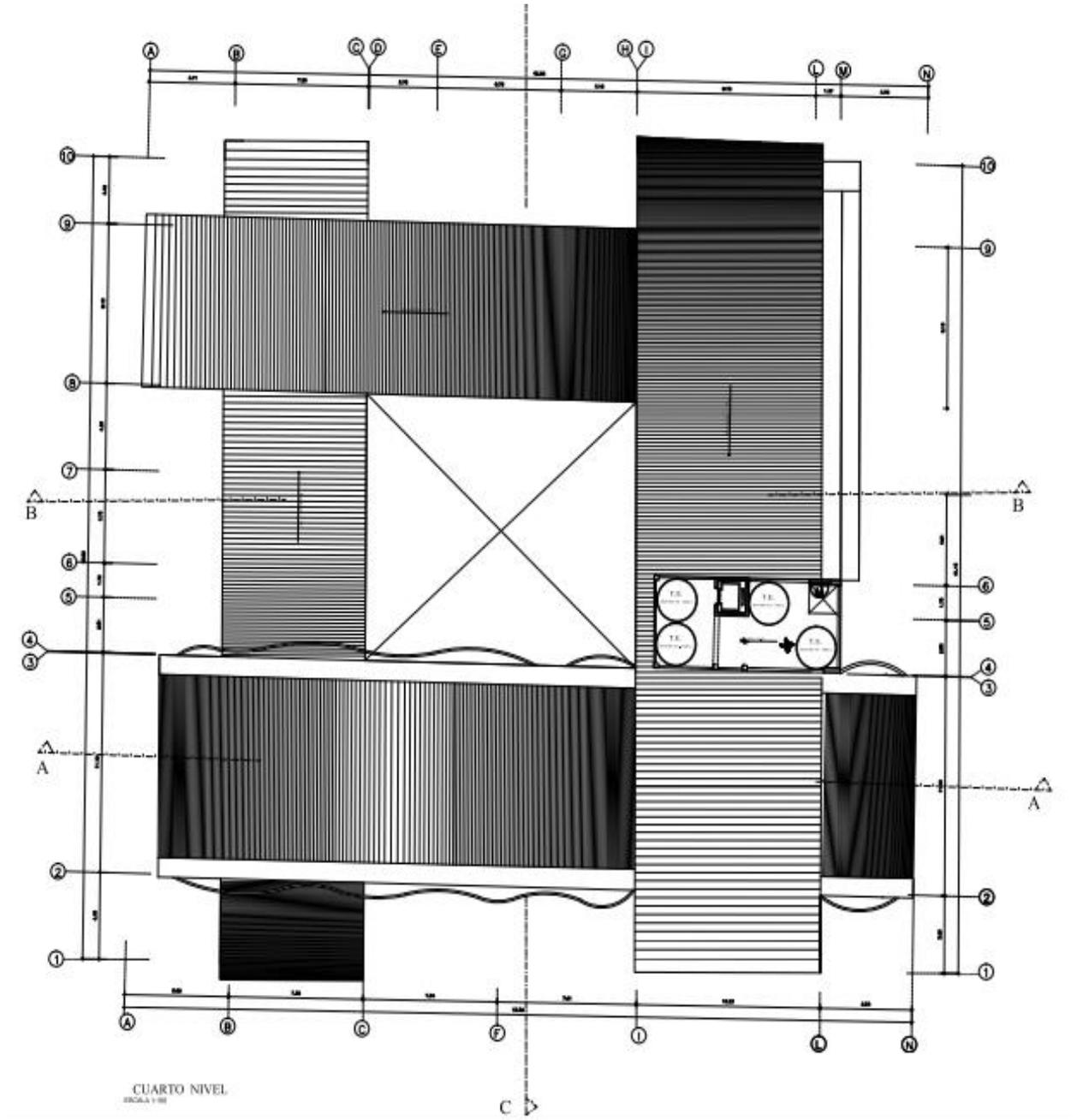


➤ TERCER PISO



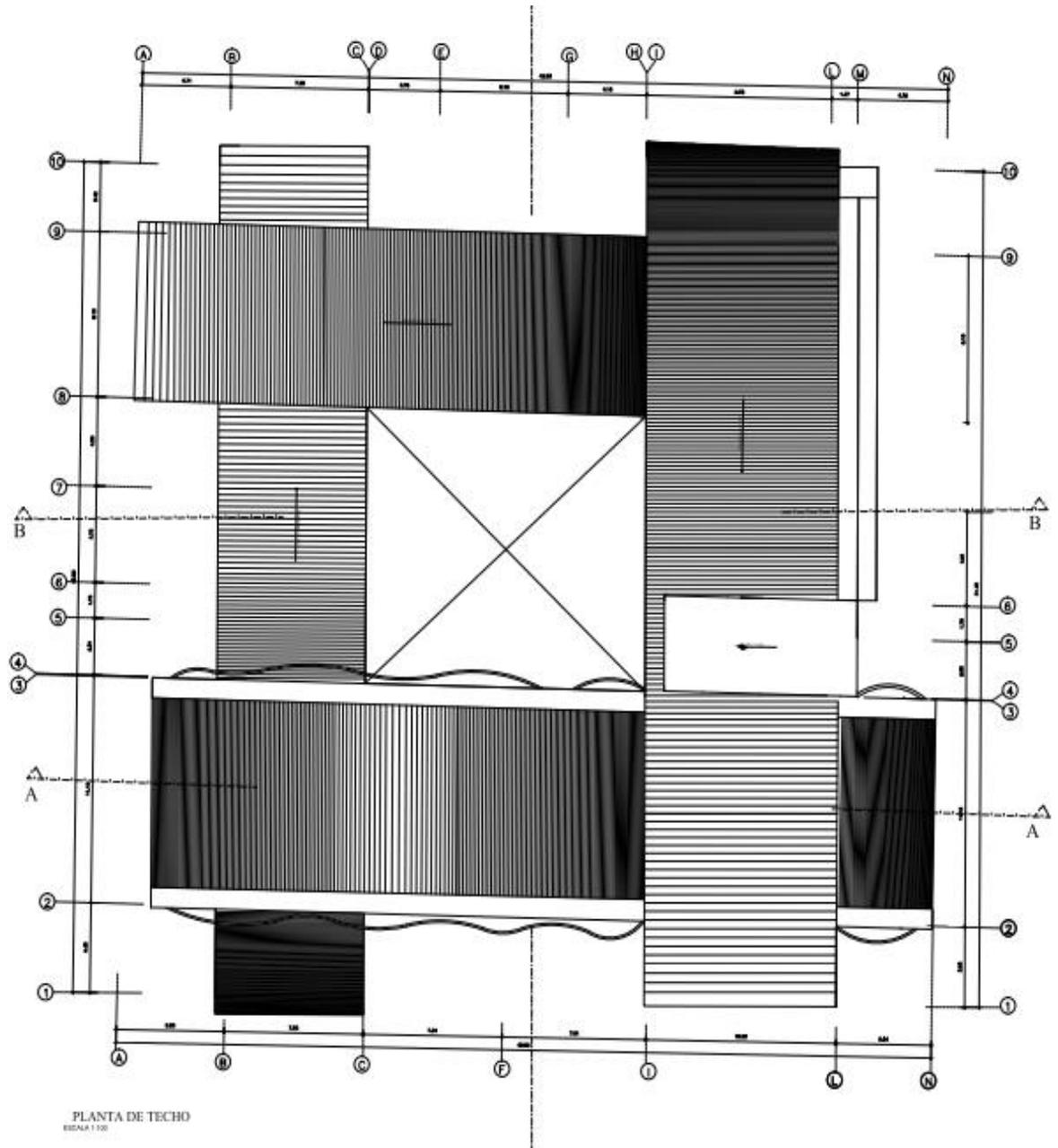


➤ CUARTO PISO



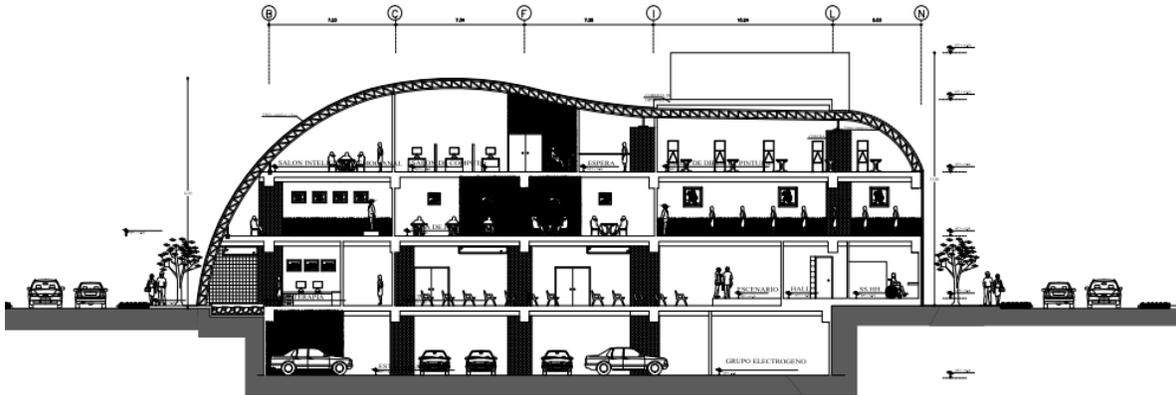


➤ PLANTA DE TECHO

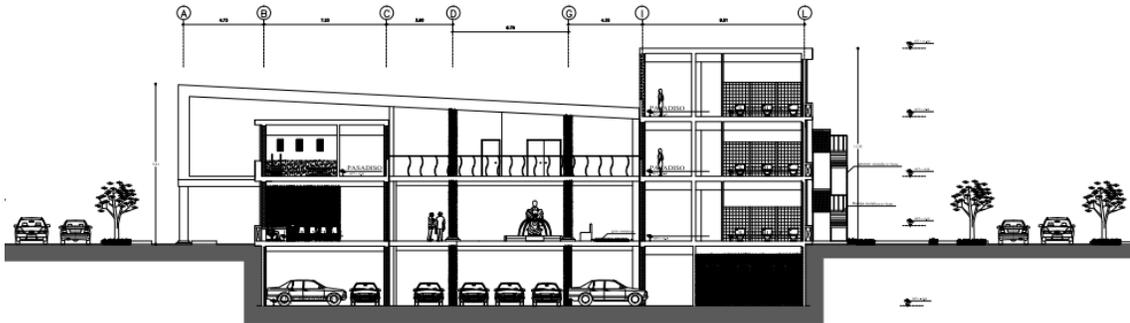




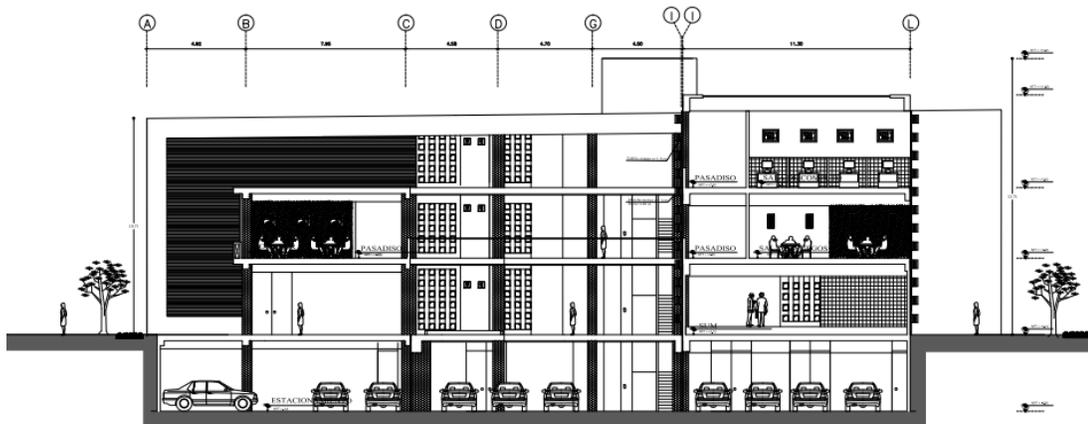
➤ CORTES



01 :CORTE: A-A
ESCALA 1/3

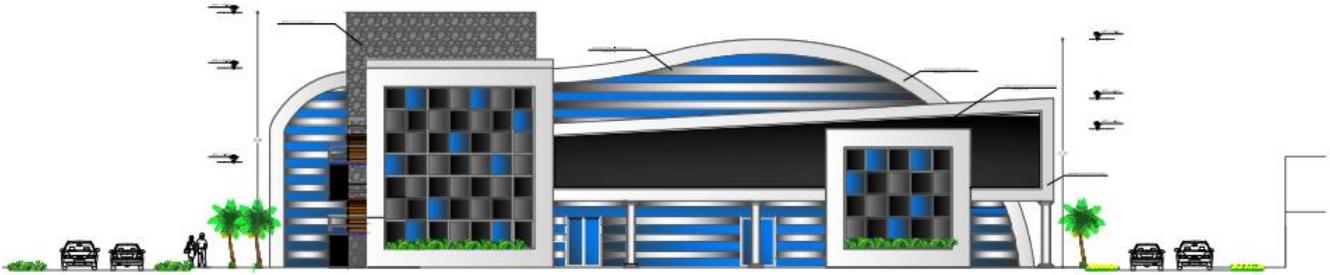


02 :CORTE: B-B
ESCALA 1/3

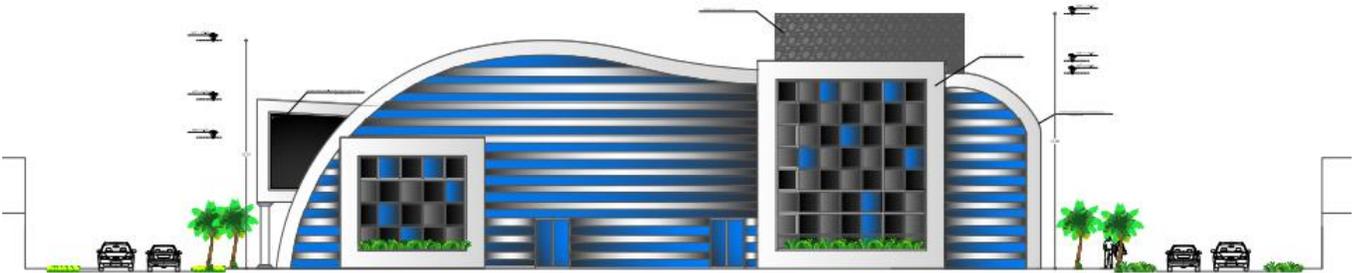




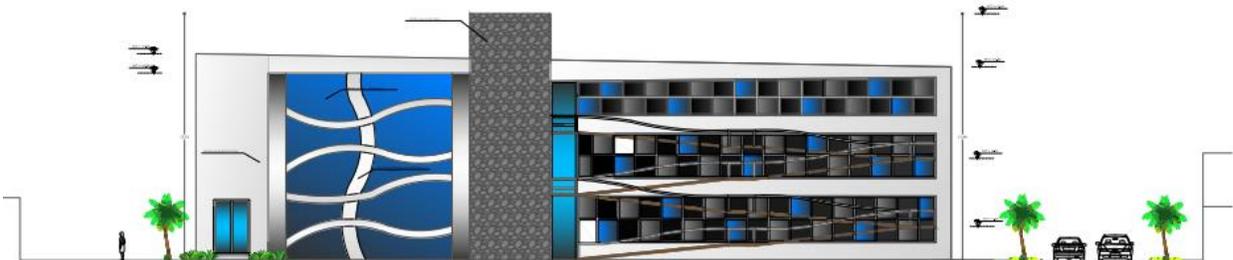
➤ ELEVACIONES



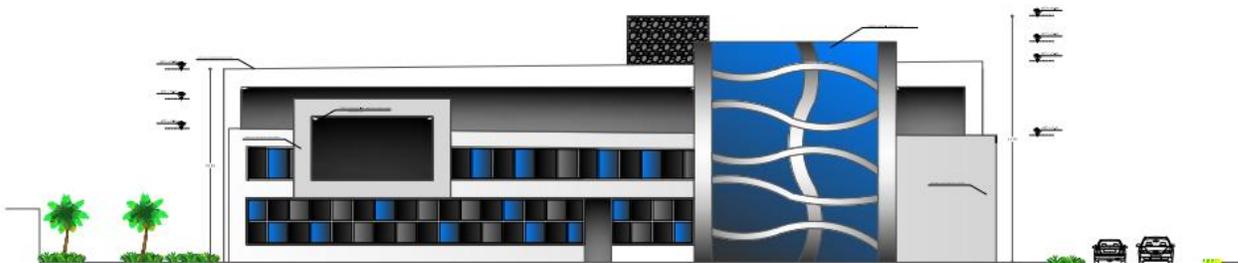
ELEVACION FRONTAL
ESCALA 1/20



ELEVACION POSTERIOR
ESCALA 1/20



ELEVACION LATERAL IZQUIERDO
ESCALA 1/20

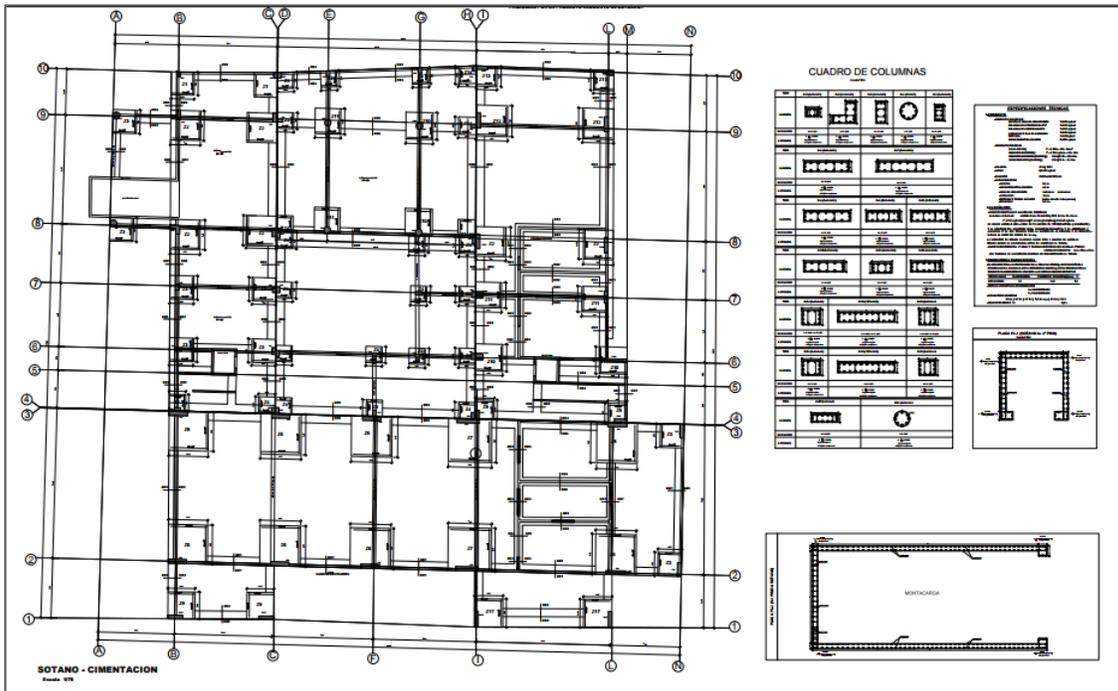


ELEVACION LATERAL DERECHO
ESCALA 1/20

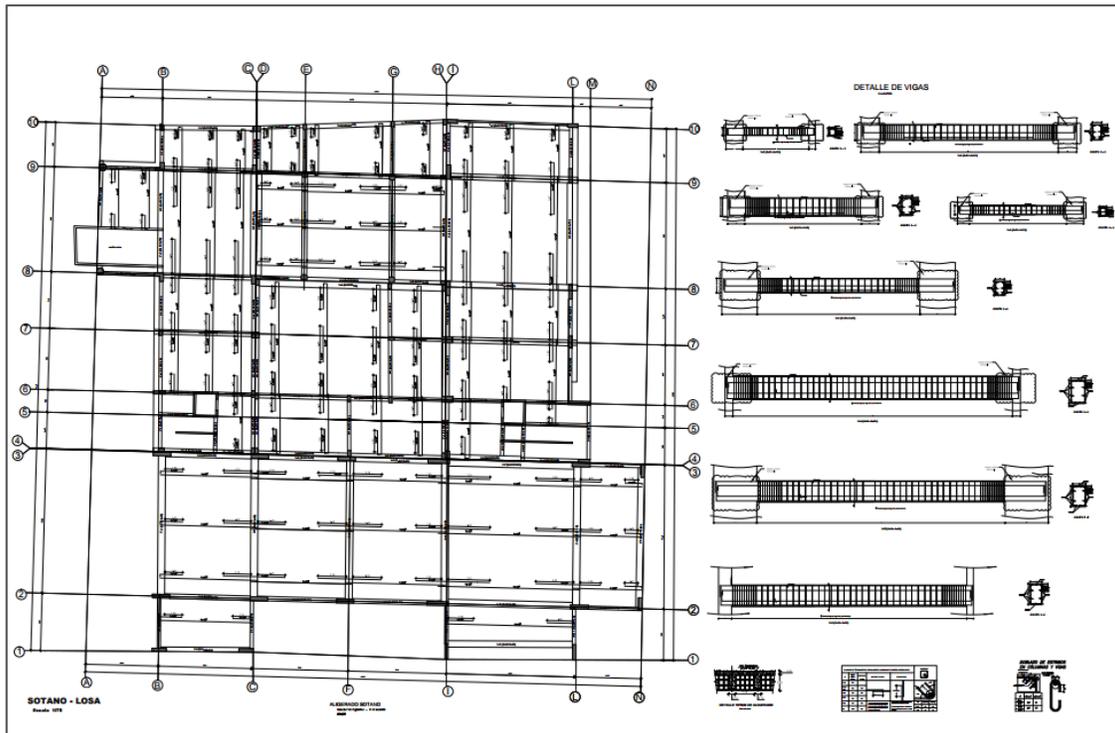


PLANOS DE ESTRUCTURA

➤ SOTANO

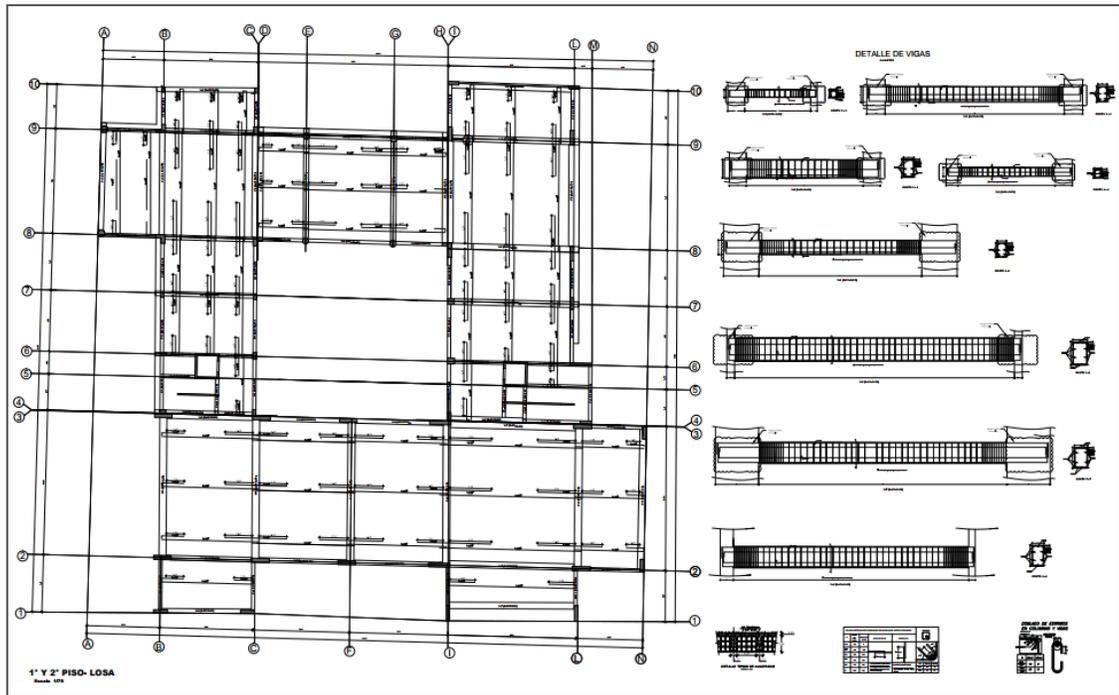


➤ PRIMER PISO

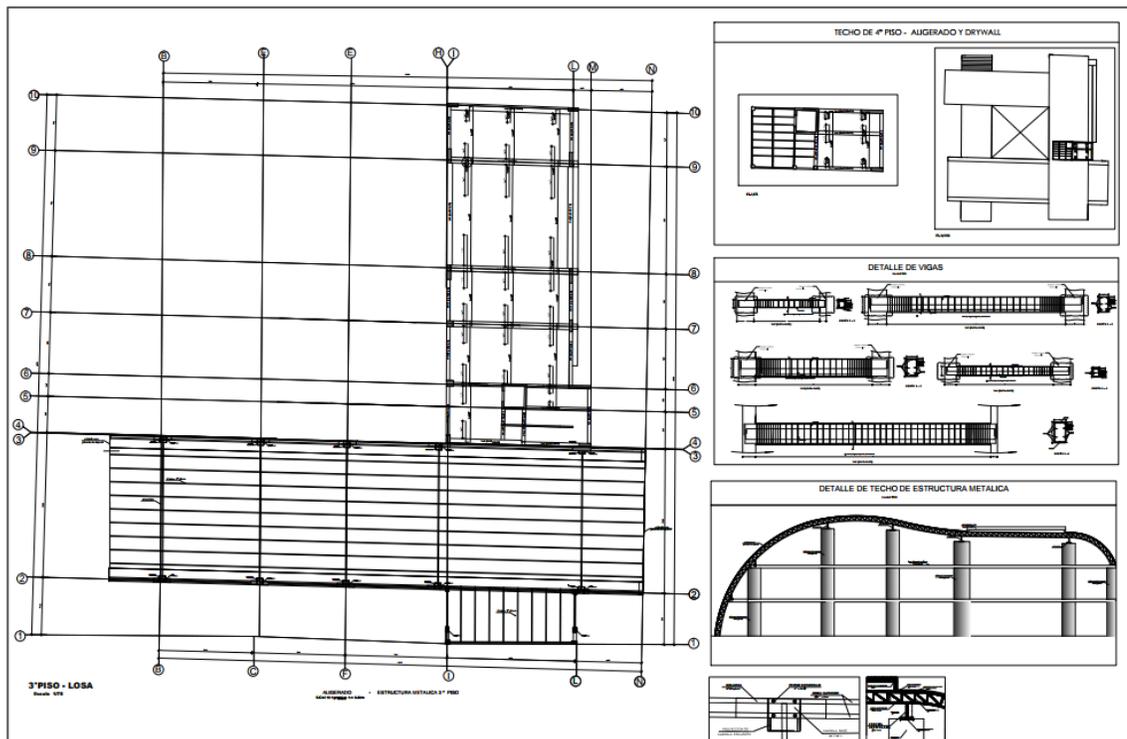




➤ SEGUNDO PISO



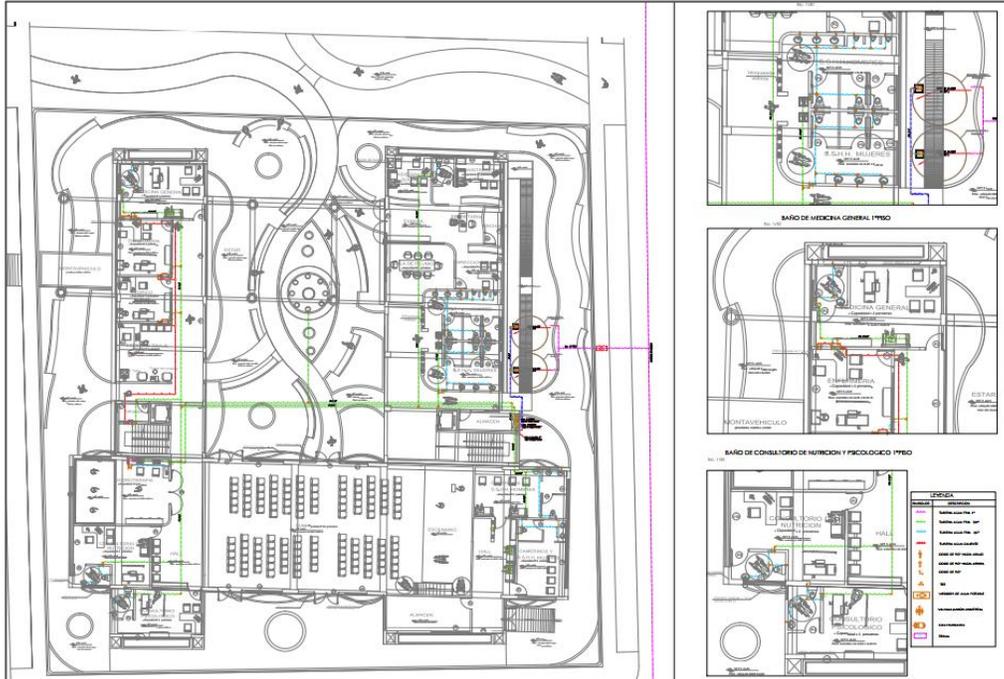
➤ TERCER PISO



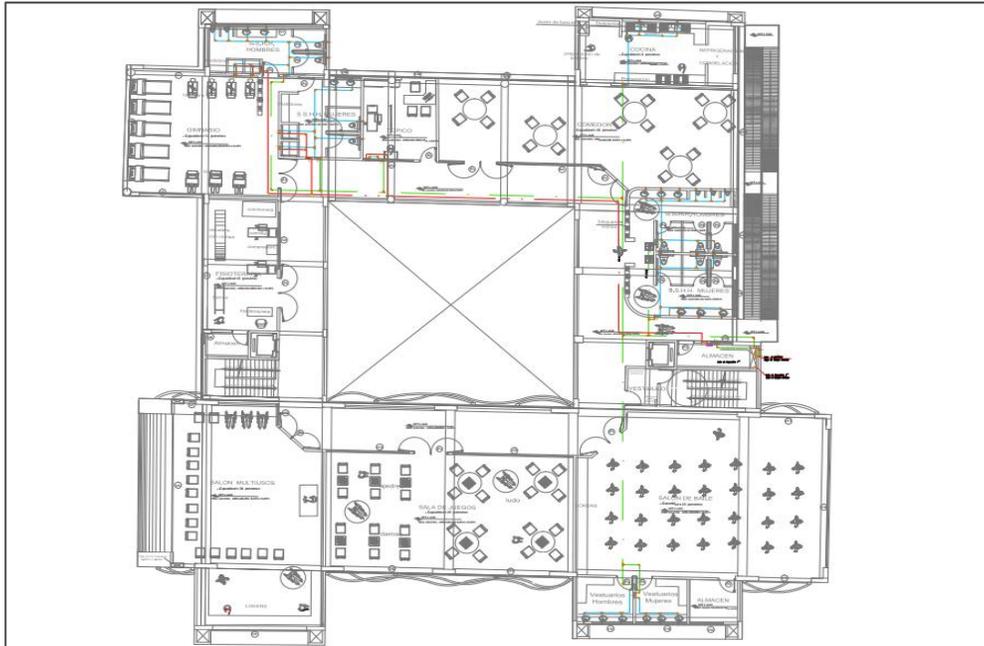


PLANOS DE DISEÑO DE INSTALACIONES SANITARIAS -AGUA

➤ PRIMER PISO

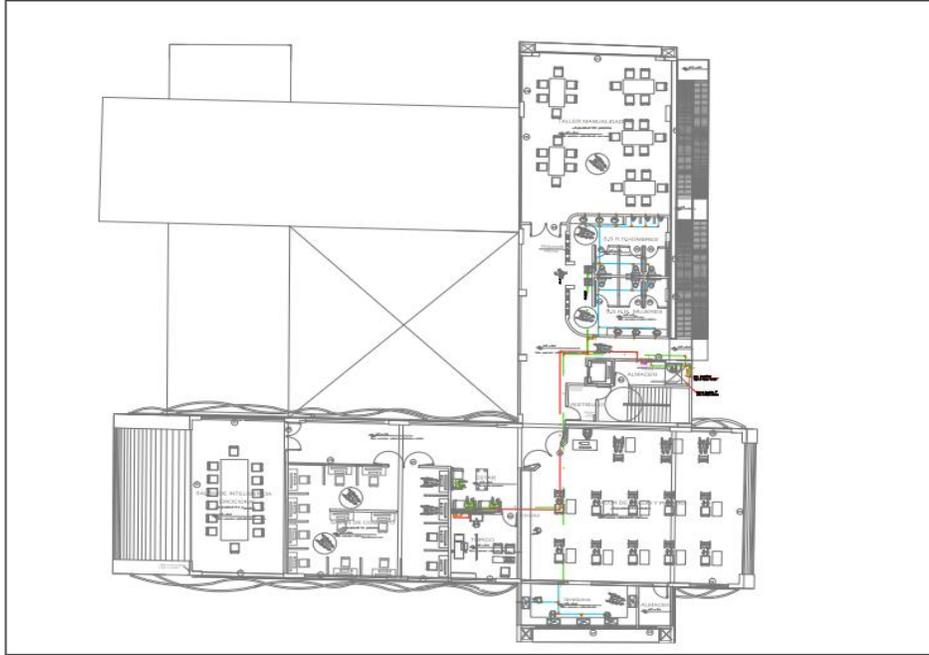


➤ SEGUNDO PISO

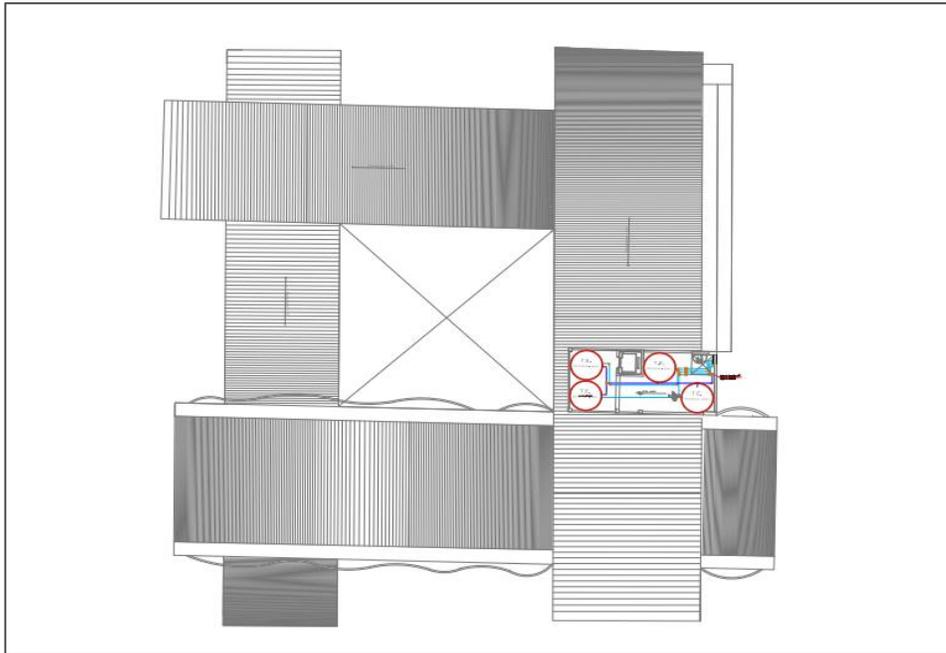




➤ TERCER PISO



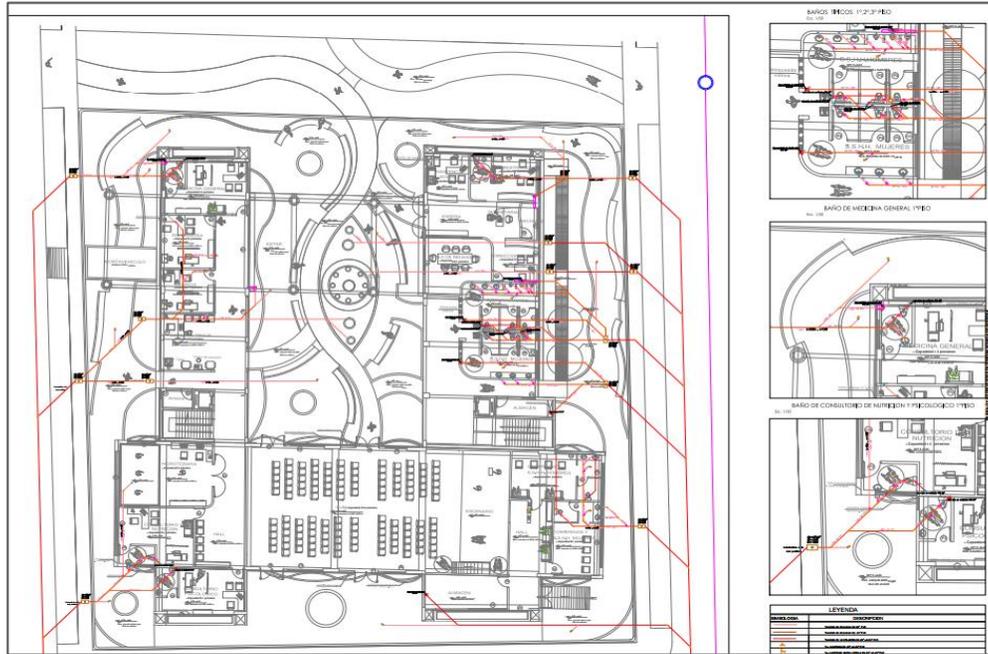
➤ CUARTO PISO



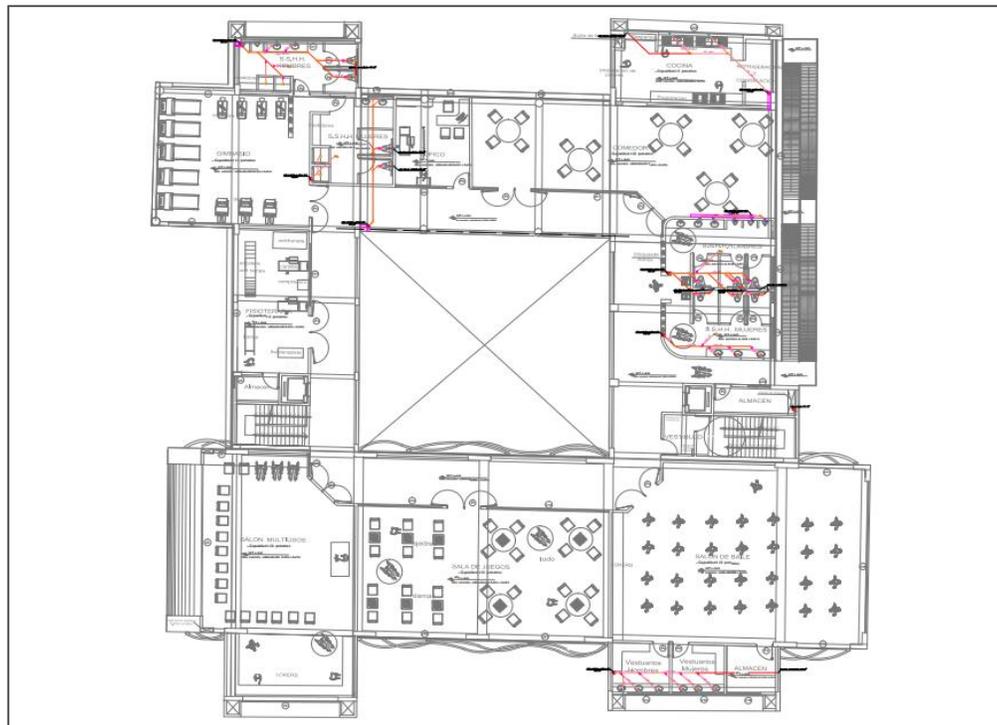


PLANOS DE DISEÑO DE INSTALACIONES SANITARIAS -DESAGUE

➤ PRIMER PISO

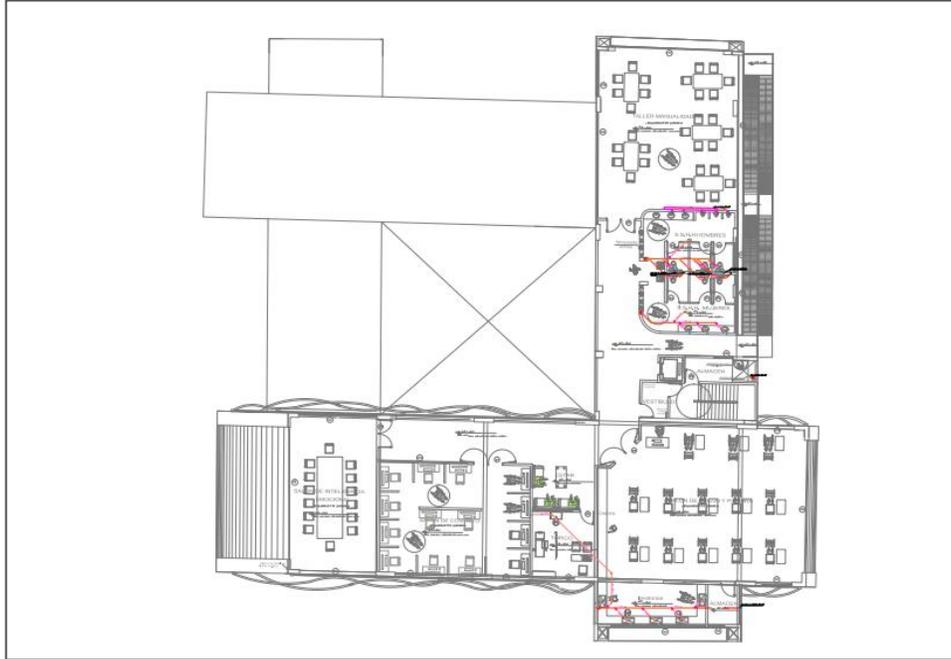


➤ SEGUNDO PISO

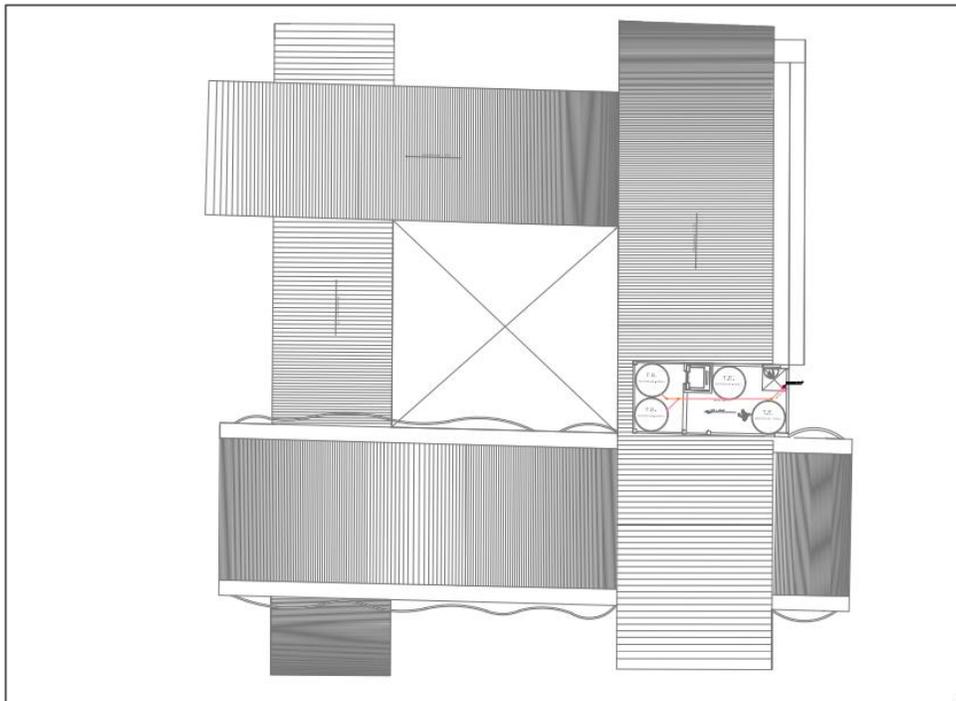




➤ TERCER PISO

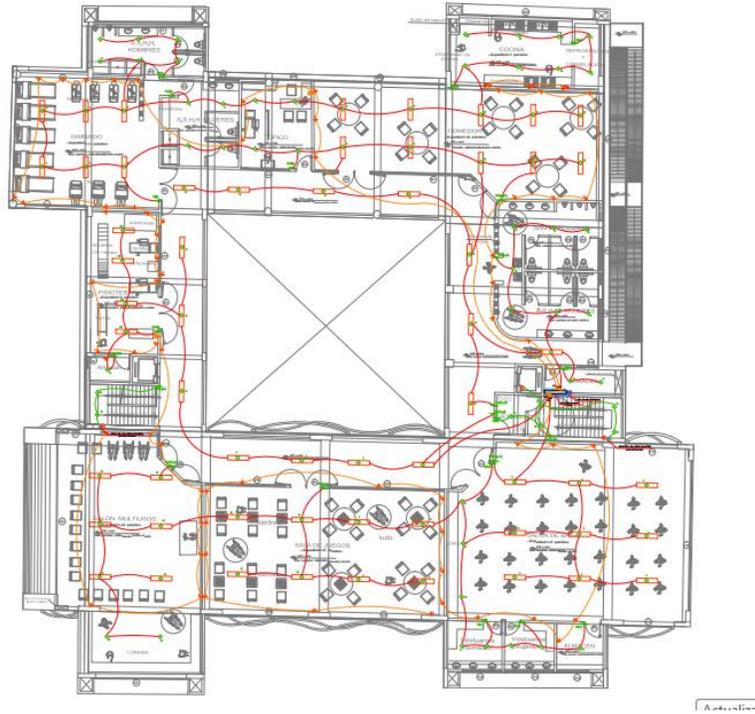


➤ CUARTO PISO

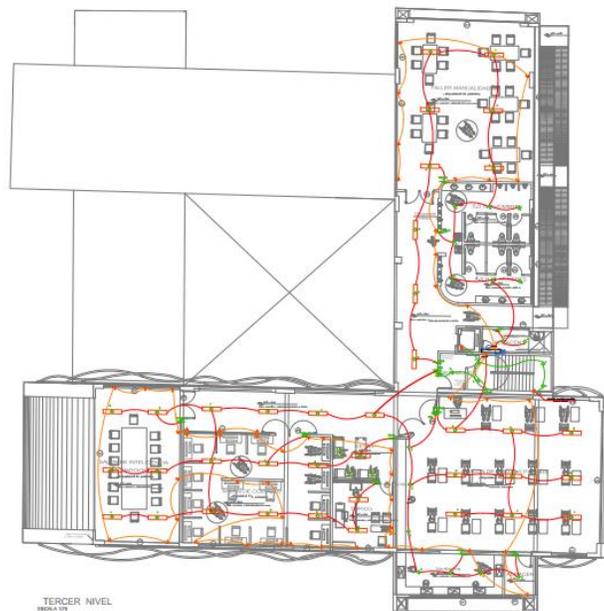




➤ SEGUNDO PISO:

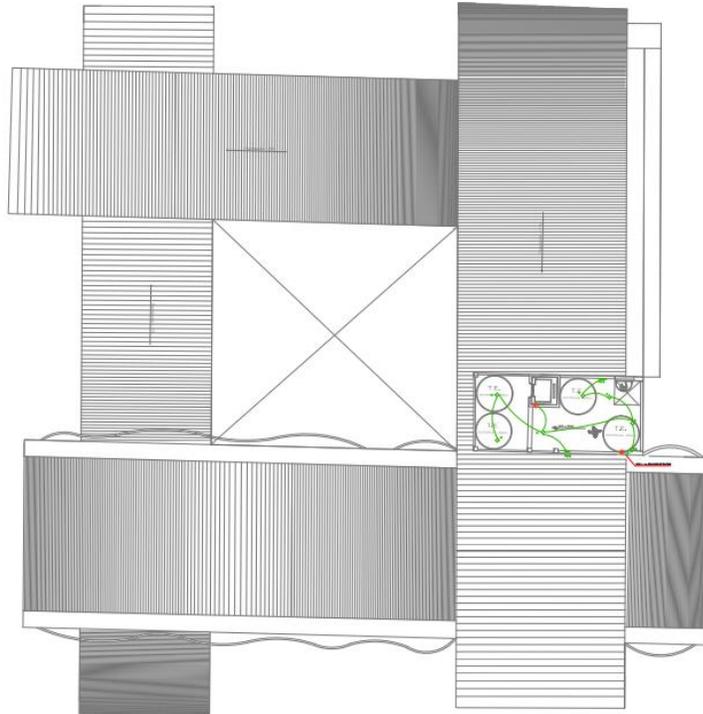


➤ TERCER PISO





CUARTO PISO



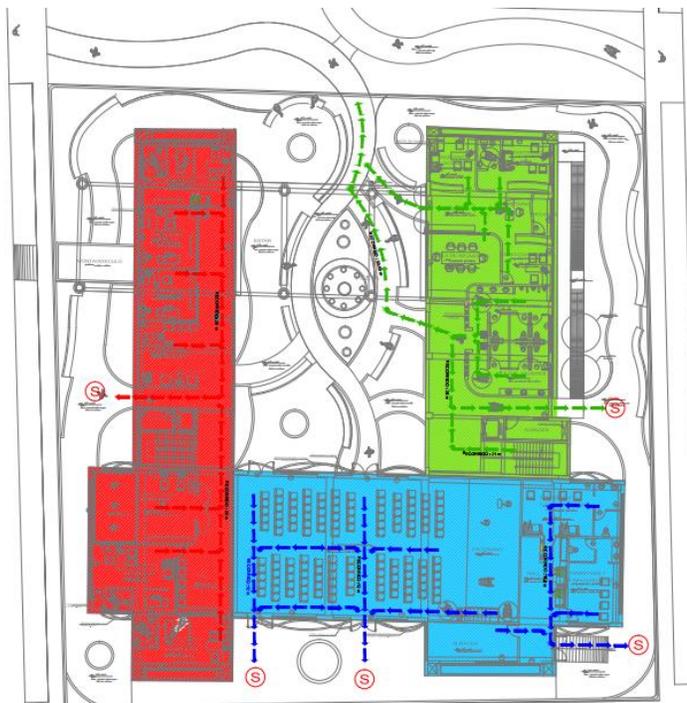


PLANOS DE RUTAS DE EVACUACION

➤ SOTANO PISO

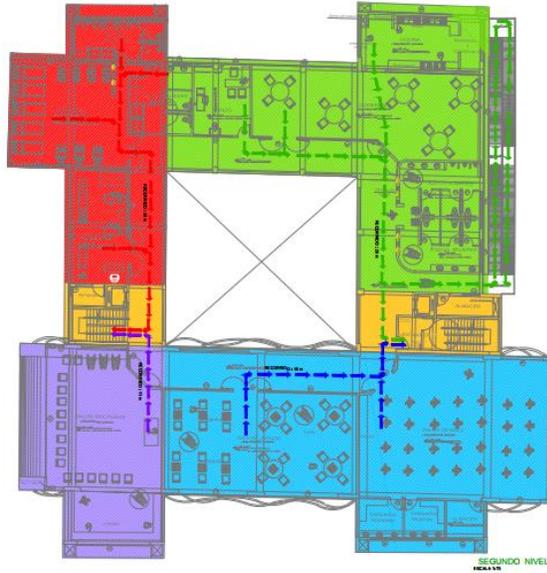


➤ PRIMER PISO

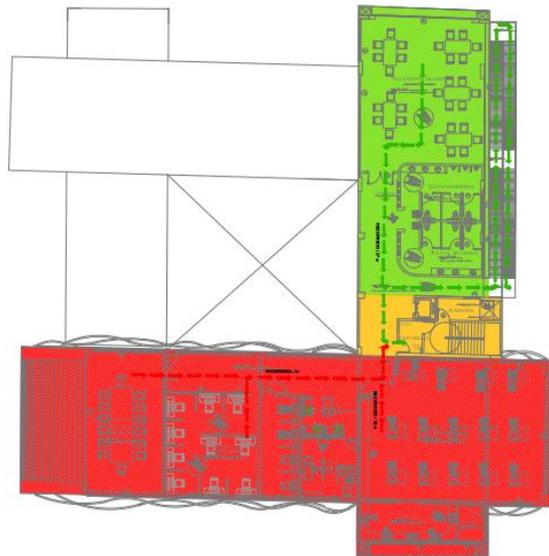




➤ **SEGUNDO PISO**



➤ **TERCER PISO**





IX. DESARROLLO DE LA PROPUESTA (URBANO –ARQUITECTÓNICA)

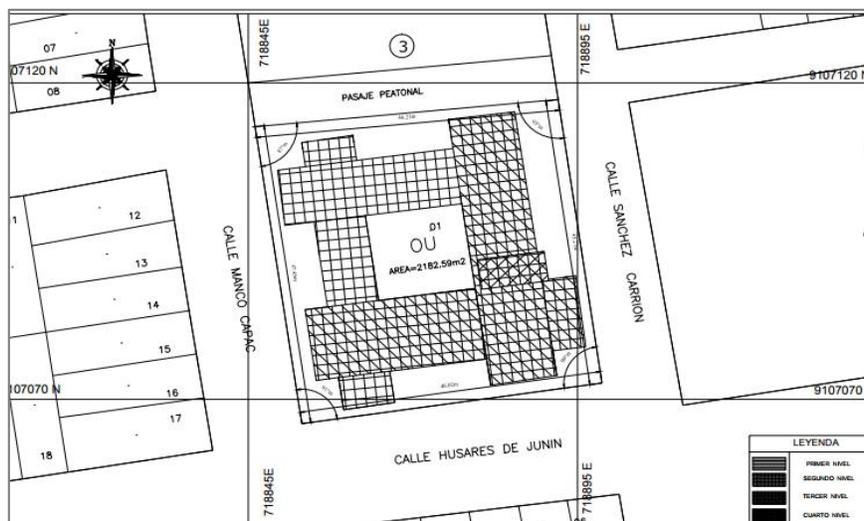
MEMORIA DESCRIPTIVA

GENERALIDADES

La presente Memoria Descriptiva refiere las características del .Centro de Atención Integral del adulto mayor con zonificación Residencial Densidad Media (R4) con un área de 2136.36 mm².

1. UBICACION

El predio se encuentra ubicado en la zona urbana perteneciente al Sector Barrio 1 en el distrito de Florencia de mora, Provincia de Trujillo, Departamento La Libertad.





VISTA AEREA DEL TERRENO Y SU RELACIÓN CON EL CONTEXTO URBANO

2. LINDEROS Y MEDIDAS PERIMETRICAS

El terreno presenta los siguientes linderos y medidas perimétricas:

Por el Norte, con pasaje peatonal, con 46.21 ml.

Por el Sur, con calle Húsares de Junín 46.02 ml.

Por el Este, con la calle Sánchez Carrión, con 45.27 ml.

Por el Oeste, con la calle Manco Cápac, con 47.25 ml.

3. PERIMETRO Y AREA TOTAL

La línea poligonal que define el perímetro del terreno, es 184.95 metros lineales.

El área total del predio es de 2136.36 m².



4. DE LA ZONIFICACION

Se terreno se encuentra zonificado con RDM

ZONIFICACION RESIDENCIAL

ZONIFICACION	AREA DE ESTRUCTURACION URBANA	USOS	DENSIDAD HAB/HÁ (1)	COEFIC. DE EDIFICAC.	AREA LOTE MÍN. (1)	FRENTE MÍN.	ALTURA DE EDIFICACION	ÁREA LIBRE	ESTACIONAMIENTO por @VIV.	ÁREA VERDE MÍN.
RESIDENCIAL DENSIDAD BAJA	I	UNIFAMILIAR	200	1.2	300 m2	10 m.	2 pisos (2)	40%	2E@1V	---
		BIFAMILIAR	270	2.0	450 m2	10 m.	3 pisos (2)	40%		10 m2/p
RDB		CONJUNTO RESIDENCIAL	600	2.8	600 m2	15 m.	3 pisos (2)	40%	1.5E@1V	10 m2/p
RESIDENCIAL DENSIDAD MEDIA RDM	TODAS	UNIFAMILIAR	1,300	Libre	90 m2	6 m.	3 pisos (2)	30%	1E@1V (6)	---
	I	MULTIFAMILIAR			140 m2	7 m.	(5)	1E@2V		
		CONJUNTO RESIDENCIAL	2,250		1,000 m2	15 m.	40%	1E@1V		
	IIA	MULTIFAMILIAR	1,300		120 m2	6 m.	(5)	1E@2V	(7)	
		CONJUNTO RESIDENCIAL	2,250		600 m2	15 m.	40%			
	IIIB - III - IV	MULTIFAMILIAR	1,300		140 m2	7 m.	(5)	1E@3V		
	CONJUNTO RESIDENCIAL	2,250	600 m2	15 m.	40%					

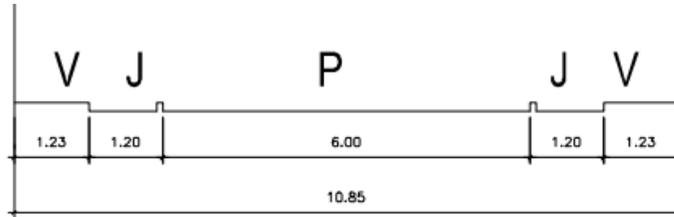
CUADRO NORMATIVO		
PARÁMETROS	NORMATIVO	PROYECTO
USOS	OTROS USOS	CENTRO DEL ADULTO MAYOR
DENSIDAD NETA	1300hab/ha	
COEF. DE EDIFICACIÓN	LIBRE	LIBRE
% ÁREA LIBRE		
ALTURA MÁXIMA		3 NIVELES
RETIRO MÍNIMO	Frontal	2.00ml
	Lateral	2.00ml
	Posterior	2.0ml
ALINEAMIENTO FACHADA	-----	-----
Nº ESTACIONAMIENTO	-----	-----



5 .VIAS:

El predio queda afecto a la sección vial que a continuación se detalla:

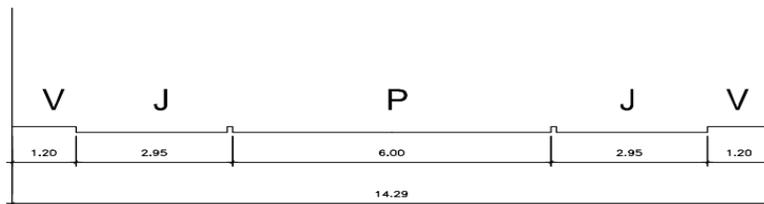
➤ CALLE SANCHEZ CARRION



SECCIÓN A-A CALLE SANCHEZ CARRION



➤ CALLE MANCO CAPAC

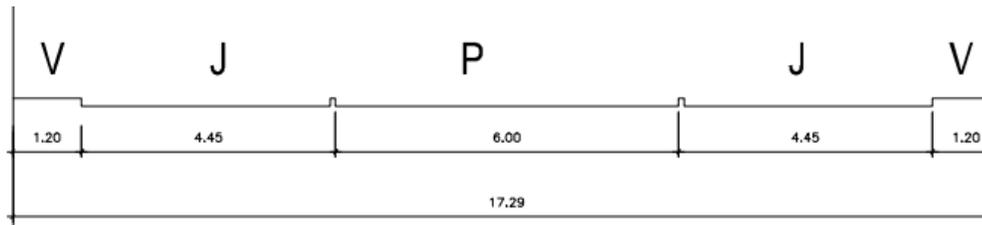


SECCIÓN C-C CALLE MANCO CAPAC





➤ **CALLE HUSARES DE JUNIN:**



SECCIÓN B-B CALLE HUSARES DE JUNIN



6. CUADRO GENERAL DE AREAS DEL PROYECTO

CUADRO DE ÁREAS (m ²)		
PROYECTO	PISOS	ÁREAS
		Obra Nueva
CENTRO DEL ADULTO MAYOR	SOTANO	1198.20 m ²
	PRIMER PISO	11.63.10 m ²
LIBRE	SEGUNDO PISO	11.63.10 m ²
	TERCER PISO	784.00 m ²
3 NIVELES	CUARTO PISO	47.00 m ²
2.00ml	TOTAL	47.00 m ²
2.00ml	ÁREAS GENERALES	
2.0ml	ÁREA TECHADA	1397.5 m ²
-----	ÁREA LIBRE	1137.58 m ²
-----	ÁREA DEL TERRENO	2459.92 m ²

7 FACTIBILIDAD DE SERVICIOS

AGUA Y DESAGUE.- Cuenta con los servicios de agua y desague

ENERGIA ELECTRICA.- Se cuenta con la Factibilidad de servicios, mediante Hidrandina.



MEMORIA DE CÁLCULO ESTRUCTURAL

DESCRIPCION:

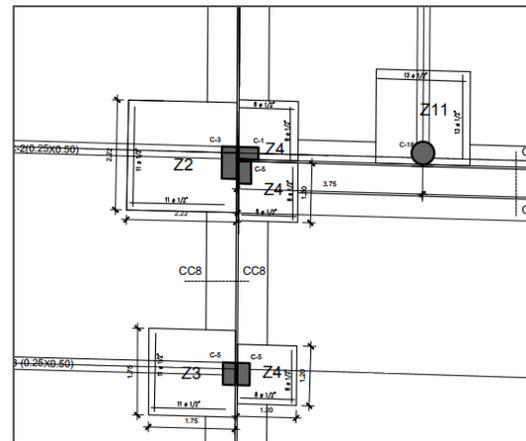
El objetivo de esta memoria es realizar el pre -dimensionamiento estructural antisísmica de columnas, vigas y zapatas para el centro de atención integral del adulto mayor, ubicada en Florencia de mora entre las calles:

CUADRO DE COLUMNAS

Escala: 1/25

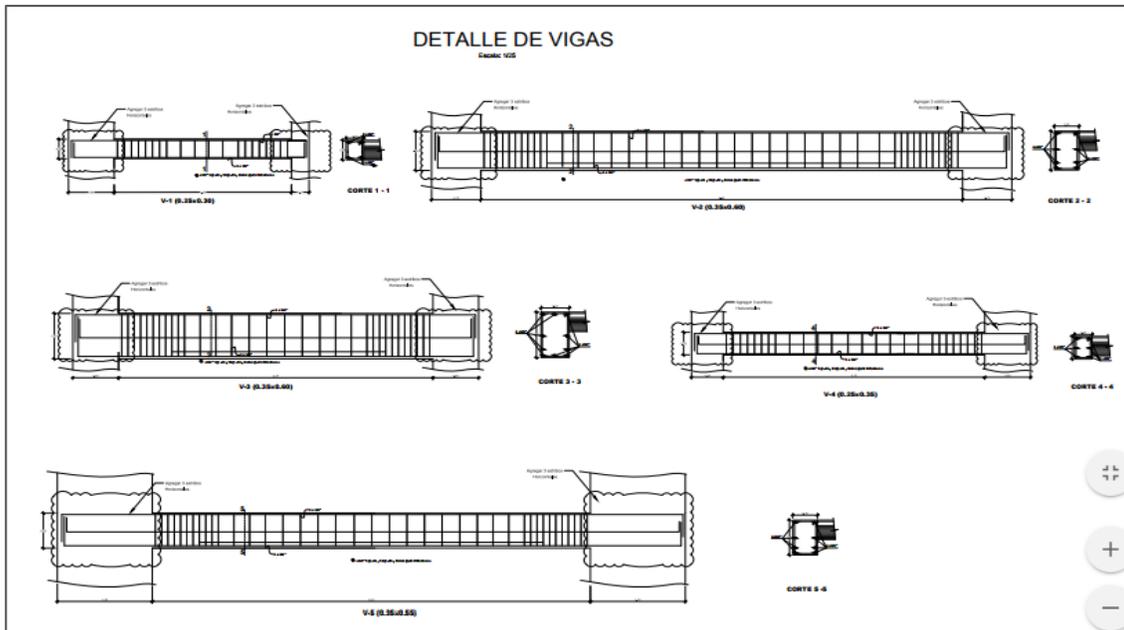
TIPO	C-1 (0.40x0.25)	C-2 (0.65x0.30)	C-3 (0.65x0.30)	C-4 (0.40.50)	C-5 (0.45x0.25)
SECCION					
REFUERZO	10 Ø 5/8"	10 Ø 5/8"	10 Ø 5/8"	8 Ø 5/8"	10 Ø 5/8"
ESTRIBOS	2 Ø 3/8" 180+100/10 +180/20 en y.Lado				
TIPO	C-6 (1.35x0.30)		C-7 (1.65x0.30)		
SECCION					
REFUERZO	10 Ø 5/8"		10 Ø 5/8"		
ESTRIBOS	2 Ø 3/8" 180+100/10 +180/20 en y.Lado		2 Ø 3/8" 180+100/10 +180/20 en y.Lado		
TIPO	C-8 (1.40x0.30)	C-9 (1.00x0.30)	C-10 (1.10x0.30)		
SECCION					
REFUERZO	10 Ø 5/8"	10 Ø 5/8"	10 Ø 5/8"		
ESTRIBOS	2 Ø 3/8" 180+100/10 +180/20 en y.Lado	2 Ø 3/8" 180+100/10 +180/20 en y.Lado	2 Ø 3/8" 180+100/10 +180/20 en y.Lado		

ZAPATAS



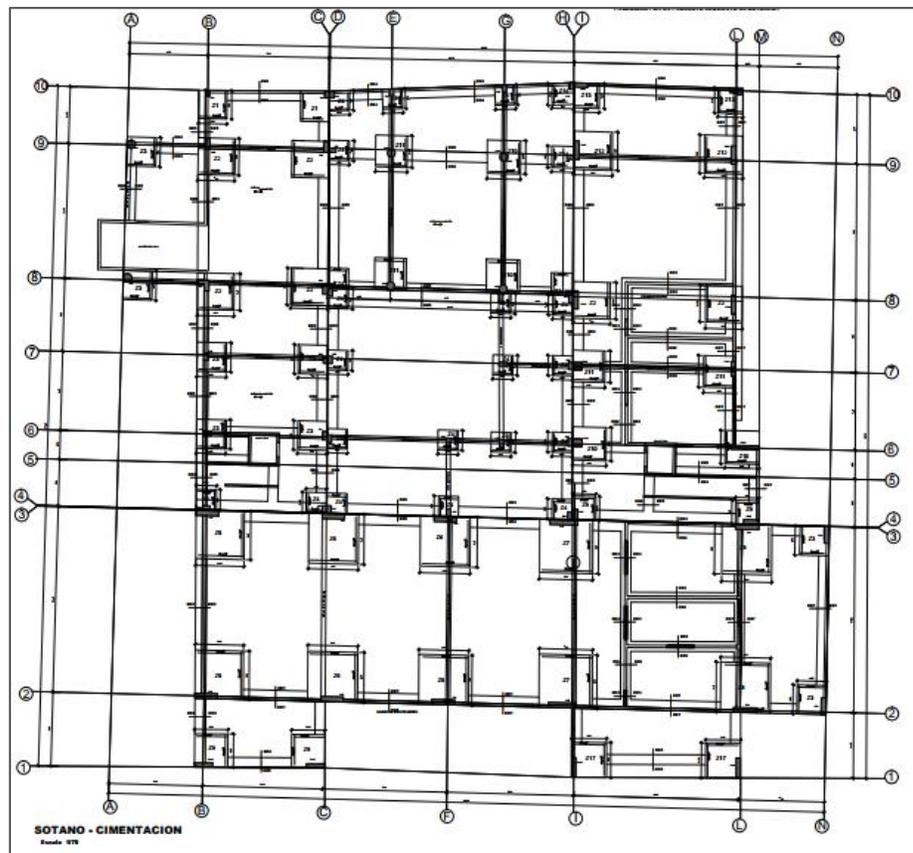
DETALLE DE VIGAS

Escala: 1/25



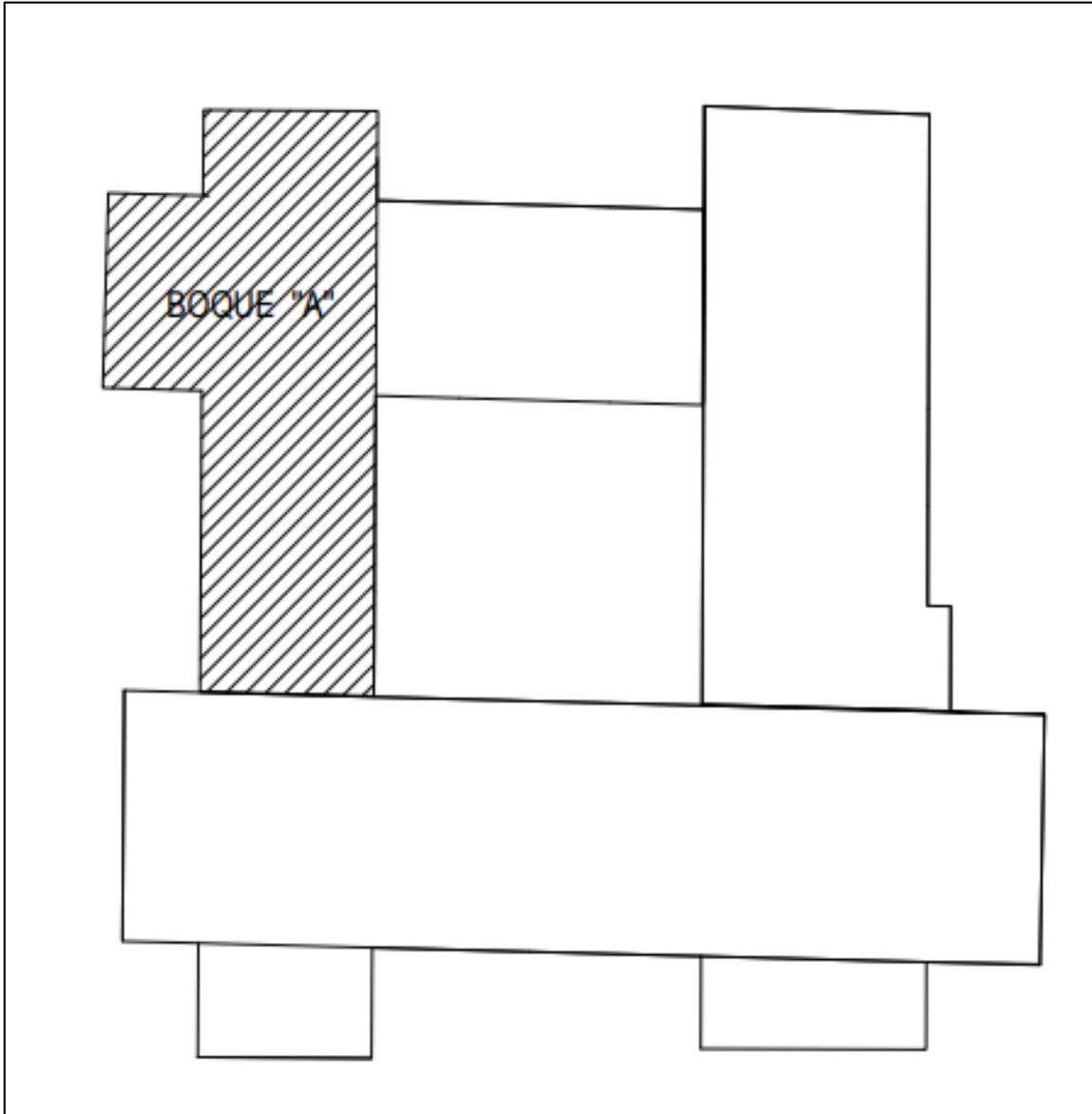


PREDIMENSIONAMIENTO DE COLUMNAS





- **BLOQUE "A"**





PREDIMENSIONAMIENTO DE COLUMNAS

- PAÑO 1:

Predimensionamiento de columnas
Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? seleccionar: **P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? seleccionar: **ES**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	8.15	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	3	

Peso sobre la columna (P)= 24450 kg

paso3: $b \times D = \frac{K \cdot P}{n \cdot f'c}$

P	24450	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.5	
n	0.2	
Area col.	873.2143	cm ²

b	35	cm
D	24.94898	cm

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

DIMENSIONES A USAR:

b= 35 cm
D= 25 cm
Area col. 875 cm²

BLOQUE A

	AT=8.1428	AT=7.74
AT=19.00	AT=26.1107	AT=23.48
AT=19.39	AT=27.26	AT=24.40
	A=18.06	A=16.34
	A=18.97	A=17.1
	A=9.70	A=8.70

TIPO	C-1 (0.40x0.25)
SECCION	
REFUERZO	10 Ø 5/8"
ESTRIBOS	2 □ Ø3/8": 1@5+10@10 +R@25 cm/ Lado



- PAÑO 2:

Programado por JIMMY CASTILLO LIRA

Predimensionamiento de columnas
Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? seleccionar: **P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? seleccionar: **ES**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	7.74	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	3	

Peso sobre la columna (P)= 23220 kg

paso3: $b \times D = \frac{K \cdot P}{n \cdot f'c}$

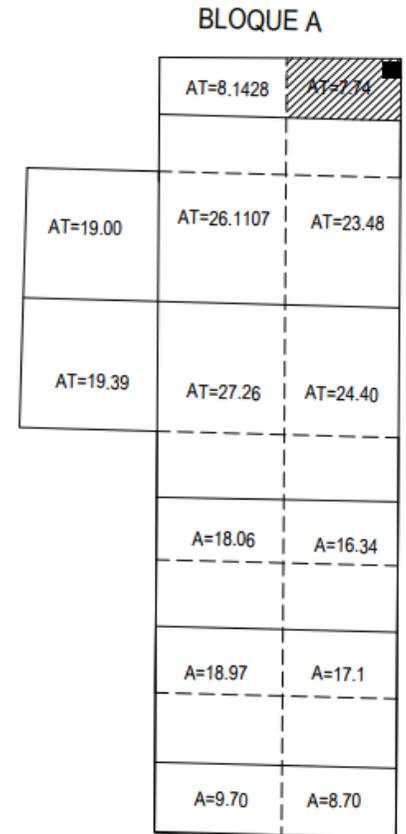
P	23220	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.5	
n	0.2	
Area col.	829.2857	cm ²

b	35	cm
D	23.69388	cm

DIMENSIONES A USAR:

b= 35 cm
D= 25 cm
Area col. 875 cm²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



TIPO	C-1 (0.40x0.25)
SECCION	
REFUERZO	10 Ø 5/8"
ESTRIBOS	2 □ Ø3/8": 1@5+10@10 +R@25 cm/ Lado



PAÑO 3:

Predimensionamiento de columnas
Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? **seleccionar: P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? **seleccionar: EX**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	26.12	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	3	

Peso sobre la columna (P)= 78360 kg

paso3: $b \times D = \frac{K \cdot P}{n \cdot f'c}$

P	78360	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.25	
n	0.25	
Area col.	1865.714	cm ²

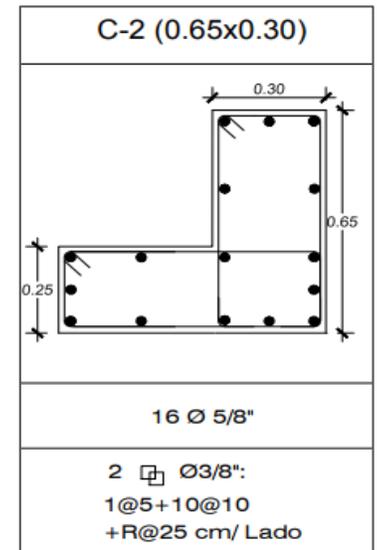
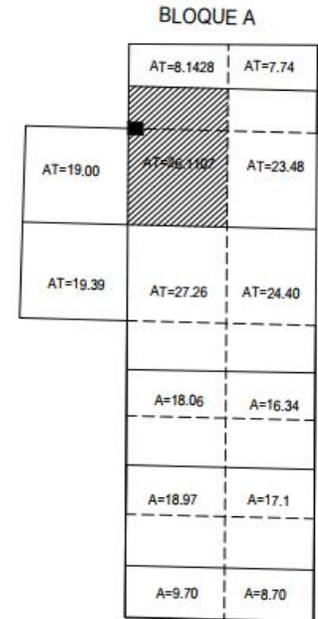
b	30	cm
D	62.19048	cm

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

DIMENSIONES A USAR:

b= 30 cm
D= 65 cm

Area col. 1950 cm²





PAÑO 4:

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:
P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:
EX

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	23.48	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	3	

Peso sobre la columna (P)= 70440 kg

paso3: $b \times D = \frac{K + P}{n \cdot f'c}$

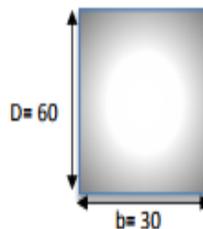
P	70440	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.25	
n	0.25	
Area col.	1677.143	cm ²

b	30	cm
D	55.90476	cm

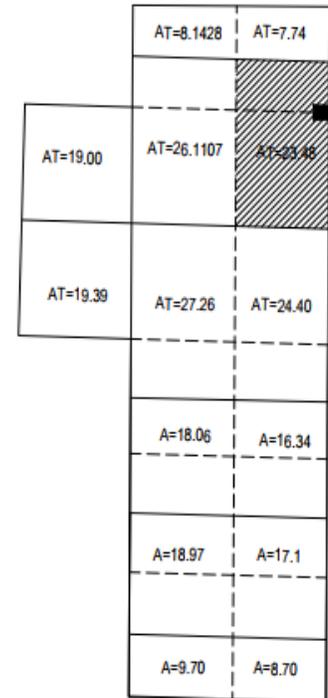
DIMENSIONES A USAR:

b=	30	cm
D=	60	cm
Area col.	1800	cm ²

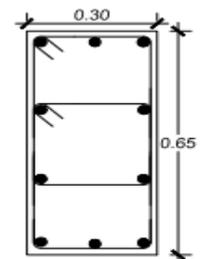
TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE A



C-3 (0.65x0.30)



10 Ø 5/8"

2 □ Ø3/8":
1@5+10@10
+R@25 cm/ Lado



PAÑO 5:

Predimensionamiento de columnas
Según el libro "Diseño en concreto armado" del Ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? **seleccionar: P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? **seleccionar: EX**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	19 m ²
Carga por piso	1000 kg
N° de pisos	3

Peso sobre la columna (P)= 57000 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

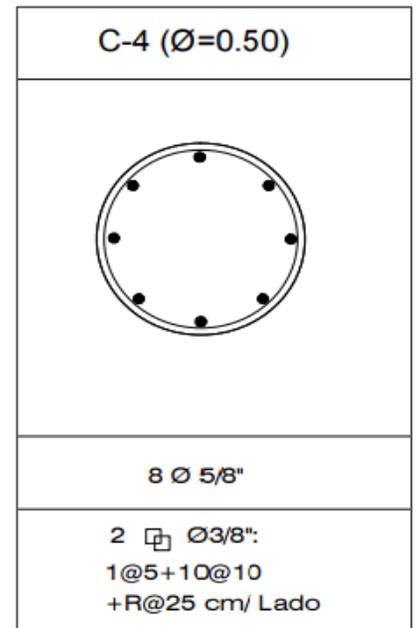
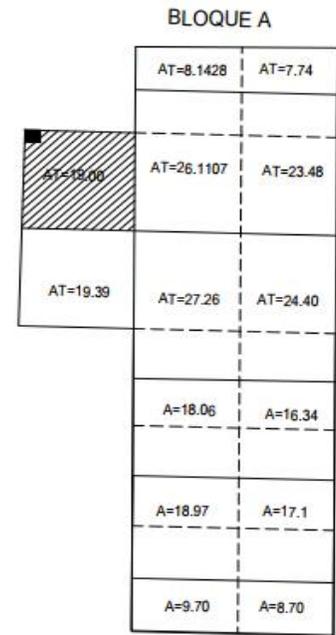
P	57000 Kg.
F'c	210 Kg/cm ²
K	1.25
n	0.25
Area col.	1357.143 cm ²

b	30 cm
D	45.2381 cm

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

DIMENSIONES A USAR:

b= 30 cm
D= 50 cm
Area col. 1500 cm²





PAÑO 6:

Predimensionamiento de columnas
Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? seleccionar: **P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? seleccionar: **ES**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	19.4	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	3	

Peso sobre la columna (P)= 58200 kg

paso3: $bxD = \frac{K \cdot P}{n \cdot f'c}$

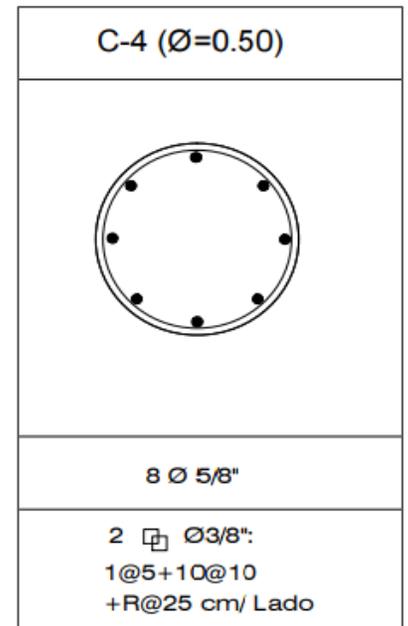
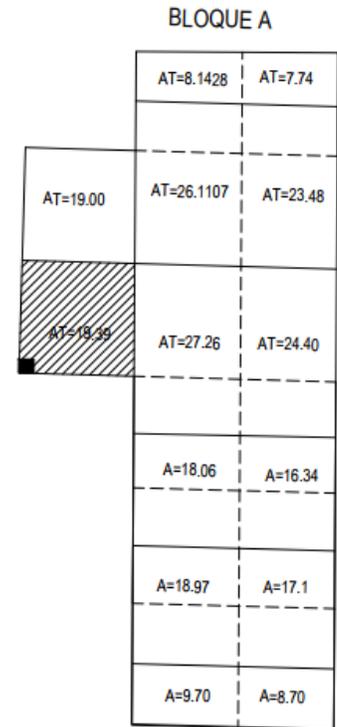
P	58200	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.5	
n	0.2	
Area col.	2078.571	cm ²

b	30	cm
D	69.28571	cm

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

DIMENSIONES A USAR:

b= 30 cm
D= 70 cm
Area col. 2100 cm²





PAÑO 7:

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:

P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:

EX

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	27.26 m ²
Carga por piso	1000 kg
N° de pisos	3

Peso sobre la columna (P)= 81780 kg

paso3: $bxD = \frac{K + P}{n \cdot f'c}$

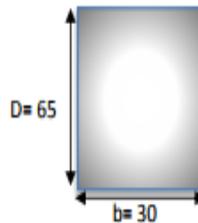
P	81780 Kg.
F'c	210 Kg/cm ²
K	1.25
n	0.25
Area col.	1947.143 cm ²

b	30 cm
D	64.90476 cm

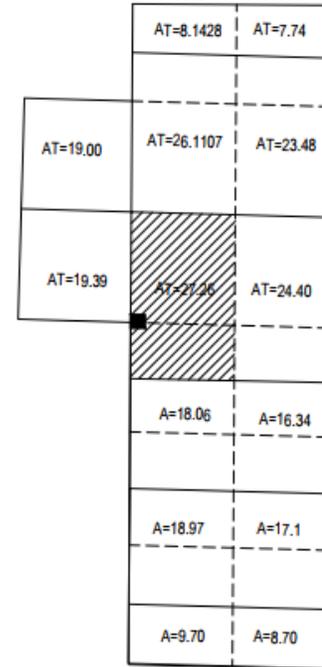
DIMENSIONES A USAR:

b=	30 cm
D=	65 cm
Area col.	1950 cm ²

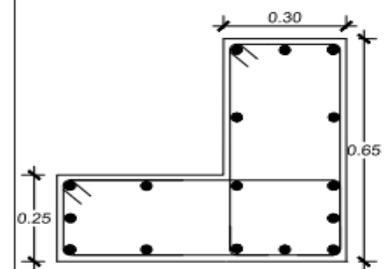
TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE A



C-2 (0.65x0.30)



16 Ø 5/8"

2 □ Ø3/8":
1@5+10@10
+R@25 cm/ Lado



PAÑO 8

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: Información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:

P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:

EX

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	24.4	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	3	

Peso sobre la columna (P)= 73200 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

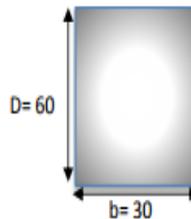
P	73200	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.25	
n	0.25	
Area col.	1742.857	cm ²

b	30	cm
D	58.09524	cm

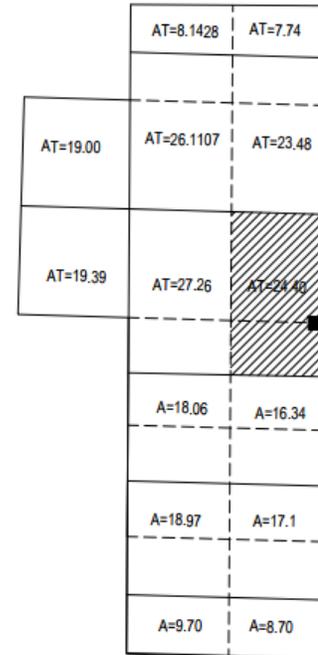
DIMENSIONES A USAR:

b=	30	cm
D=	60	cm
Area col.	1800	cm ²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE A





PAÑO 9

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:
P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:
EX

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	18.06 m ²
Carga por piso	1000 kg
N° de pisos	3

Peso sobre la columna (P)= 54180 kg

paso3: $b \times D = \frac{K \cdot P}{n \cdot f'c}$

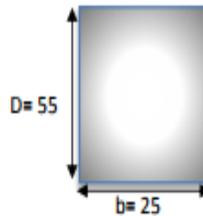
P	54180 Kg.
F'c	210 Kg/cm ²
K	1.25
n	0.25
Area col.	1290 cm ²

b	25 cm
D	51.6 cm

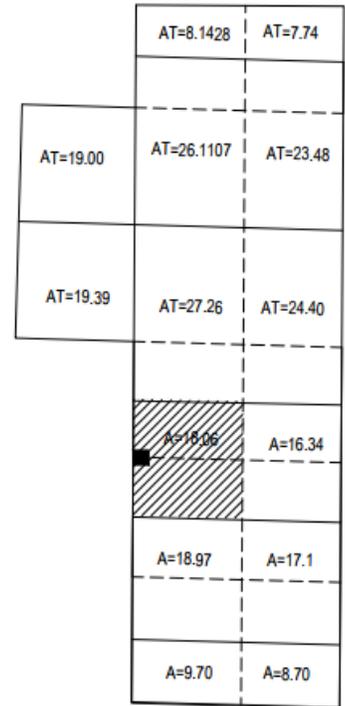
DIMENSIONES A USAR:

b=	25 cm
D=	55 cm
Area col.	1375 cm ²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE A





PAÑO 10

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:
P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:
EX

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	16.34	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	3	

Peso sobre la columna (P)= 49020 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

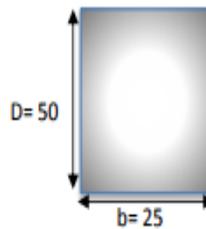
P	49020	kg.
F'c	210	kg/cm ²
K	1.25	
n	0.25	
Area col.	1167.143	cm ²

b	25	cm
D	46.68571	cm

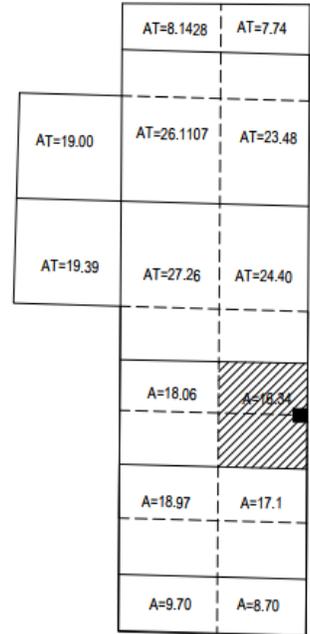
DIMENSIONES A USAR:

b= 25 cm
D= 50 cm
Area col. 1250 cm²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE A





PAÑO 11

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: Información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:

P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:

EX

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	18.97	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	3	

Peso sobre la columna (P)= 56910 kg

paso3: $b \times D = \frac{K * P}{n * f'c}$

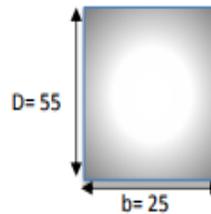
P	56910	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.25	
n	0.25	
Area col.	1355	cm ²

b	25	cm
D	54.2	cm

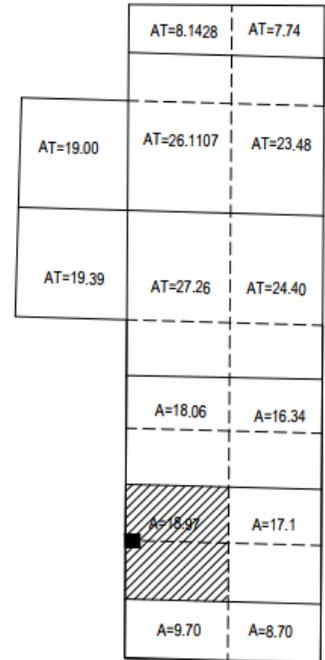
DIMENSIONES A USAR:

b=	25	cm
D=	55	cm
Area col.	1375	cm ²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE A





PAÑO 12

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: Información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:

P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:

EX

Paso 2: Cálculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	17.1	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	3	

Peso sobre la columna (P)= 51300 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

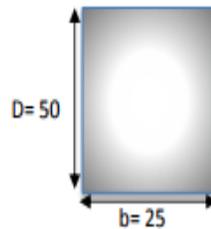
P	51300	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.25	
n	0.25	
Area col.	1221.429	cm ²

b	25	cm
D	48.85714	cm

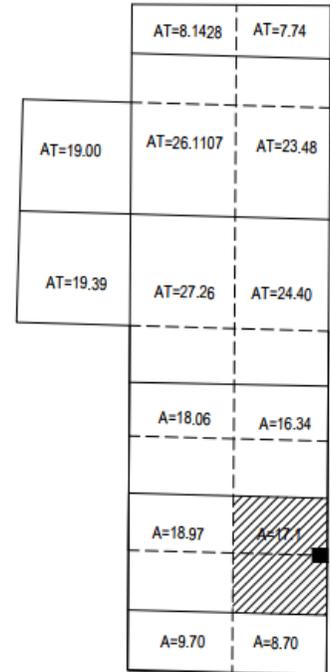
DIMENSIONES A USAR:

b=	25	cm
D=	50	cm
Area col.	1250	cm ²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE A





PAÑO 13

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del Ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:

P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:

ES

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	9.7 m ²
Carga por piso	1000 kg
N° de pisos	3

Peso sobre la columna (P)= 29100 kg

paso3: $b \times D = \frac{K * P}{n * f'c}$

P	29100 kg.
F'c	210 kg/cm ²
K	1.5
n	0.2
Area col.	1039.286 cm ²

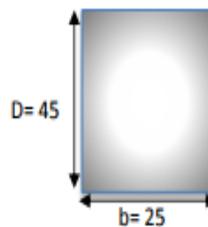
b	25 cm
D	41.57143 cm

DIMENSIONES A USAR:

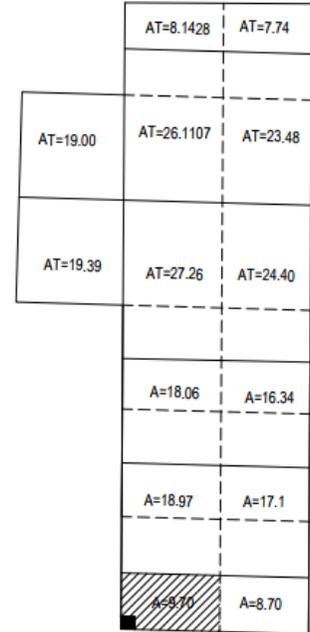
b= 25 cm
D= 45 cm

Area col. 1125 cm²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE A





PAÑO 14

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: Información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:

P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:

ES

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	8.7 m ²
Carga por piso	1000 kg
N° de pisos	3

Peso sobre la columna (P)= 26100 kg

paso3: $b \times D = \frac{K * P}{n * f'c}$

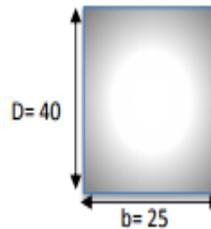
P	26100 Kg.
F'c	210 Kg/cm ²
K	1.5
n	0.2
Area col.	932.1429 cm ²

b	25 cm
D	37.28571 cm

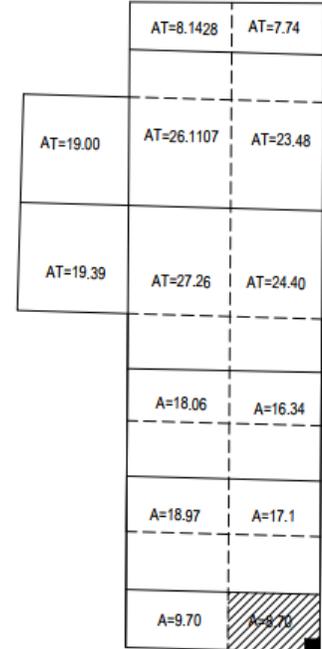
DIMENSIONES A USAR:

b=	25 cm
D=	40 cm
Area col.	1000 cm ²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

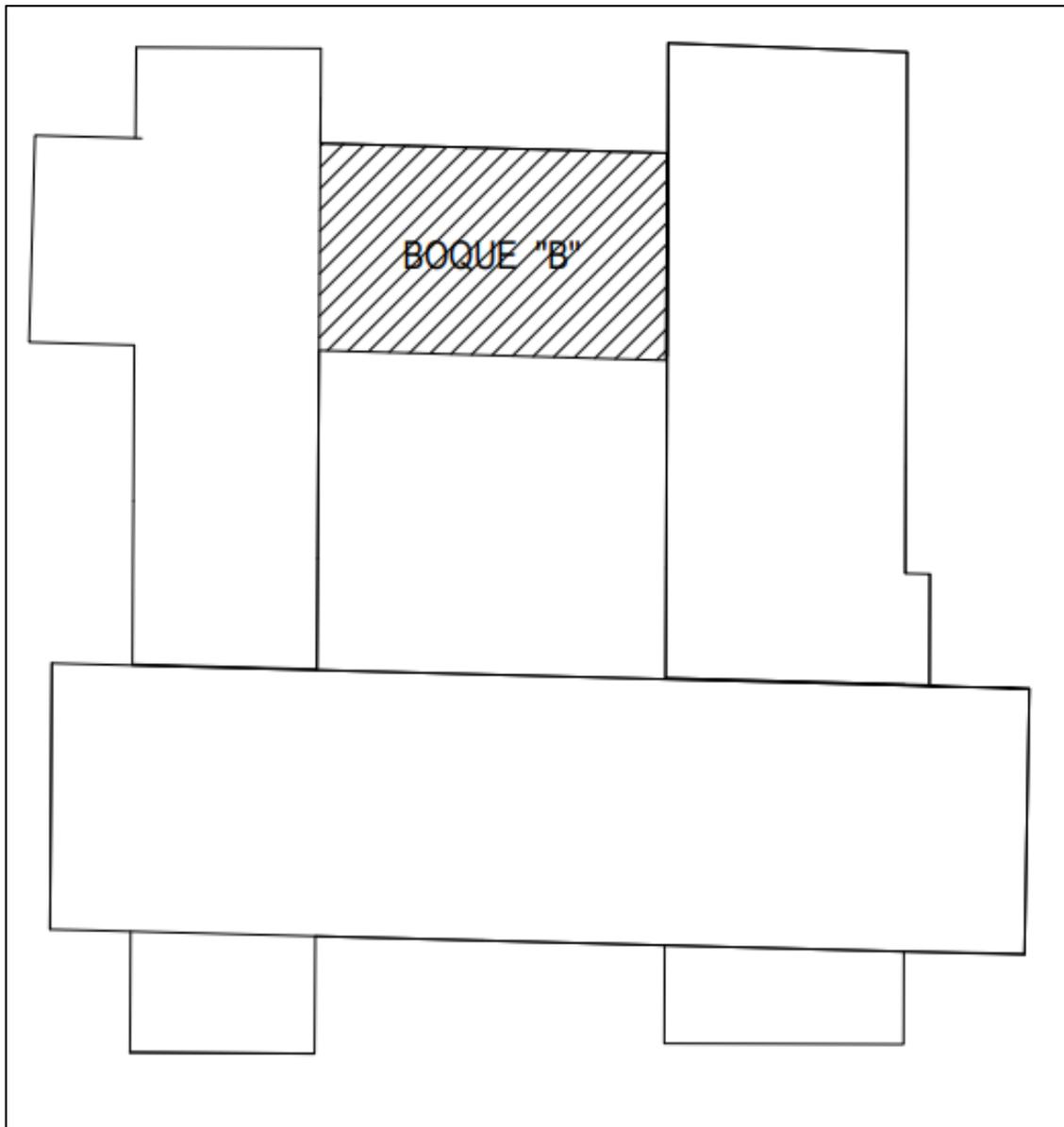


BLOQUE A





PREDIMENSIONAMIENTO BLOQUE "B"





BLOQUE "B "

PAÑO1:

Predimensionamiento de columnas
Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? **seleccionar: P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? **seleccionar: ES**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	8.2	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	3	

Peso sobre la columna (P)= 24600 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

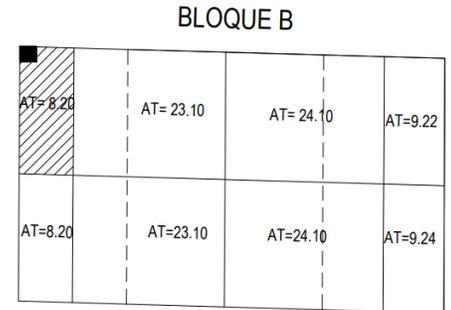
P	24600	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.5	
n	0.2	
Area col.	878.5714	cm ²

b	25	cm
D	35.14286	cm

DIMENSIONES A USAR:

b= 25 cm
D= 40 cm
Area col. 1000 cm²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2





PAÑO2:

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del Ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:
P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:
EX

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	23.1	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	3	

Peso sobre la columna (P)= 69300 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

P	69300	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.25	
n	0.25	
Area col.	1650	cm ²

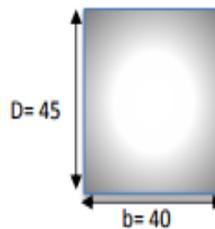
b	40	cm
D	41.25	cm

DIMENSIONES A USAR:

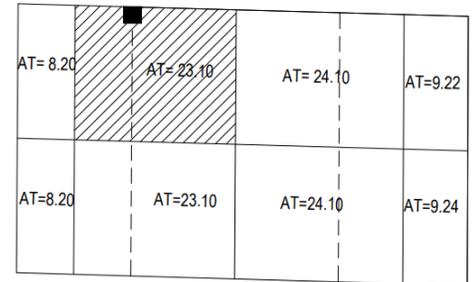
b= 40 cm
D= 45 cm

Area col. 1800 cm²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE B





PAÑO3:

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:
P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:
EX

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	2410 m ²
Carga por piso	1000 kg
N° de pisos	3

Peso sobre la columna (P)= 7230000 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

P	7230000 kg.
F'c	210 Kg/cm ²
K	1.25
n	0.25
Area col.	172142.9 cm ²

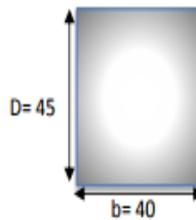
TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

b	40 cm
D	4303.571 cm

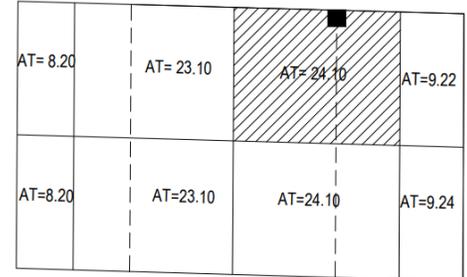
DIMENSIONES A USAR:

b= 40 cm
D= 45 cm

Area col. 1800 cm²



BLOQUE B





PAÑO4:

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del Ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	9.22	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	3	

Peso sobre la columna (P)= 27660 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

P	27660	kg.
F'c	210	kg/cm ²
K	1.5	
n	0.2	
Area col.	987.8571	cm ²

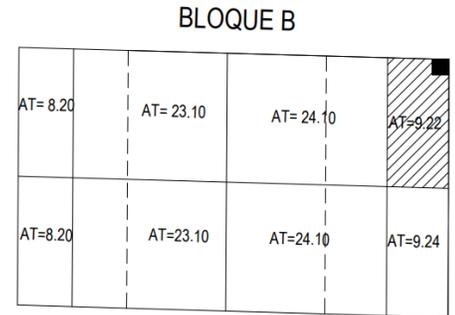
b	25	cm
D	39.51429	cm

DIMENSIONES A USAR:

b= 25 cm
D= 40 cm

Area col. 1000 cm²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2





PAÑOS:

Predimensionamiento de columnas
Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? **seleccionar: P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? **seleccionar: ES**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	8.2	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	3	

Peso sobre la columna (P)= 24600 kg

paso3: $b \times D = \frac{K * P}{n * f'c}$

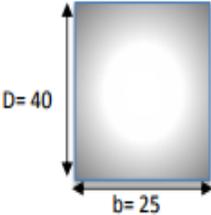
P	24600	kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.5	
n	0.2	
Area col.	878.5714	cm ²

b	25	cm
D	35.14286	cm

DIMENSIONES A USAR:

b= 25 cm
D= 40 cm
Area col. 1000 cm²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE B

AT= 8.20		AT= 23.10	AT= 24.10	AT=9.22
AT=8.20		AT=23.10	AT=24.10	AT=9.24



PAÑO 6:

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:

P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:

EX

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	23.1	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	3	

Peso sobre la columna (P)= 69300 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

P	69300	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.25	
n	0.25	
Area col.	1650	cm ²

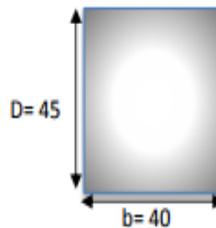
b	40	cm
D	41.25	cm

DIMENSIONES A USAR:

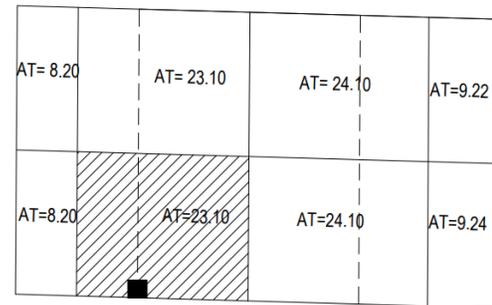
b= 40 cm
D= 45 cm

Area col. 1800 cm²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE B





PAÑO 7:

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: Información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:
P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:
EX

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	2410 m ²
Carga por piso	1000 kg
Nº de pisos	3

Peso sobre la columna (P)= 7230000 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

P	7230000 Kg.
F'c	210 Kg/cm ²
K	1.25
n	0.25
Area col.	172142.9 cm ²

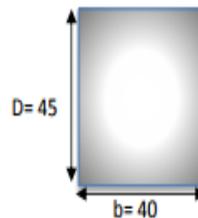
b	40 cm
D	4303.571 cm

DIMENSIONES A USAR:

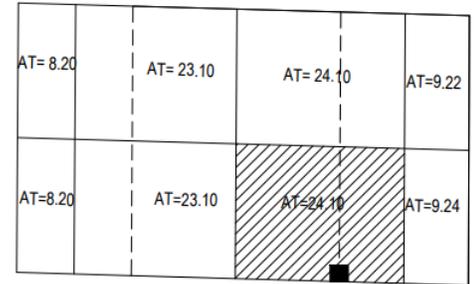
b= 40 cm
D= 45 cm

Area col. 1800 cm²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE B





PAÑO 8:

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:

P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:

ES

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	9.24 m ²
Carga por piso	1000 kg
N° de pisos	3

Peso sobre la columna (P)= 27720 kg

paso3: $b \times D = \frac{K * P}{n * f'c}$

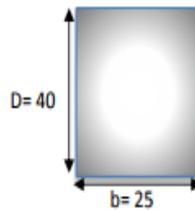
P	27720 Kg.
F'c	210 Kg/cm ²
K	1.5
n	0.2
Area col.	990 cm ²

b	25 cm
D	39.6 cm

DIMENSIONES A USAR:

b= 25 cm
D= 40 cm
Area col. 1000 cm²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

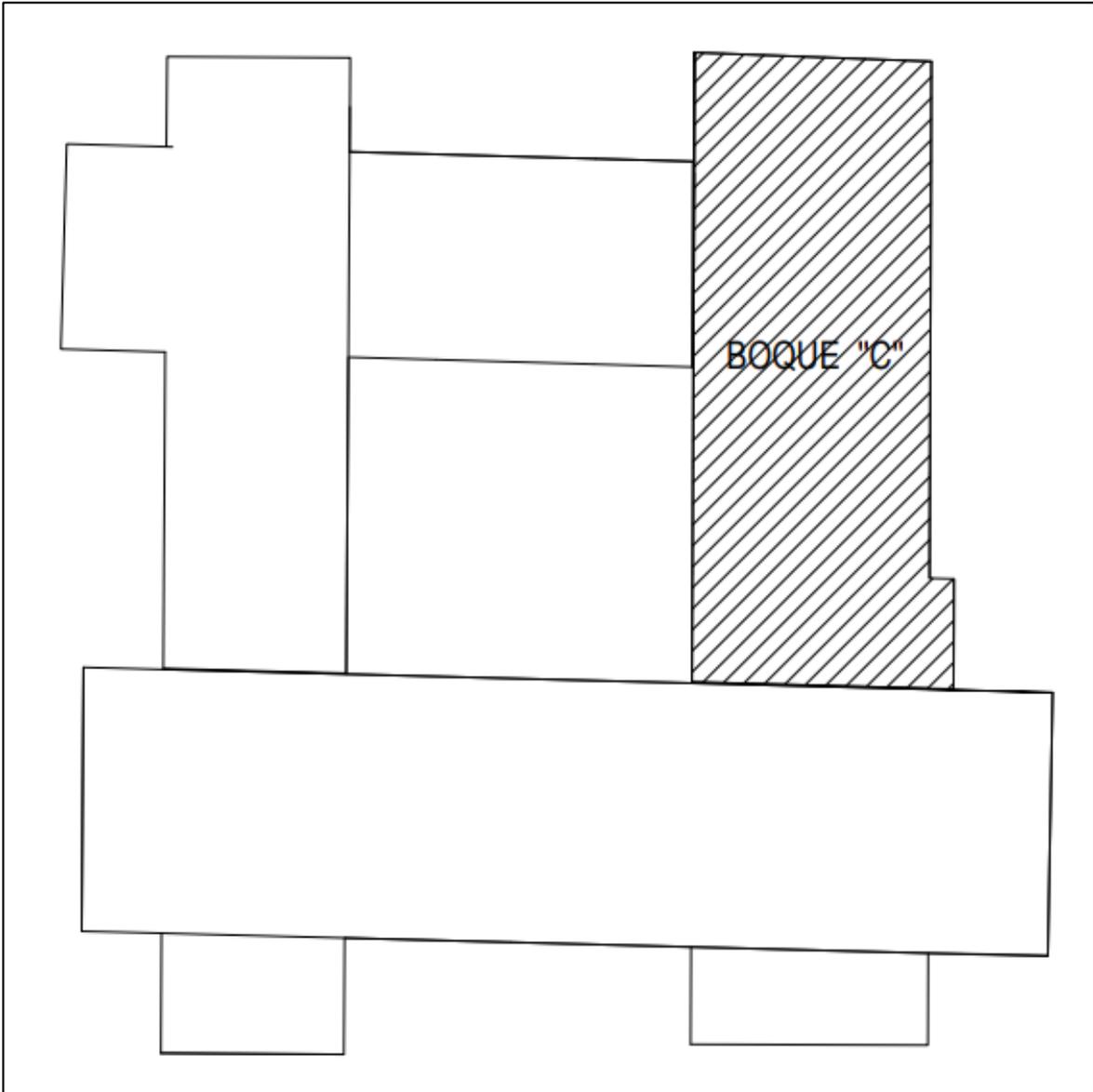


BLOQUE B

AT= 8.20	AT= 23.10	AT= 24.10	AT=9.22
AT=8.20	AT=23.10	AT=24.10	AT=9.24



PREDIMENSIONAMIENTO BLOQUE "C"





BLOQUE "C "

PAÑO1:

Predimensionamiento de columnas
Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? seleccionar: **P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? seleccionar: **ES**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	13.15	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	4	

Peso sobre la columna (P)= 52600 kg

paso3: $b \times D = \frac{K * P}{n * f'c}$

P	52600	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.5	
n	0.2	
Area col.	1878.571	cm ²

b	25	cm
D	75.14286	cm

DIMENSIONES A USAR:

b= 25 cm
D= 80 cm

Area col. 2000 cm²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

BLOQUE "C"

AT=13.15	AT=13.10
AT=34.00	AT=34.00
AT=31.75	AT=32.00
AT=23.00	AT=23.00
AT=23.50	AT=26.00
AT=12.00	AT=14.50



PAÑO 2:

Predimensionamiento de columnas
Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? **seleccionar: P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? **seleccionar: ES**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	13.1	m ²
Carga por piso	1000	kg
Nº de pisos	4	

Peso sobre la columna (P)= 52400 kg

paso3: $b \times D = \frac{K * P}{n * f'c}$

P	52400	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.5	
n	0.2	
Area col.	1871.429	cm ²

b	25	cm
D	74.85714	cm

DIMENSIONES A USAR:

b= 25 cm
D= 75 cm
Area col. 1875 cm²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

BLOQUE "C"

AT=13.15	AT=13.10
AT=34.00	AT=34.00
AT=31.75	AT=32.00
AT=23.00	AT=23.00
AT=23.50	AT=26.00
AT=12.00	AT=14.50



PAÑO 3:

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: Información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:
P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:
EX

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	34 m ²
Carga por piso	1000 kg
N° de pisos	4

Peso sobre la columna (P)= 136000 kg

paso3: $b \times D = \frac{K * P}{n * f'c}$

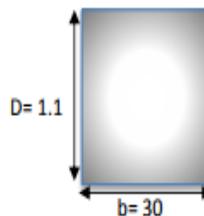
P	136000 kg.
F'c	210 kg/cm ²
K	1.25
n	0.25
Area col.	3238.095 cm ²

b	30 cm
D	107.9365 cm

DIMENSIONES A USAR:

b=	30 cm
D=	1.1 m
Area col.	33 cm ²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE "C"

AT=13.15	AT=13.10
AT=34.00	AT=34.00
AT=31.75	AT=32.00
AT=23.00	AT=23.00
AT=23.50	AT=26.00
AT=12.00	AT=14.50



PAÑO 4

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: Información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:
P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:
EX

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	34	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	4	

Peso sobre la columna (P)= 136000 kg

paso3: $b \times D = \frac{K * P}{n * f'c}$

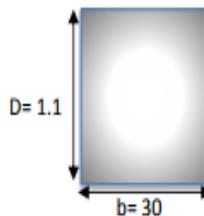
P	136000	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.25	
n	0.25	
Area col.	3238.095	cm ²

b	30	cm
D	107.9365	cm

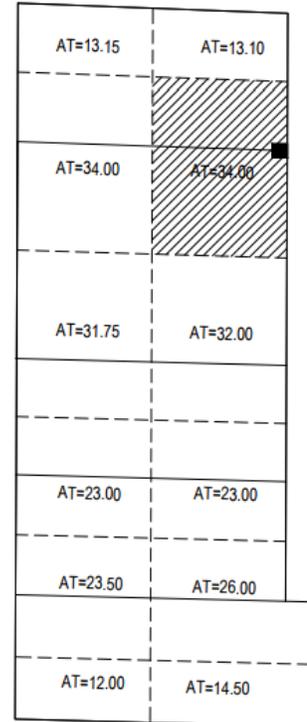
DIMENSIONES A USAR:

b=	30	cm
D=	1.1	cm
Area col.	33	cm ²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

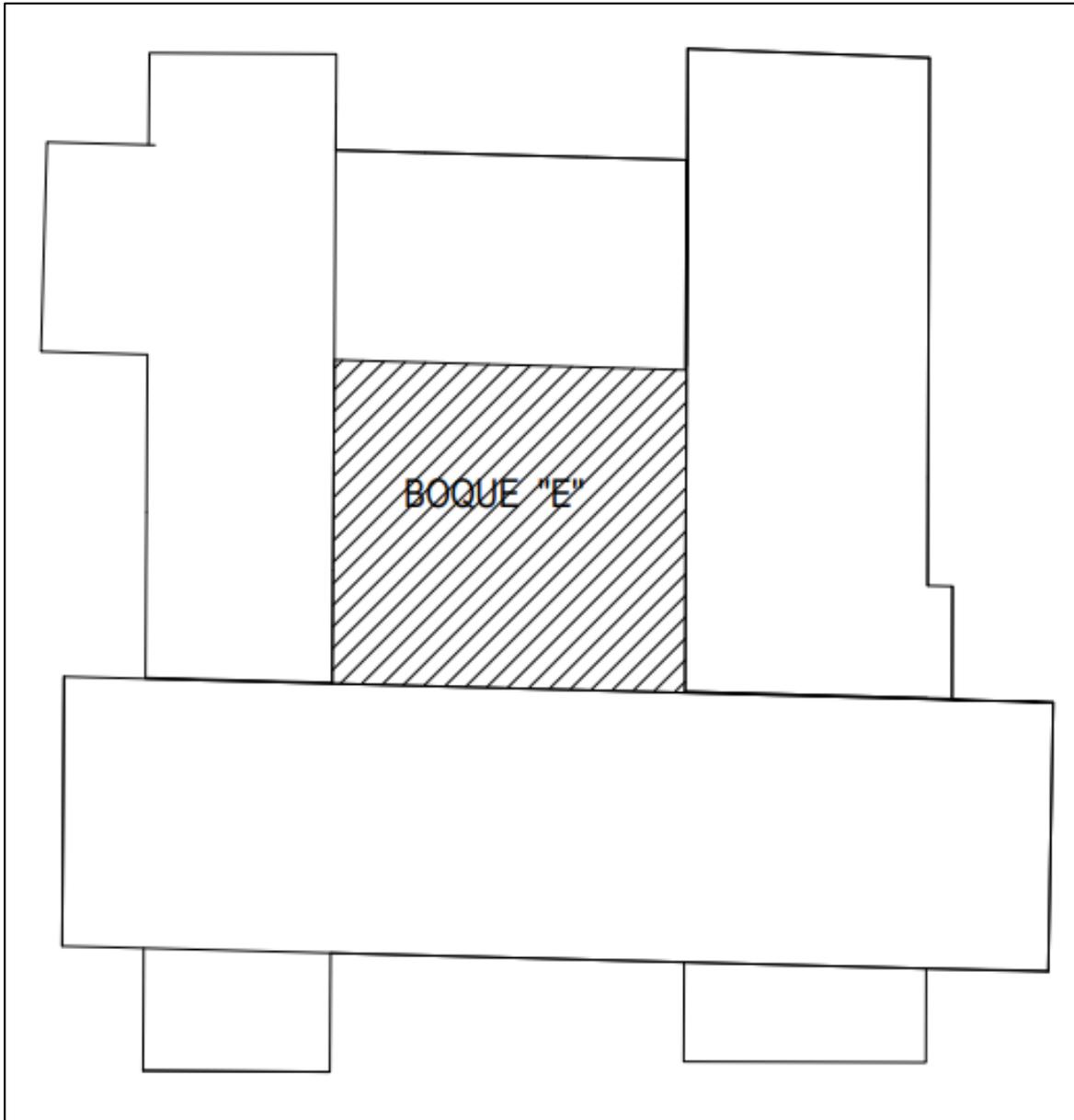


BLOQUE "C"





PREDIMENSIONAMIENTO BLOQUE "E"





BLOQUE "E "

PAÑO1:

Predimensionamiento de columnas
Según el libro "Diseño en concreto armado" del Ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? seleccionar: **P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? seleccionar: **ES**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	11.5	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	1	

Peso sobre la columna (P)= 11500 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

P	11500	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.5	
n	0.2	
Area col.	410.7143	cm ²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

b	25	cm
D	16.42857	cm

DIMENSIONES A USAR:

b= 25 cm
D= 25 cm

Area col. 625 cm²

BLOQUE "E"

AT=11.50	AT=17.00	AT=6.00	
AT=24.00	AT=33.50	AT=11.50	
AT=24.0	AT=17.00	AT=17.00	AT=11.50
AT=9.00	AT=17.00	AT=9.00	



PAÑO2:

Predimensionamiento de columnas
Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: Información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? seleccionar: **P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? seleccionar: **EX**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	17	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	1	

Peso sobre la columna (P)= 17000 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

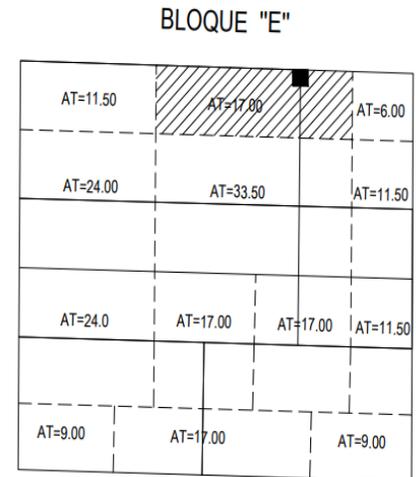
P	17000	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.25	
n	0.25	
Area col.	404.7619	cm ²

b	25	cm
D	16.19048	cm

DIMENSIONES A USAR:

b= 25 cm
D= 25 cm
Area col. 625 cm²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2





PAÑO3:

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar: **P**

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar: **ES**

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	6	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	1	

Peso sobre la columna (P)= 6000 kg

paso3: $b \times D = \frac{K \cdot P}{n \cdot f'c}$

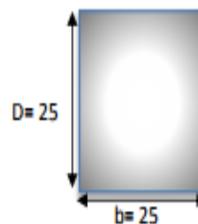
P	6000	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.5	
n	0.2	
Area col.	214.2857	cm ²

b	25	cm
D	8.571429	cm

DIMENSIONES A USAR:

b=	25	cm
D=	25	cm
Area col.	625	cm ²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE "E"

AT=11.50	AT=17.00	AT=6.00	
AT=24.00	AT=33.50	AT=11.50	
AT=24.0	AT=17.00	AT=17.00	AT=11.50
AT=9.00	AT=17.00	AT=9.00	



PAÑO4:

Predimensionamiento de columnas
Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: Información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? **seleccionar: P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? **seleccionar: EX**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Cálculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	24	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	1	

Peso sobre la columna (P)= 24000 kg

Paso 3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

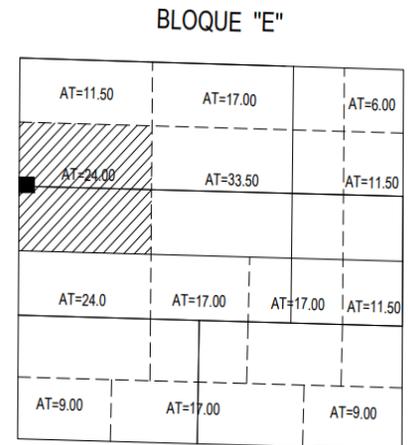
P	24000	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.25	
n	0.25	
Area col.	571.4286	cm ²

b	25	cm
D	22.85714	cm

DIMENSIONES A USAR:

b= 25 cm
D= 25 cm
Area col. 625 cm²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2





PAÑOS:

Predimensionamiento de columnas
Según el libro "Diseño en concreto armado" del Ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? **seleccionar: P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? **seleccionar: I**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	33.5	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	1	

Peso sobre la columna (P)= 33500 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

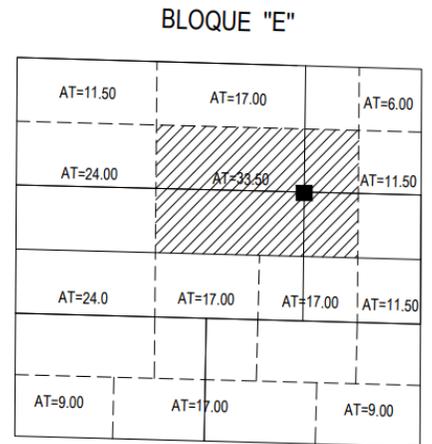
P	33500	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.1	
n	0.3	
Area col.	584.9206	cm ²

b	25	cm
D	23.39683	cm

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

DIMENSIONES A USAR:

b= 25 cm
D= 25 cm
Area col. 625 cm²





PAÑO 6:

Predimensionamiento de columnas
Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? **seleccionar: P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? **seleccionar: EX**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	11.5	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	1	

Peso sobre la columna (P)= 11500 kg

paso3: $b \times D = \frac{K * P}{n * f'c}$

P	11500	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.25	
n	0.25	
Area col.	273.8095	cm ²

b	25	cm
D	10.95238	cm

DIMENSIONES A USAR:		
b=	25	cm
D=	25	cm
Area col.	625	cm ²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

BLOQUE "E"

AT=11.50	AT=17.00	AT=6.00
AT=24.00	AT=33.50	AT=11.50
AT=24.0	AT=17.00	AT=17.00
AT=9.00	AT=17.00	AT=9.00



PAÑO 7

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: Información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:
P

Cual es la ubicación de la columna: Interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:
EX

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	24 m ²
Carga por piso	1000 kg
N° de pisos	1

Peso sobre la columna (P)= 24000 kg

paso3: $b \times D = \frac{K * P}{n * f'c}$

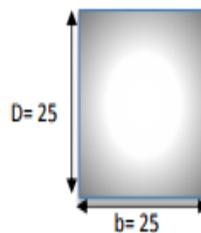
P	24000 Kg.
F'c	210 Kg/cm ²
K	1.25
n	0.25
Area col.	571.4286 cm ²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

b	25 cm
D	22.85714 cm

DIMENSIONES A USAR:

b=	25 cm
D=	25 cm
Area col.	625 cm ²



BLOQUE "E"

AT=11.50	AT=17.00	AT=6.00
AT=24.00	AT=33.50	AT=11.50
AT=24.00	AT=17.00	AT=17.00
AT=9.00	AT=17.00	AT=9.00



PAÑO 8:

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:
P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:
I

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	17	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	1	

Peso sobre la columna (P)= 17000 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

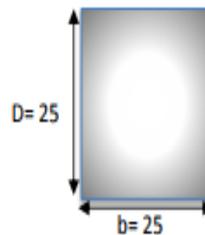
P	17000	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.1	
n	0.3	
Area col.	296.8254	cm ²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

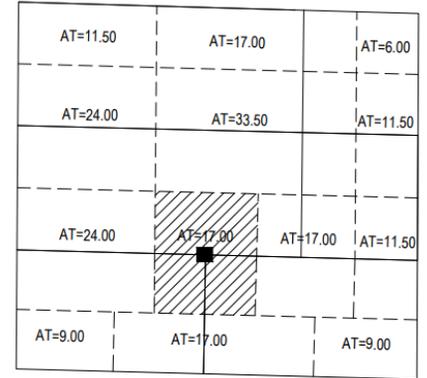
b	25	cm
D	11.87302	cm

DIMENSIONES A USAR:

b=	25	cm
D=	25	cm
Area col.	625	cm ²



BLOQUE "E"





PAÑO 9:

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:

P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:

I

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	17 m ²
Carga por piso	1000 kg
N° de pisos	1

Peso sobre la columna (P)= 17000 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

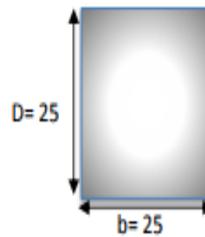
P	17000 Kg.
F'c	210 Kg/cm ²
K	1.1
n	0.3
Area col.	296.8254 cm ²

b	25 cm
D	11.87302 cm

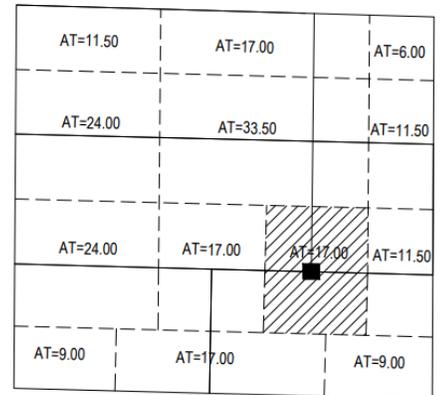
DIMENSIONES A USAR:

b=	25 cm
D=	25 cm
Area col.	625 cm ²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE "E"





PAÑO 10:

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del Ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: Información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? **P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? **EX**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	11.5	m ²
Carga por piso	1000	kg
N° de pisos	1	

Peso sobre la columna (P)= 11500 kg

paso3: $bxD = \frac{K * P}{n * f'c}$

P	11500	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.25	
n	0.25	
Area col.	273.8095	cm ²

b	25	cm
D	10.95238	cm

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2

DIMENSIONES A USAR:

b= 25 cm
D= 25 cm

Area col. 625 cm²

BLOQUE "E"

AT=11.50	AT=17.00	AT=6.00
AT=24.00	AT=33.50	AT=11.50
AT=24.00	AT=17.00	AT=17.00
AT=9.00	AT=17.00	AT=9.00



PAÑO 11

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: Información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:
P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:
ES

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	9 m ²
Carga por piso	1000 kg
N° de pisos	1

Peso sobre la columna (P)= 9000 kg

paso3: $b \times D = \frac{K * P}{n * f'c}$

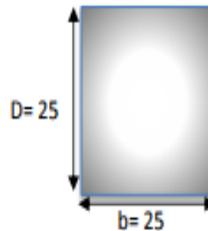
P	9000 Kg.
F'c	210 Kg/cm ²
K	1.5
n	0.2
Area col.	321.4286 cm ²

b	25 cm
D	12.85714 cm

DIMENSIONES A USAR:

b=	25 cm
D=	25 cm
Area col.	625 cm ²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE "E"

AT=11.50	AT=17.00	AT=6.00
AT=24.00	AT=33.50	AT=11.50
AT=24.00	AT=17.00	AT=17.00
AT=9.00	AT=17.00	AT=9.00



PAÑO 12

Predimensionamiento de columnas

Según el libro "Diseño en concreto armado" del ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: Información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ?
Ultimos pisos (U) ?

seleccionar:

P

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ?
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

seleccionar:

EX

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	17 m ²
Carga por piso	1000 kg
N° de pisos	1

Peso sobre la columna (P)= 17000 kg

paso3: $b \times D = \frac{K * P}{n * f'c}$

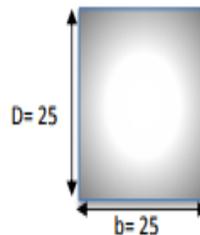
P	17000	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.25	
n	0.25	
Area col.	404.7619	cm ²

b	25	cm
D	16.19048	cm

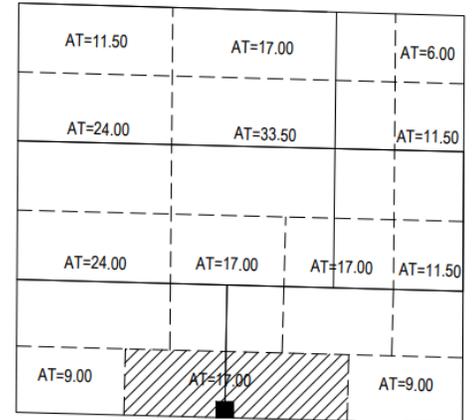
DIMENSIONES A USAR:

b=	25	cm
D=	25	cm
Area col.	625	cm ²

TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



BLOQUE "E"





PAÑO 13

Predimensionamiento de columnas
Según el libro "Diseño en concreto armado" del Ing. Roberto Morales Morales

Paso 1: información:

La columna esta en: Primeros pisos (P) ? seleccionar: **P**
Ultimos pisos (U) ?

Cual es la ubicación de la columna: interna (I) ? seleccionar: **ES**
extrema (EX) ?
esquinada (ES) ?

Paso 2: Calculo del peso sobre la columna:

Area tributaria	9 m ²
Carga por piso	1000 kg
N° de pisos	1

Peso sobre la columna (P)= 9000 kg

paso3: $b \times D = \frac{K * P}{n * f'c}$

P	9000	Kg.
F'c	210	Kg/cm ²
K	1.5	
n	0.2	
Area col.	321.4286	cm ²

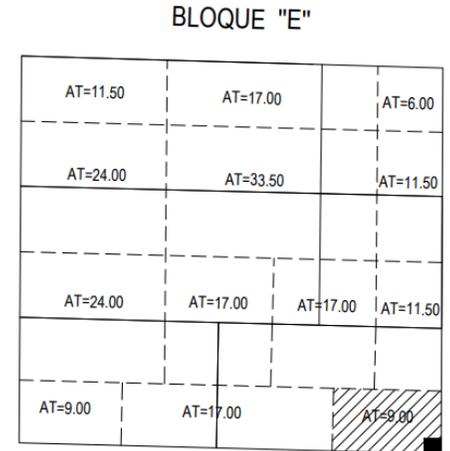
b	25	cm
D	12.85714	cm

DIMENSIONES A USAR:

b= 25 cm
D= 25 cm

Area col. 625 cm²

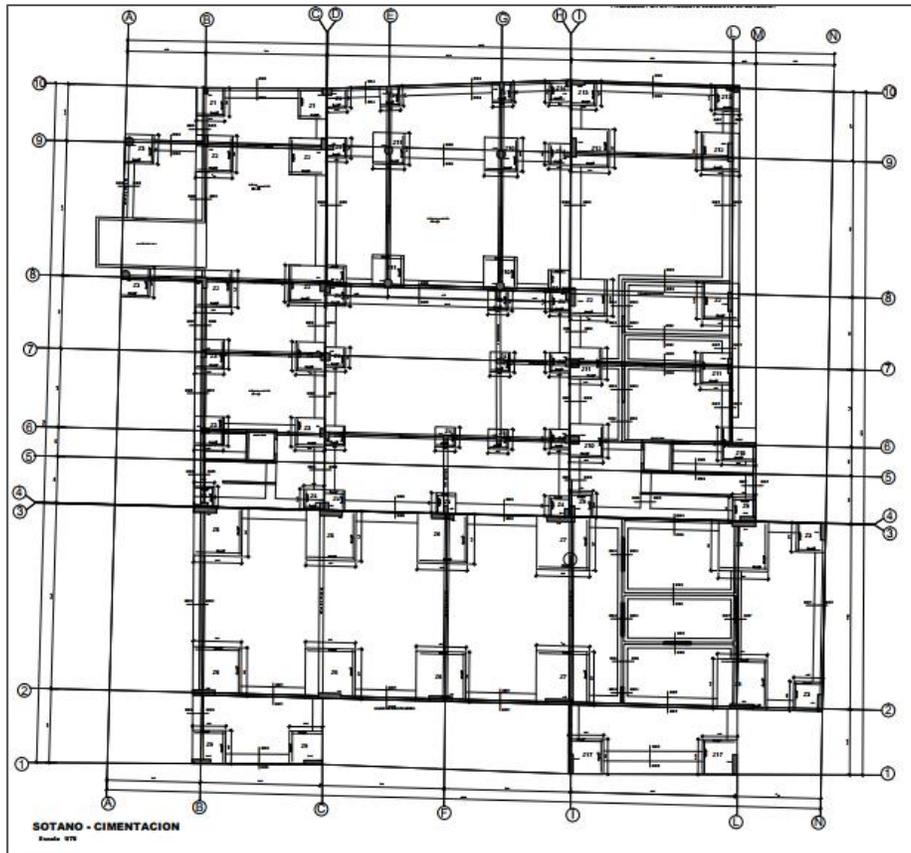
TIPO DE COLUMNA	K	n
Columna interior Primeros Pisos	1.1	0.3
Columna interior 4 últimos pisos	1.1	0.25
Columnas extremas de pórticos interiores	1.25	0.25
Columnas de esquina	1.5	0.2



*De la misma manera se establecieron las dimensiones de las 16 columnas del equipamiento.



PREDIMENSIONAMIENTO DE ZAPATAS





➤ ZAPATAS "Z1"

PREDIMENSIONAMIENTO PARA ZAPATAS

AT	8.15 m ²
Peso /m ²	1000 kg
Q.su(arena fina)	2 Kg/cm ²
n°pisos	3

Formula:

$$A = \frac{AT \times \text{Peso}/m^2 \times n^{\circ}\text{pisos}}{Q.su}$$

$$A = \frac{8.15 \times 1000 \times 3}{2}$$

$$A = 12225 \text{ cm}^2$$

→

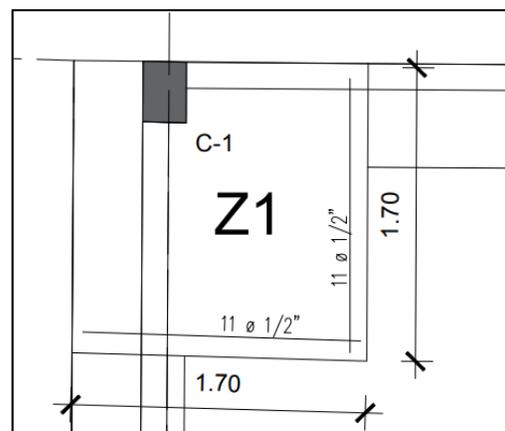
$$b \text{ y } d = \sqrt{12225 \text{ cm}^2}$$

$$b \text{ y } d = 108 \text{ cm}$$

b=110cm



d=110cm





➤ ZAPATAS "Z2"

PREDIMENSIONAMIENTO PARA ZAPATAS

AT	26.12 m ²
Peso /m ²	1000 kg
Q.su(arena fina)	2 Kg/cm ²
n°pisos	3

Formula:

$$A = \frac{AT \times \text{Peso/m}^2 \times n^{\circ}\text{pisos}}{Q.su}$$

$$A = \frac{26.12 \times 1000 \times 3}{2}$$

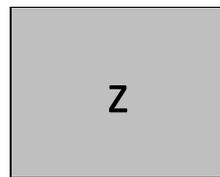
$$A = 39180 \text{ cm}^2$$

→

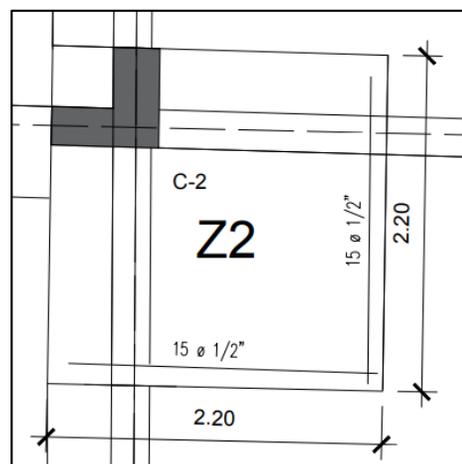
$$b \text{ y } d = \sqrt{39180 \text{ cm}^2}$$

$$b \text{ y } d = 197 \text{ cm}$$

b=200 cm



d=200cm





➤ ZAPATAS "Z3"

PREDIMENSIONAMIENTO PARA ZAPATAS

AT	19.00 m ²
Peso /m ²	1000 kg
Q.su(arena fina)	2 Kg/cm ²
n°pisos	3

Formula:

$$A = \frac{AT \times \text{Peso/m}^2 \times n^{\circ}\text{pisos}}{Q.su}$$

$$A = \frac{18.08 \times 1000 \times 3}{2}$$

$$A = 28500 \text{ cm}^2$$

→

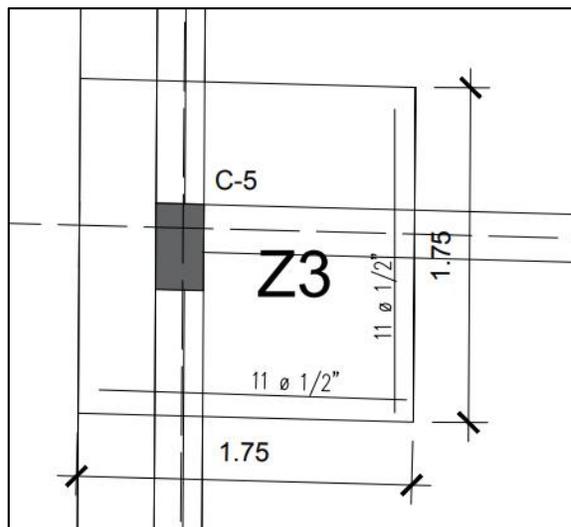
$$b \text{ y } d = \sqrt{28500} \text{ cm}$$

$$b \text{ y } d = 168 \text{ cm}$$

b=170 cm



d=170cm





➤ ZAPATAS "Z4"

PREDIMENSIONAMIENTO PARA ZAPATAS

AT	9.70 m ²
Peso /m ²	1000 kg
Q.su(arena fina)	2 Kg/cm ²
n°pisos	3

Formula:

$$A = \frac{AT \times \text{Peso/m}^2 \times n^{\circ}\text{pisos}}{Q.su}$$

$$A = \frac{9.70 \times 1000 \times 3}{2}$$

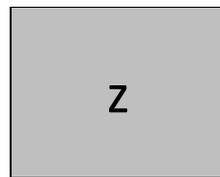
$$A = 14550 \text{ cm}^2$$

→

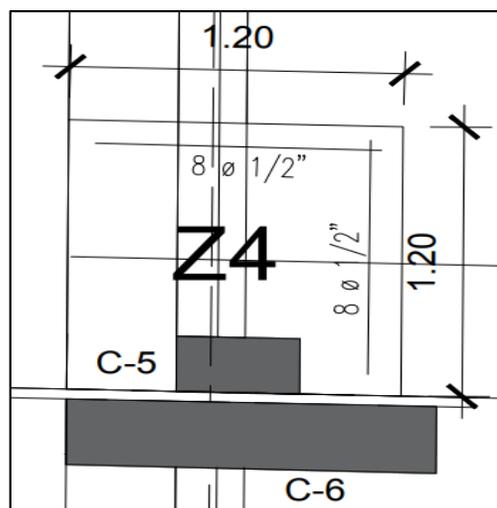
$$b \text{ y } d = \sqrt{14550} \text{ cm}$$

$$b \text{ y } d = 120 \text{ cm}$$

b=120 cm



d=120cm





➤ ZAPATAS "Z5"

PREDIMENSIONAMIENTO PARA ZAPATAS

AT	4150 m ²
Peso /m ²	1000 kg
Q.su(arena fina)	2 Kg/cm ²
n°pisos	3

Formula:

$$A = \frac{AT \times \text{Peso}/m^2 \times n^{\circ}\text{pisos}}{Q.su}$$

$$A = \frac{4150 \times 1000 \times 3}{2}$$

$$A = 83000 \text{ cm}^2$$

→

$$b \text{ y } d = \sqrt{83000 \text{ cm}^2}$$

$$b \text{ y } d = 288 \text{ cm}$$

b=290 cm



d=290 cm



➤ ZAPATAS 6

PREDIMENSIONAMIENTO PARA ZAPATAS

AT	8.2 m ²
Peso /m ²	1000 kg
Q.su(arena fina)	2 Kg/cm ²

Formula:

$$A = \frac{AT \times \text{Peso}/m^2 \times n^{\circ} \text{pisos}}{Q.su}$$

$$A = \frac{8.2 \times 1000 \times 1}{2}$$

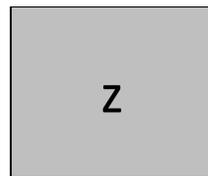
$$A = 4100 \text{cm}^2$$

→

$$b \text{ y } d = \sqrt{4100 \text{cm}^2}$$

$$b \text{ y } d = 64 \text{cm}$$

b=65cm



d=65cm



➤ ZAPATAS "Z7"

PREDIMENSIONAMIENTO PARA ZAPATAS

AT	23.10 m ²
Peso /m ²	1000 kg
Q.su(arena fina)	2 Kg/cm ²
n°pisos	1

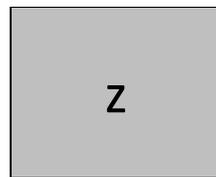
Formula:

$$A = \frac{AT \times \text{Peso/m}^2 \times n^{\circ}\text{pisos}}{Q.su}$$

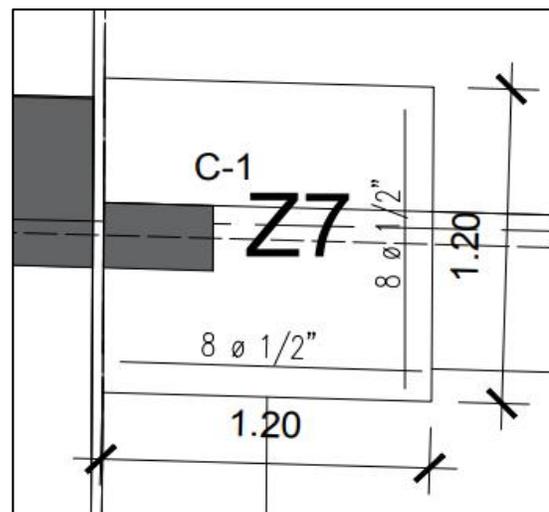
$$A = \frac{23.10 \times 1000 \times 1}{2}$$

$$A = 11550\text{cm}^2 \quad \rightarrow \quad \begin{array}{l} b \text{ y } d = \sqrt{11550\text{cm}^2} \\ b \text{ y } d = 108 \text{ cm} \end{array}$$

b=1.10cm



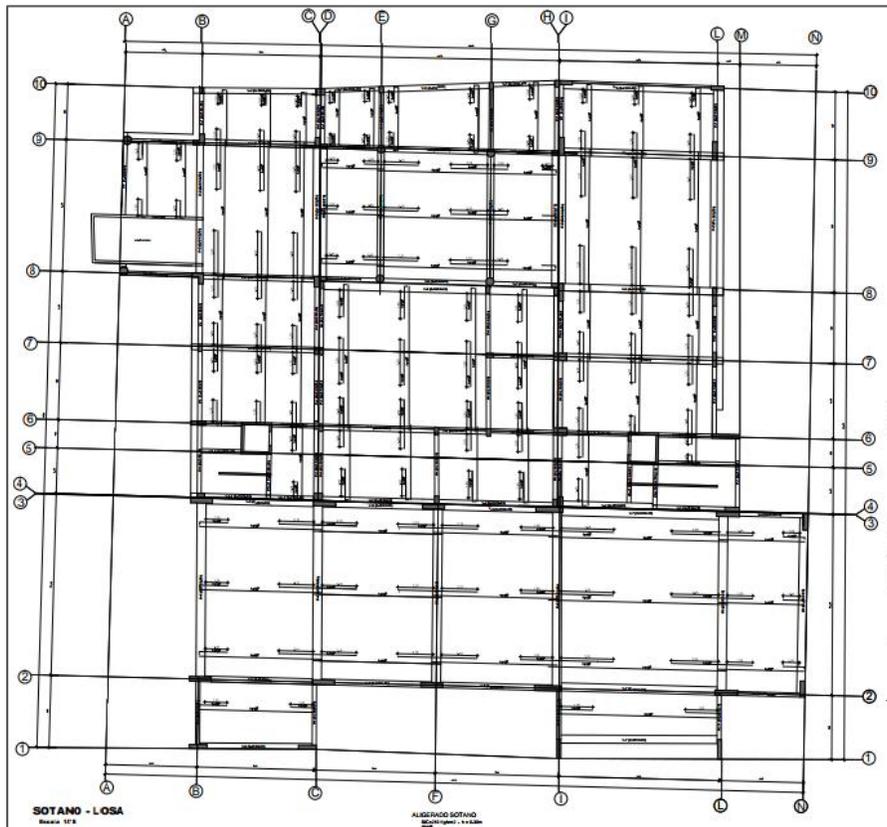
d=1.10cm



***De la misma manera se establecieron las dimensiones de las 17 zapatas del equipamiento.**



PREDIMENCIONAMIENTO DE VIGAS





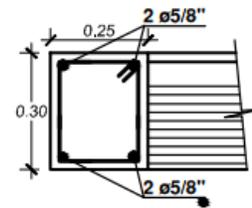
VIGA 1

- LUZ = 3.23
- FACTOR DE CALCULO –PERALTE DE VIGA = 12 (PARA CENTROS PUBLICOS)
- FACTOR DE CALCULO –ANCHO DE VIGA = 20 (PARA CENTROS PUBLICOS)

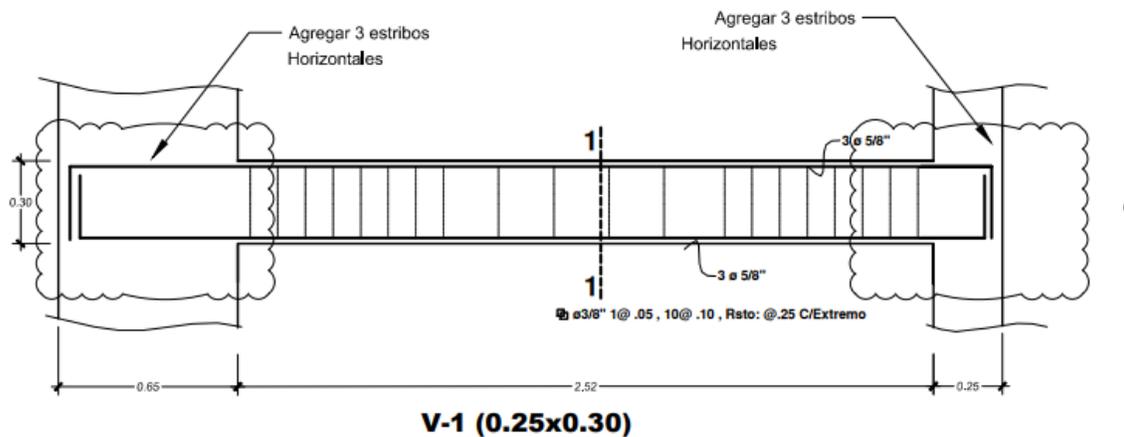
FORMULA:

$$L/12 = 3.23/12$$
$$= 0.26 \quad \rightarrow \quad 0.30 \text{ de peralte}$$

$$L/20 = 3.23/20$$
$$= 0.17 \quad \rightarrow \quad 0.25 \text{ de ancho}$$



CORTE 1 - 1





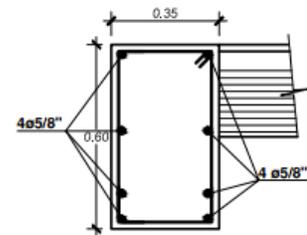
VIGA 2

- LUZ = 6.83
- FACTOR DE CALCULO –PERALTE DE VIGA = 12 (PARA CENTROS PUBLICOS)
- FACTOR DE CALCULO –ANCHO DE VIGA = 20 (PARA CENTROS PUBLICOS)

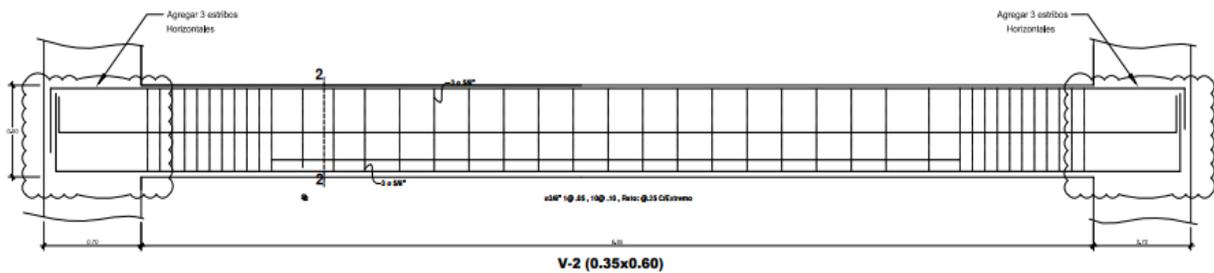
FORMULA:

$$L/12 = 6.83 / 12$$
$$= 0.56 \quad \Rightarrow \quad 0.60 \text{ de peralte}$$

$$L/20 = 3.23 / 20$$
$$= 0.34 \quad \Rightarrow \quad 0.35 \text{ de ancho}$$



CORTE 2 - 2





VIGA 3

- LUZ = 7.90
- FACTOR DE CALCULO –PERALTE DE VIGA = 12 (PARA CENTROS PUBLICOS)
- FACTOR DE CALCULO –ANCHO DE VIGA = 20 (PARA CENTROS PUBLICOS)

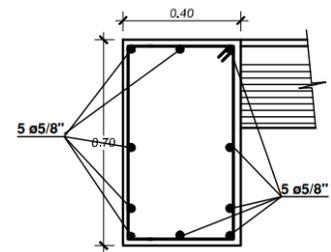
FORMULA:

$$L/12 = 7.90 / 12$$

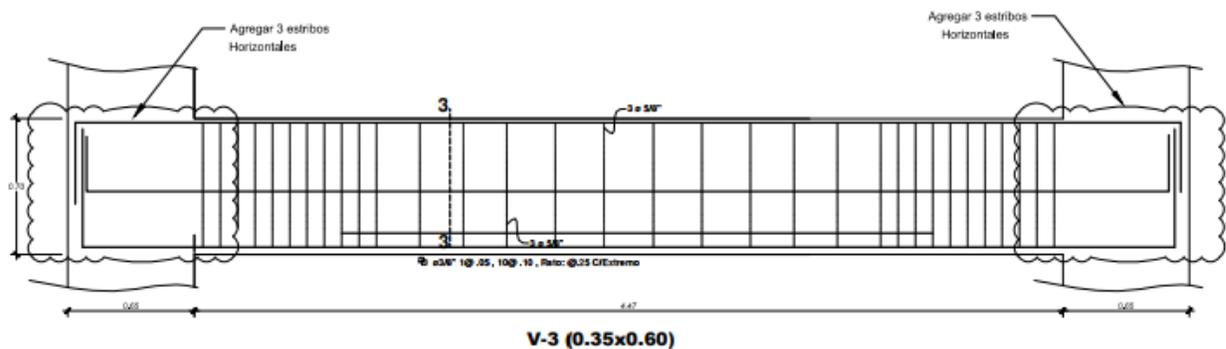
$$= 0.66 \rightarrow 0.70 \text{ de peralte}$$

$$L/20 = 7.90 / 20$$

$$= 0.39 \rightarrow 0.40 \text{ de ancho}$$



CORTE 3 - 3





VIGA 4

- LUZ = 3.23
- FACTOR DE CALCULO –PERALTE DE VIGA = 12 (PARA CENTROS PUBLICOS)
- FACTOR DE CALCULO –ANCHO DE VIGA = 20 (PARA CENTROS PUBLICOS)

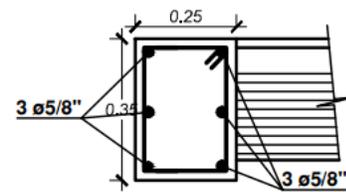
FORMULA:

$$L/12 = 3.72/12$$

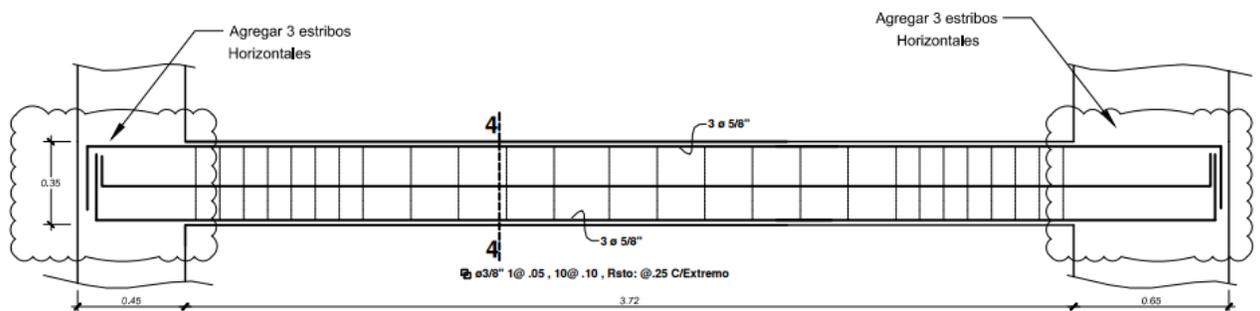
$$= 0.31 \quad \rightarrow \quad 0.35 \text{ de peralte}$$

$$L/20 = 3.72/20$$

$$= 0.19 \quad \rightarrow \quad 0.25 \text{ de ancho}$$



CORTE 4 - 4



V-4 (0.25x0.35)

***De la misma manera se establecieron el peralte y ancho de las 8 vigas del equipamiento**



ESPECIFICACIONES TECNICAS



ESPECIFICACIONES TECNICAS

1. CONCRETO

-CONCRETO ARMADO EN:	
ZAPATAS Y VIGAS DE CIMENTACIÓN	f'c=210 kg/cm2
COLUMNAS DE PORTICOS DE C°A°	f'c=210 kg/cm2
COLUMNAS DE CONFINAMIENTO	f'c=175 kg/cm2
ESCALERAS Y CAJA DE ASCENSOR	f'c=210 kg/cm2
CISTERNA	f'c=210kg/cm2
SOBRECIMENTOS ARMADOS	f'c=175 kg/cm2
-CONCRETO CICLOPEO:	
FALSA ZAPATA;	f' c = 1:12. + 30% P.G. 8"
CIMENTOS CORRIDOS ;	f' c = 100 Kg/cm2. + 30% P.G.
CIMENTOS CORRIDOS (CERCOS);	C : H ; 1 : 10 + 30% P.G.
SOBRECIMENTOS (CERCOS);	C : H ; 1 : 8 + 25 P.M.
-SOLADOS	C : H ; 1 : 10
-ACERO	fy=4200 kg/cm2
-CEMENTO:	PORTLAND TIPO MS
-RECUBRIMIENTOS:	
-ZAPATAS	7.5 cm
-SOBRECIMENTOS ARMADOS	4.0 cm
-VIGAS DE CIMENTACIÓN	Vert 4.0 cm Horiz 4.0 cm
-ESCALERAS	2.5 cm
-CISTERNA Y TANQUE ELEVADO	(barras al centro de las paredes)
-COLUMNAS	4.0 cm.

2. ALBAÑILERIA

-MUROS PERIMETRALES : ALBAÑILERIA CONFINADA	
Semisótano al 5to Nivel:	LADRILLO K.K. 18 HUECOS, TIPO IV : 9 x 13 x 24 cm.
	f' b= 145 kg/cm2 (Unidad); f' m= 65 Kg/cm2 (Pilas); v' m= 8.1 Kg/cm2.
SE USARÁ LADRILLO KING - KONG DE 18 HUECOS DE TIPO INDUSTRIAL (MAQUINADO) Y EL MORTERO DEL ASENTADO SERÁ, CEMENTO : ARENA (1 : 5) Y SE ADICIONARÁ 2 ALAMBRES N° 08 QUE TOMARÁN TODA LA SECCIÓN DE LA COLUMNA Y SE INCRUSTARÁN EN EL MURO NO MENOS DE 45 cm.,	
LA UBICACIÓN DE DICHOS ALAMBRES SERÁN CADA 3 HILADAS DE LADRILLO DICHOS MUROS SE LEVANTARÁN ANTES DE ENCOFRAR EL TECHO.	
-MURO PERIMETRICO DEL 6° NIVEL Y TABIQUES INTERIORES DEL SEMIS. AL 6° NIVEL:	LADRILLO PANDERETA: 9cm x 11cm x 23cm
LOS TABIQUES SE LEVANTARÁN DESPUES DE DESENCOFRADO EL TECHO.	

3. CONSIDERACIONES SISMORRESISTENTES

-DE ACUERDO CON LA ESTRATIGRAFIA DE LA ZONA EN ESTUDIO, LOS PARAMETROS A CONSIDERAR DEL SUBSUELO ANTE EXCITACIONES SISMICAS, ESTAN DIRIGIDAS POR LA SIGUIENTE CLASIFICACION DE ACUERDO A LAS NORMAS SISMORRESISTENTES:

TIPO DE SUELO	CLASIFICACION	PERIODO DE VIBRACION (tp) seg.	S
INTERMEDIOS	S2	0.60	1.2

-SISTEMA ESTRUCTURAL PREDOMINANTE:

X - X : APORTICADO

Y - Y : APORTICADO

-PARAMETROS SISMICOS :

Z= 0.4 ; U= 1.5 ; S= 1.2 ; Tp= 0.6 seg. ; C= 2.5 ; Rx= 6

-NUMERO DE PISOS : 04

Ry= 6



INSTALACIONES ELECTRICAS



DEMANDA MAXIMA

-Terreno destinada para recreación al adulto mayor.

- Área techada: 4453 m²

▪	SOTANO	: 1200
▪	1ER NIVEL	: 1210
▪	2DO NIVEL	: 1210
▪	3ER NIVEL	: 785
▪	4TO NIVEL	: 48

TOTAL 4453

CARGA UNITARIA Y FACTORES DE DEMANDA DE LOS ALIMENTADORES

Clase de Local	Watts / m ²	Carga a la cual se aplica el factor - Demanda (Watts)	Factor de demanda
Auditorios	10	Totales	100%
Bancos	20	Totales	100%
Peluquerías y salones de belleza	30	Totales	100%
Iglesias	10	Totales	100%
Clubes y Casinos	20	Totales	100%
Casa Habitación	30	3,000 o menos hasta 17,000 hasta 120,000	100% 35% 25%
Garajes y Almacenes	5	Totales	100%
Hospitales, Hoteles, Departamentos sin cocina	20	50,000 o menos mas de 50,000	50% 20%
Edificios comerciales e industriales	20	Totales	100%
Casa de huéspedes	15	Totales	100%
Edificio de oficinas	20	20,000 o menos sobre los 20,000	100% 70%
Restaurantes	20	Totales	100%
Escuelas y colegios	30	15,000 o menos sobre los 15,000	100% 50%
Tiendas	30	Totales	100%
Locales de Almacenamiento y Depósitos	2.5	12,500 o menos sobre 12,500	100% 50%
Area Libre	5	Totales	100%

Cálculo de Demanda Máxima

- Área total = 4453 m²

Según tabla (ver imagen 1): Demanda total 4453 x 20 = 89060.00 watts

89060.00

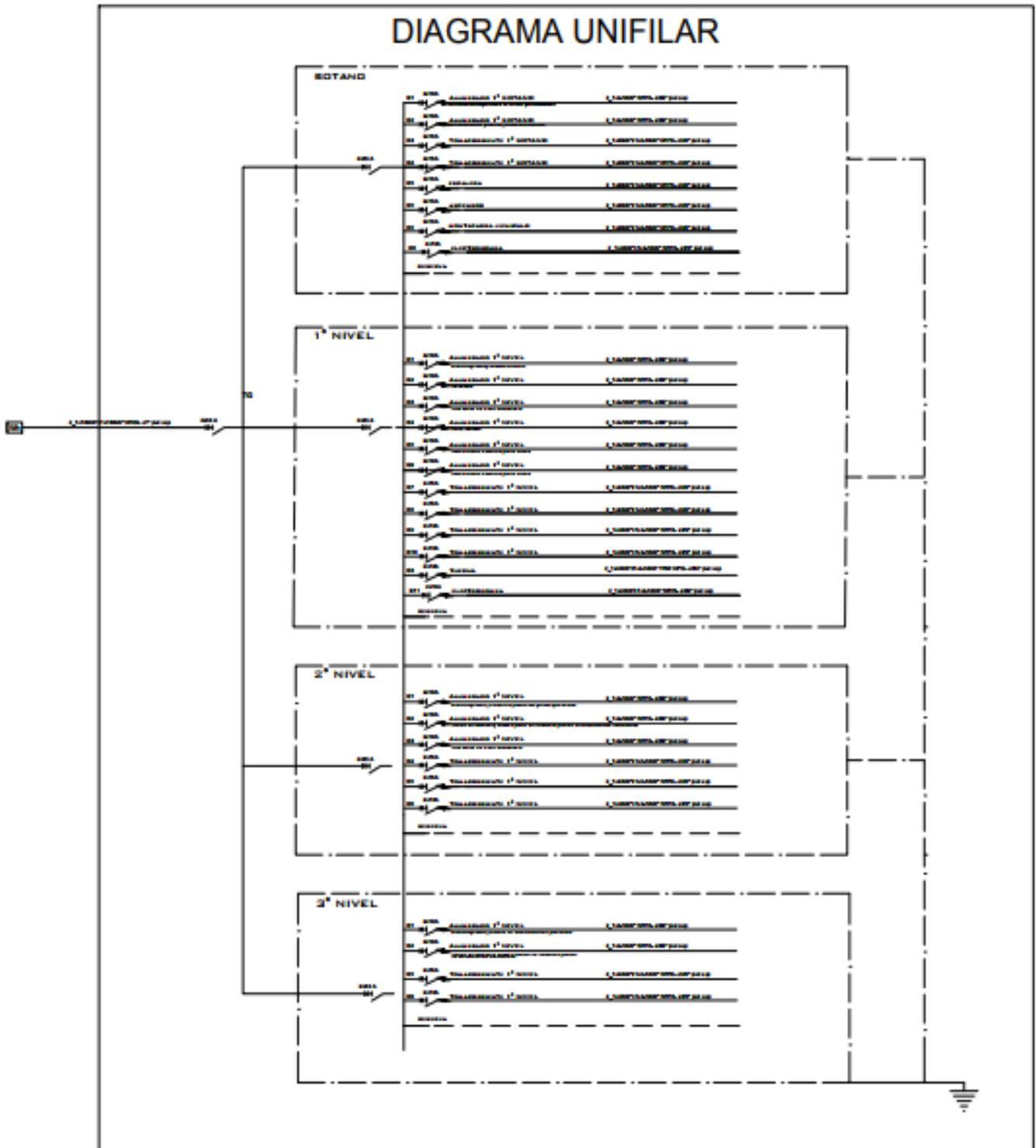
-Área Libre 5 x (2182 – 1210)

5 x (972) = 4860.00 watts

4860.00

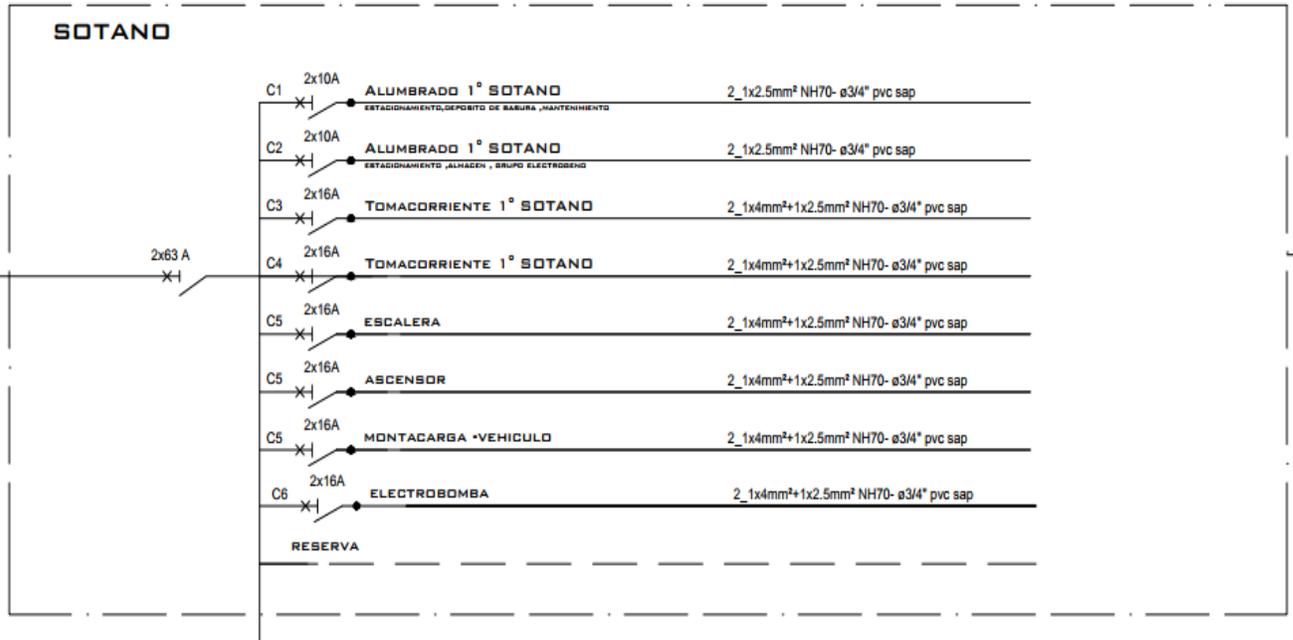
93920.00

- **DEMANDA MAXIMA = 93920.00 watts**

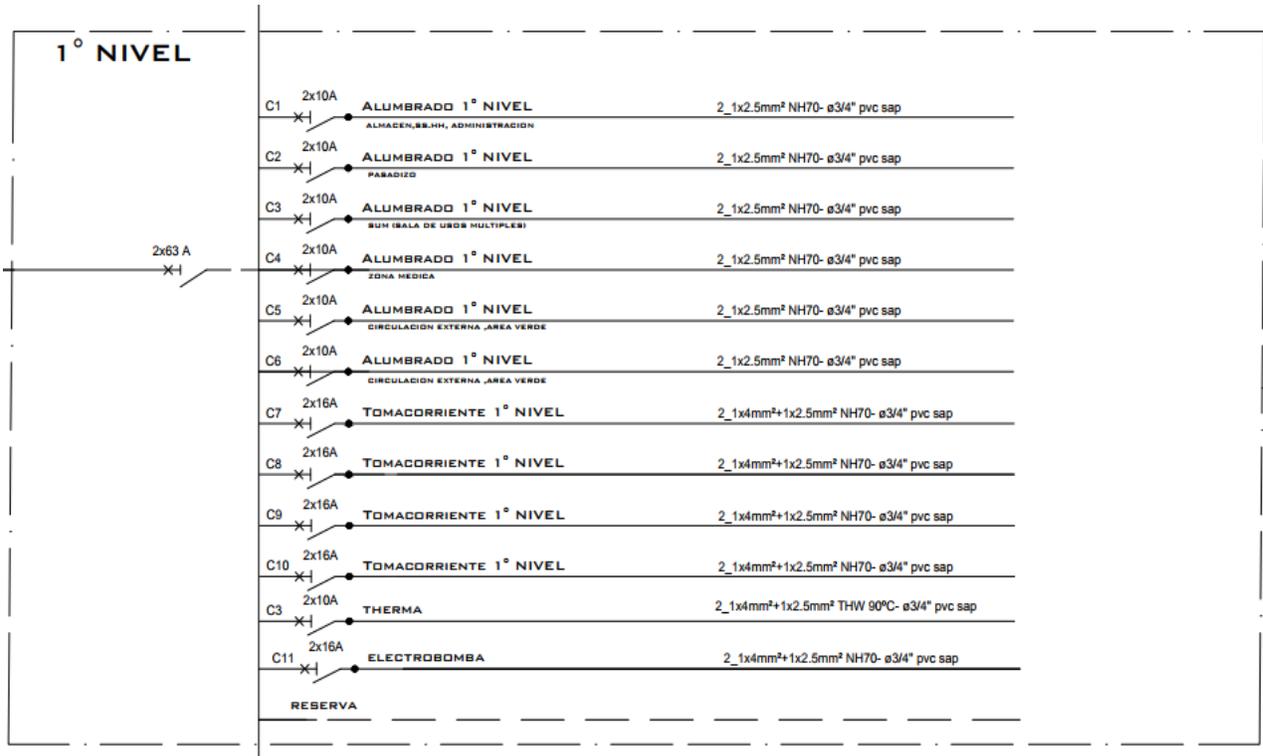




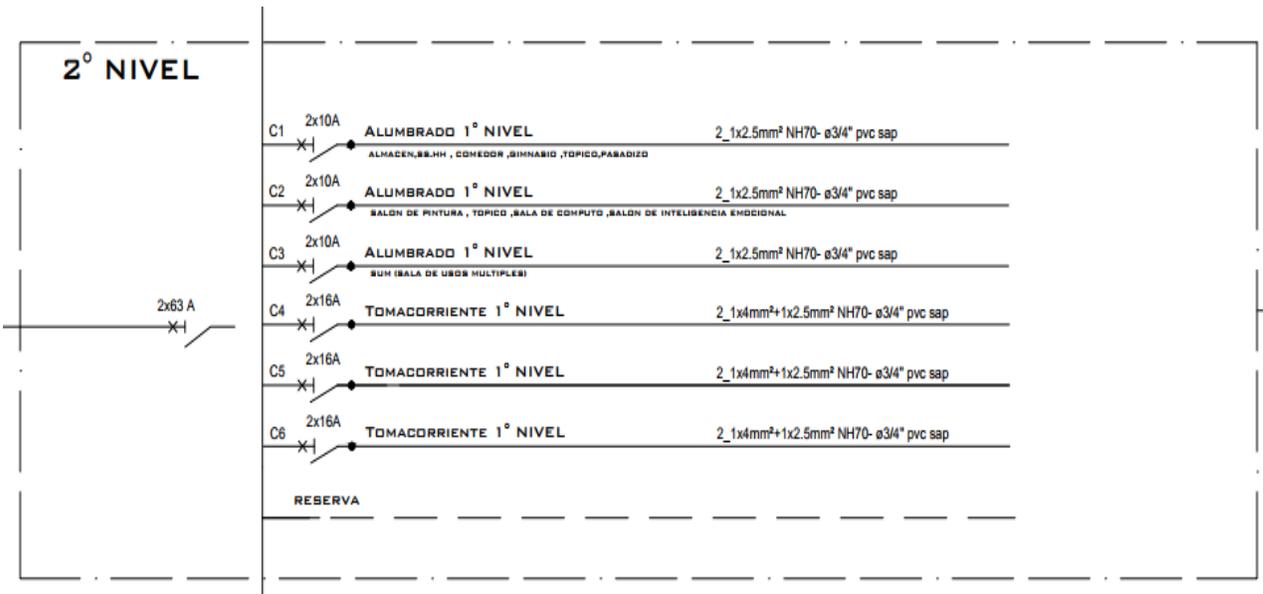
➤ **TABLERO GENERAL SOTANO:**



➤ **TABLERO GENERAL 1° PISO:**

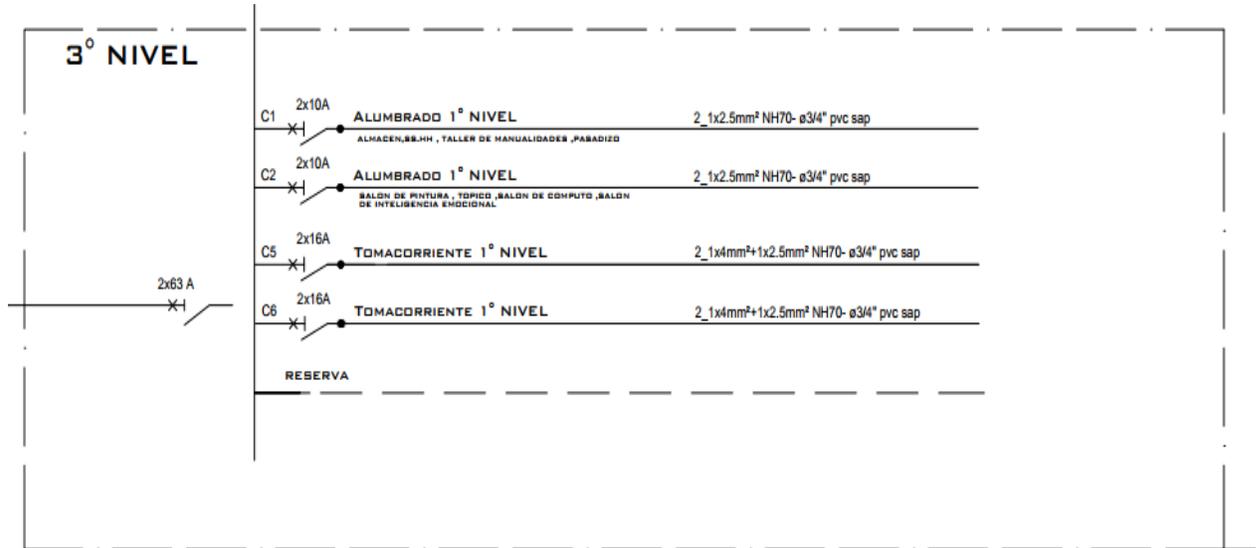


➤ **TABLERO GENERAL 2° PISO:**





➤ **TABLERO GENERAL 3° PISO:**





INSTALACIONES SANITARIAS



DOTACION DE AGUA PARA CENTRO DEL ADULTO MAYOR

ZONA MÉDICA:

	SOTANO	1°NIVEL	2°NIVEL	3°NIVEL
CONSULTORIOS	X	6	2	1
TOTAL				9

s) La dotación de agua para locales de salud como: hospitales, clínicas de hospitalización, clínicas dentales, consultorios médicos y similares, según la siguiente tabla.

Local de Salud	Dotación
Hospitales y clínicas de hospitalización.	600 L/d por cama.
Consultorios médicos.	500 L/d por consultorio.
Clínicas dentales.	1000 L/d por unidad dental.

- N° CONSULTORIOS: 9
- DOTACION X CONSULTORIO: 500L/d

$$9 \times 500 = 4500$$

ZONA SOCIAL: SUM

	SOTANO	1°NIVEL	2°NIVEL	3°NIVEL
N° ASIENTOS	X	144	X	X
TOTAL				144

Tipo de establecimiento	Dotación diaria
Cines, teatros y auditorios	3 L por asiento.
Discotecas, casinos y salas de baile y similares	30 L por m ² de área
Estadios, velódromos, autódromos, plazas de toros y similares.	1 L por espectador
Circos, hipódromos, parques de atracción y similares.	1 L por espectador más la dotación requerida para el mantenimiento de animales.

- N° DE ASIENTOS : 144
- DOTACION X ASIENTO : 3 L/d

$$144 \times 3 = 480$$

ZONA SOCIAL: TALLERES

	SOTANO	1°NIVEL	2°NIVEL	3°NIVEL
M2	X	X	686	634
TOTAL				1320

Tipo de establecimiento	Dotación diaria
Cines, teatros y auditorios	3 L por asiento.
Discotecas, casinos y salas de baile y similares	30 L por m ² de área
Estadios, velódromos, autódromos, plazas de toros y similares.	1 L por espectador
Circos, hipódromos, parques de atracción y similares.	1 L por espectador más la dotación requerida para el mantenimiento de animales.

- M2 : 1320
- DOTACION X M2 : 30 L/d

$$\boxed{}$$



$$144 \times 3 = 39600$$

ZONA SOCIAL: COMEDOR

	SOTANO	1°NIVEL	2°NIVEL	3°NIVEL
M2	X	X	167	
TOTAL				

d) La dotación de agua para restaurantes estará en función del área de los Comedores, según la siguiente tabla

Área de los comedores en m ²	Dotación
Hasta 40	2000 L
41 a 100	50 L por m ²
Más de 100	40 L por m ²

- M2 : 167
- DOTACION X M2 : 40 L/d

$$127 \times 6 = 6680$$

ZONA ADMINISTRATIVA: OFICINA

	SOTANO	1°NIVEL	2°NIVEL	3°NIVEL
M2	X	127	X	X
TOTAL				127

i) La dotación de agua para oficinas se calculará a razón de 6 L/d por m² de área útil del local.

j) La dotación de agua para depósitos de materiales, equipos y artículos manufacturados, se calculará a razón de 0,50 L/d por m² de área útil del local y por cada turno de trabajo de 8 horas o fracción.

- M2 : 127
- DOTACION X M2 : 6 L/d

$$127 \times 6 = 762$$

ESTACIONAMIENTO

	SOTANO	1°NIVEL	2°NIVEL	3°NIVEL
M2	1016	X	X	X
TOTAL				1199

Estaciones y Parques de Estacionamientos	Dotaciones
Lavado automático.	12 800 L/d por unidad de lavado
Lavado no automático.	8000 L/d por unidad de lavado
Estación de gasolina.	300 L/d por surtidor.
Garajes y parques de estacionamiento de vehículos por área cubierta.	2 L por m ² de área.

- M2 : 1199
- DOTACION X M2 : 2 L/d

$$\boxed{}$$



$$1199 \times 2 = 2032$$

PISCINA

	SOTANO	1°NIVEL	2°NIVEL	3°NIVEL
M2	X	13	X	X
TOTAL				13

- M2 : 13
- DOTACION X M2 :25 L/d

$13 \times 25 = 325$

h) Las dotaciones de agua para piscinas y natatorios de recirculación y de flujo constante o continuo, según la siguiente tabla.

1. De recirculación	Dotación
Con recirculación de las aguas de rebose.	10 L/d por m ² de proyección horizontal de la piscina.
Sin recirculación de las aguas de rebose.	25 L/d por m ² de proyección horizontal de la piscina.
2. De flujo constante	Dotación
Públicas.	125 L/h por m ³
Semi-públicas (clubes, hoteles, colegios, etc.)	80 L/h por m ³
Privada o residenciales.	40 L/h por m ³

DOTACION TOTAL	
ZONAS	L/D
ZONA MEDICA	4825
CONSULTORIOS	4500
PISCINA -HIDROTERAPIA	325
ZONA SOCIAL	46760
SUM	480
TALLERES	39600
COMEDOR	6680
ZONA ADMINISTRATIVA	762
OFICINAS	762
ZONA PUBLICA	2032
ESTACIONAMIENTO	2032
TOTAL	54379
10% + de emergencia	59816.9



SISTEMA DE ALMACENAMIENTO Y REGULACIÓN

Con la finalidad de absorber las variaciones de consumo, continuidad y regulación del servicio de agua fría en la edificación, se ha proyectado el uso de una Cisterna y su correspondiente sistema de Tanque Elevado, que operan de acuerdo a la demanda de agua de los usuarios:

CISTERNA

La construcción de la Cisterna estará diseñada en combinación con la bomba de elevación y el Tanque Elevado, cuya capacidad estará calculada en función al consumo diario.



$$\text{VOL. DE CISTERNA} = 3/4 \times \text{CONSUMO DIARIO TOTAL}$$

$$\text{CISTERNA} = 10000 \text{ L}$$

$$59817 \times 3/4 = 44863 \text{ L}$$

$$\text{POR LOTANTO SE NECESITA} = 2\text{CISTERNA } 25000 \text{ L}$$

TANQUE ELEVADO

Para el cálculo del Volumen del Tanque Elevado, debemos de tener en cuenta que dicho volumen no debe de ser menor a 1/3 del Volumen de la Cisterna, según R.N.E. (acapite *2.4. Almacenamiento y Regulación - Agua Fría).



$$\text{VOL. DE TANQUE} = 1/3 \times \text{VOLUMEN DE CISTERNA}$$

$$2 \text{ CISTERNA de } 25000 = 50000 \text{ L}$$

$$50000 \times 1/3 = 16666 \text{ L}$$

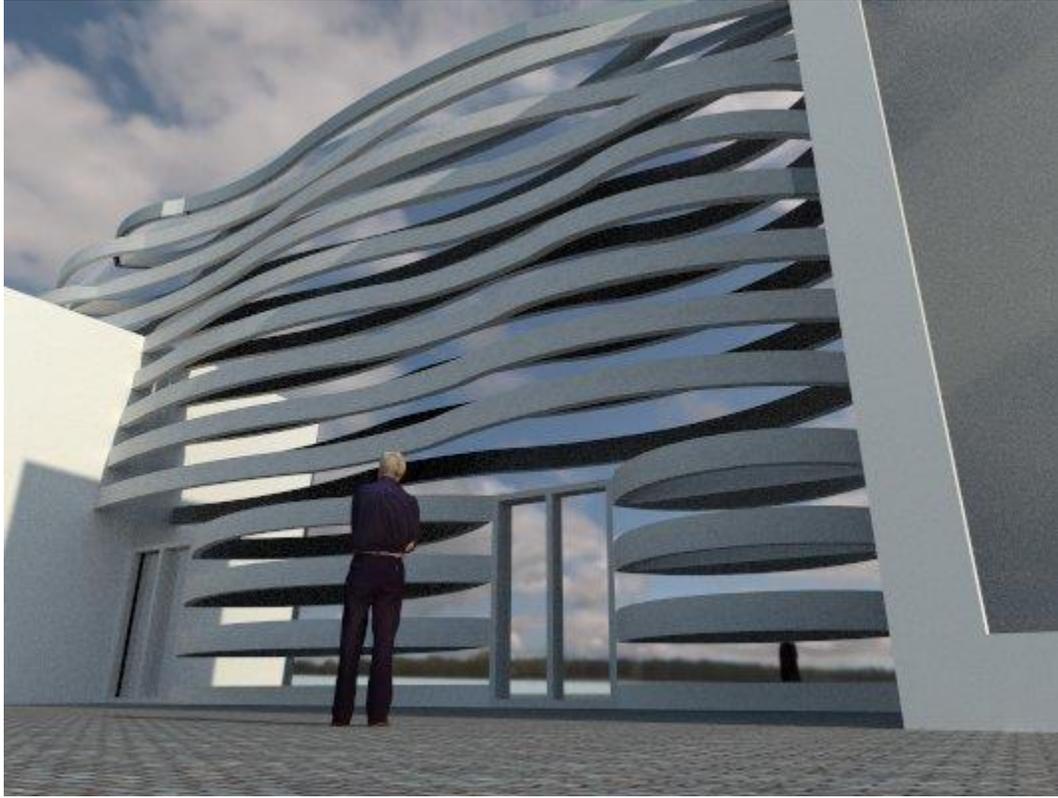
$$\text{POR LOTANTO SE UTILIZARA} = 4 \text{ TANQUES ELEVADOS DE } 5000 \text{ L}$$

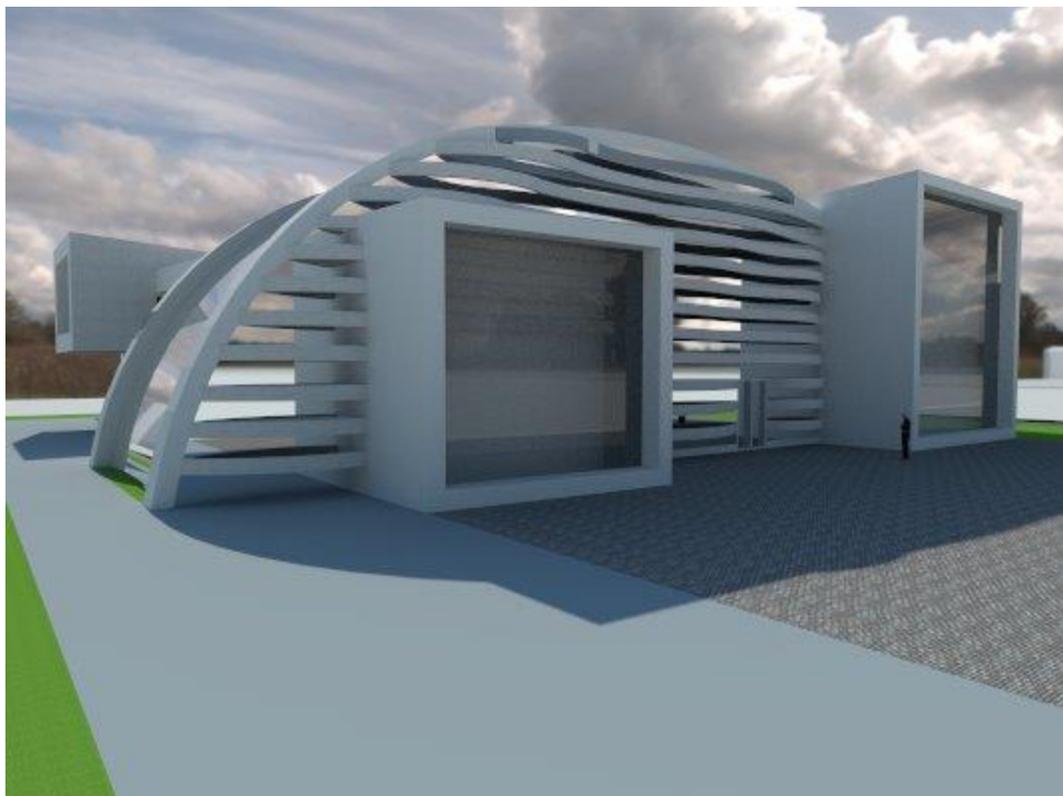
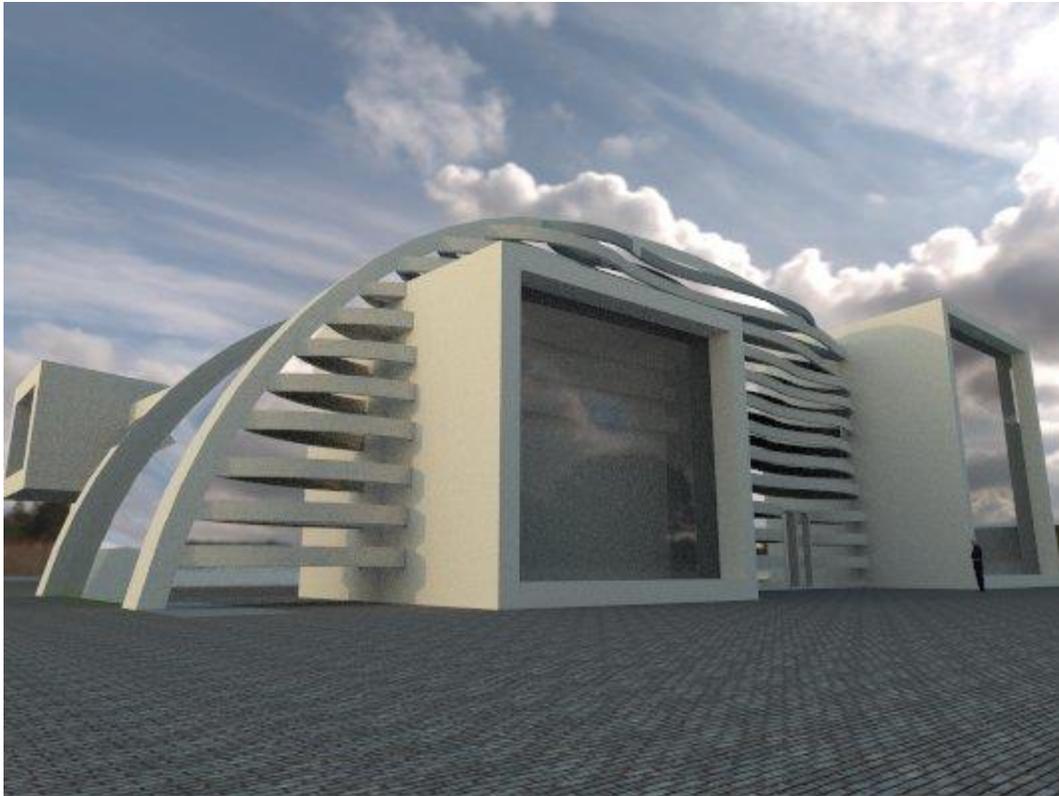


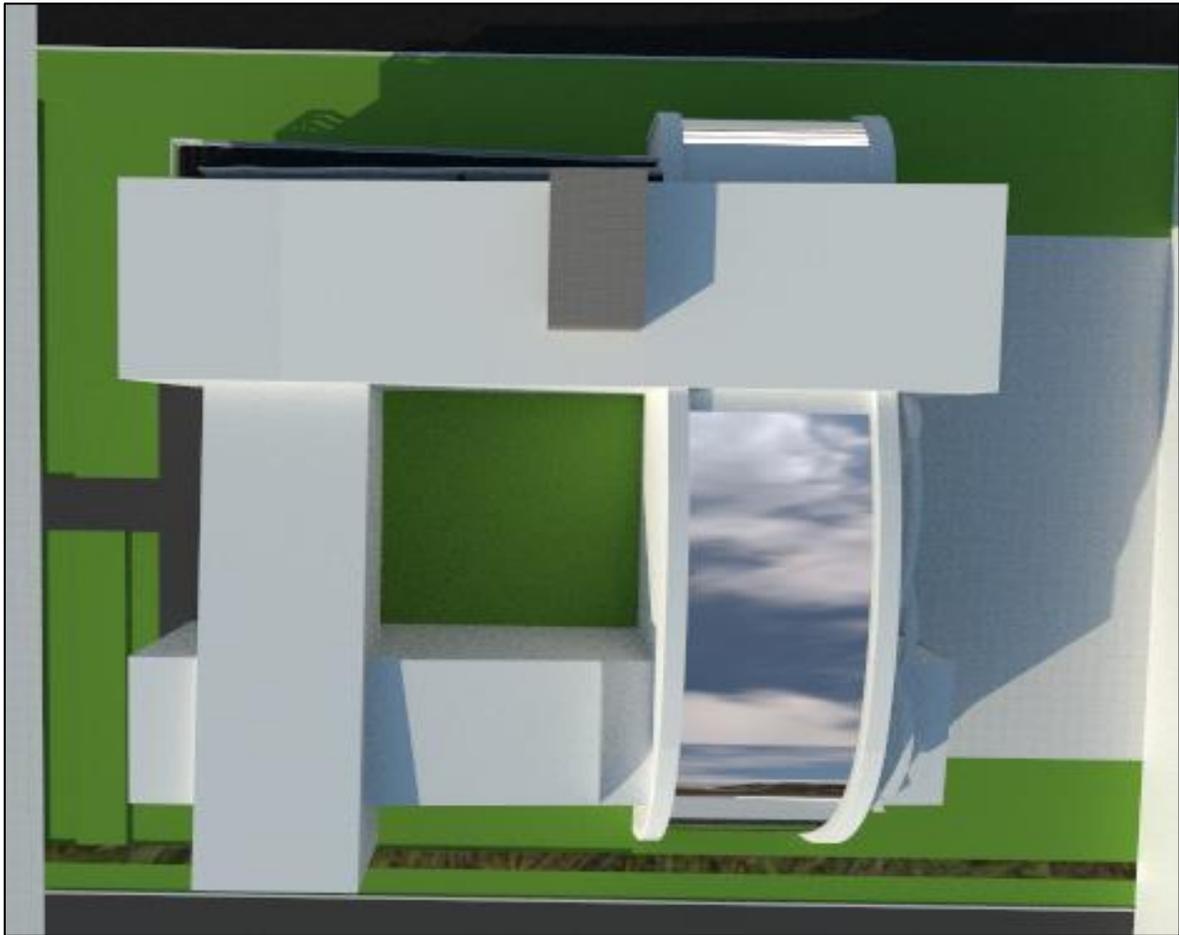
VISTA EN 3D







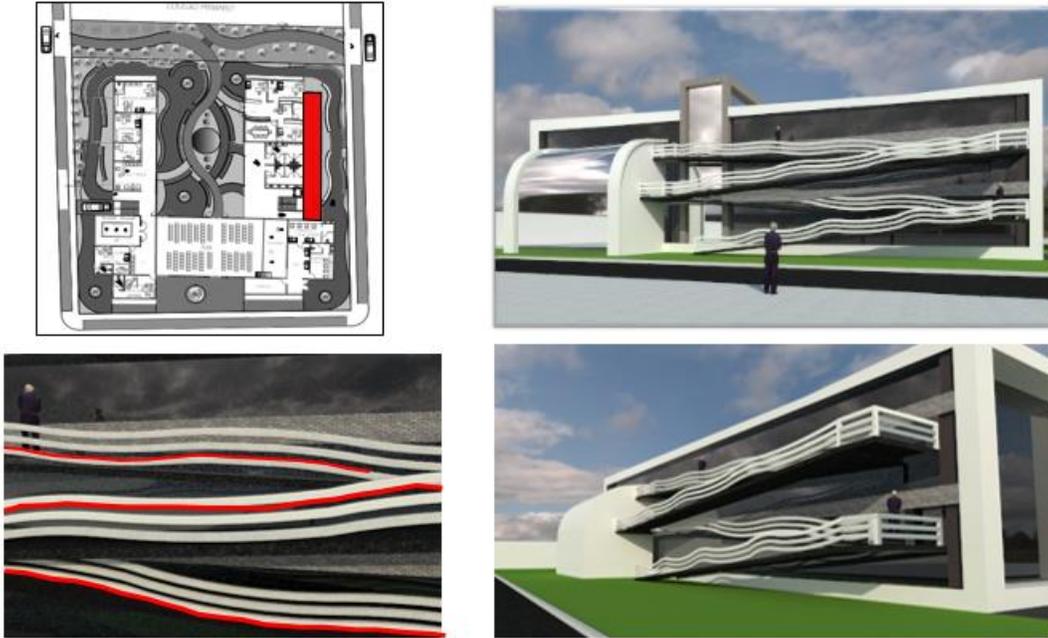




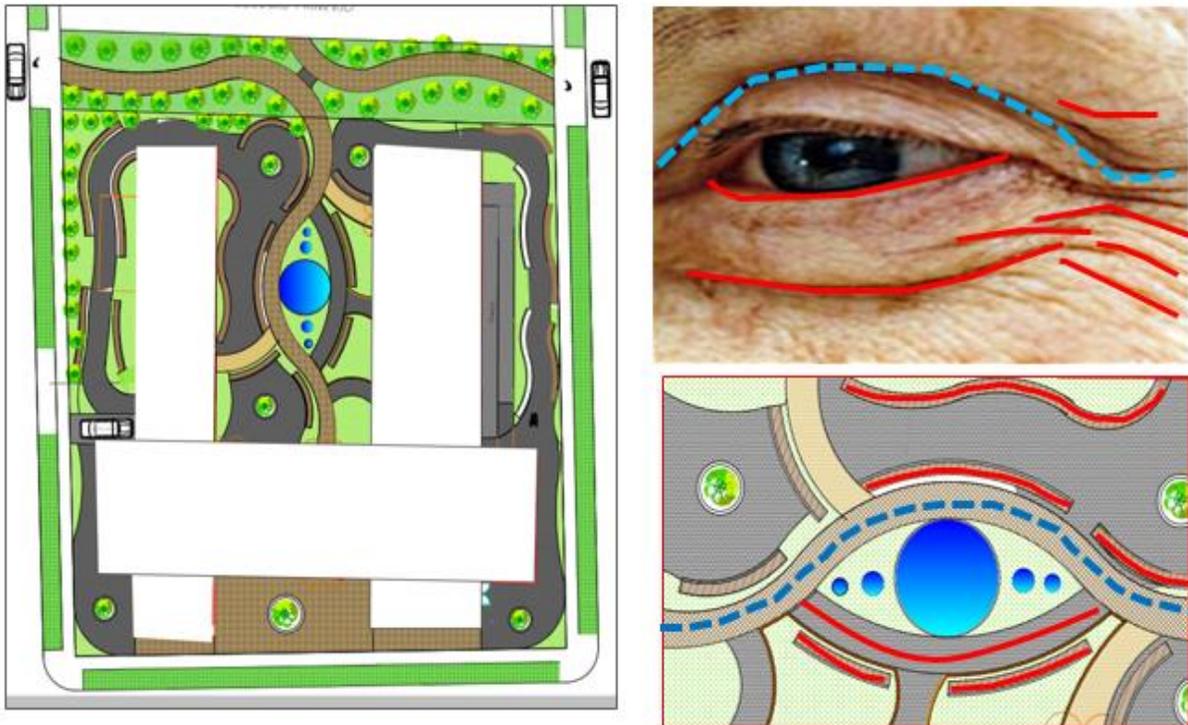


CRITERIOS DE DISEÑO COMPLEMENTARIOS

RAMPAS. (CONCEPTO ARRUGAS.)



PLAZA CENTRAL. (CONCEPTO OJO Y ARRUGAS)





BANCAS. (CONCEPTO ARRUGAS)

BANCAS





PRESUPUESTO

PRESUPUESTO DE OBRA						
ITEM	Descripcion	Und.	Metrado	Costo unitario S/.	Parcial	Sub Total S/.
1	ESTRUCTURAS					680859
1.01	MUROS Y COLUMNAS					
1.01.0 1	COLUMNAS,VIGAS Y/O PLACAS DE CONCRETO ARMADO	M2	2182.59	29.66	64735.6	
1.02	TECHOS					
1.02.0 1	LOSA O ALIGERADO DE CONCRETO ARMADO CON LUCES MAYORES DE 6 M CON SOBRECARGAS	M2	2182.59	282.29	616123	
2	ARQUITECTURA					606629
2.01	PISOS					
2.01.0 1	CERAMICA NACIONAL	M2	2182.59	86.75	189340	
2.02	PUERTAS Y VENTANAS					
2.02.0 1	ALUMINIO O MADERA FINA (CAOBA O SIMILAR) VIDRIO TRATADO POLARIZADO, LAMINADO O TEMPLADO	M2	2182.59	85.93	187550	
2.03	REVESTIMIENTOS					
2.03.0 1	TARRAGEO FROTACHADO Y/O YESO MOLDURADO , PINTURA LAVABLE	M2	2182.59	56.87	124124	
2.04	BAÑOS					
2.04.0 1	BAÑOS COMPLETOS NACIONALES CON MAYOLICA O CERAMICO NACIONAL	M2	2182.59	48.39	105616	
3	INSTALACIONES ELECTRICAS/SANITARIAS					588514
3.01.	ILUMINACION,AGUA CALIENTE Y FRIA ,INTERCOMUNICADOR, ASENSOR , ALARMAS, SISTEMA DE BOMBEO DE AGUA Y DESAGUE, TELEFONO	M2	2182.59	269.63	588492	
TOTAL DE PRESUPUESTO						1876002



REFERENCIAS



IV. REFERENCIAS

- **Aboada,D. y Canales,C.(2013).** *Factores que influyen en el bienestar personal del adulto mayor con asistencia permanente al CAM el porvenir - Trujillo. año 2013.*(tesis de pregrado)universidad nacional de Trujillo-La Libertad.
- **Acuña,R., y Cordova, J (2013).** *Factores sociales que influyen en la deficiente participación de los usuarios del centro del adulto mayor de Essalud - Trujillo, en el año 2013.* (tesis de pregrado)universidad nacional de Trujillo- La Libertad
- **Asociación Española de Fisioterapeutas (1987).** Definición de Fisioterapia.Recuperado de: <http://www.fisioacaracas.es/#>
- **Chawla, T. (1998).** The Participation of the Elderly in Development. United Nations, CSDHA, International Seminar Expert Group .Recuperado de:
- **Concepto definicion(2014).** Definición de adulto mayor. Recuperado de: <http://concepto definicion.de/adulto-mayor/>
- **Geriate (2017)** [Beneficios de las manualidades en los mayores](http://www.geriatel.es/blog/manualidades-personas-mayores/). Recuperado de: <http://www.geriatel.es/blog/manualidades-personas-mayores/>
- **Giai.M.(2015)** Actividades recreativas en adultos mayores internos en un hogar de ancianos *Revista Cubana de Salud Pública*. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086434662015000100007&script=sci_arttext&tlng=pt
- **González V. (2008)** *Bienestar personal y actividades en la edad adulta tardía.*(Tesis de doctorado)Universidad de Málaga. Recuperado de: <http://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/4914/TD%20de%20Vanessa%20Gonzalez%20Herero.pdf?sequence=1>
- **González, J. (2003).** *Actividad Física, Deporte y Vida.* Vizcaya – España: Ediciones Basauri.
- **Holgado M. (2011)** *Salud mental en adulto de edad avanzada estrategias de intervención.* Rexuperado de: <http://cbiblioteca.unsaac.edu.pe/Usuario/temporal/10321-HC001/EL%20ADULTO%20DE%20EDAD%20AVANZADA%20OK.pdf>
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95532006000200007



- **Iluminet (15 Enero, 2015)** Iluminación para personas de la tercera edad.
Recuperado de : <http://www.iluminet.com/iluminacion-tercera-edad/>
- **La Organización Mundial de la Salud (OMS,2012)** Envejecimiento activo. Recuperado de: <http://www.envejecimientoactivo2012>
- **La Organización Mundial de la Salud (OMS,2017)** Actividad física. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- **Merchán E.y Cifuentes R.(2014)** *Teorías psicosociales del envejecimiento* .Recuperado de: <http://asociacionciceron.org/wp-content/uploads/2014/03/00000117-teorias-psicosociales-del-envejecimiento.pdf>
- **MIMP.(2013)** Cuaderno sobre poblaciones vulnerables. Recuperado de www.mimp.gob.pe/files/mimp/especializados/boletines_dvmpv/cuaderno_5_dvmpv.pdf
- **Morel, V. (2011).** Ejercicio y el adulto mayor. Recuperado de: http://www.geosalud.com/adultos_mayores/ejercicio.htm
- **OMS.(2017)** Envejecimiento y ciclo de vida. Recuperado de: <http://www.who.int/ageing/about/facts/es/>
- **Oviedo.J.(2013)** La actividad física para el adulto mayor en el medio natural. *Revista electrónica de las sedes de la Universidad de Costa Rica.* Recuperado de <http://intersedes.ucr.ac.cr/ojs/index.php/intersedes/article/view/360>
- **Pavón R. (2017)** Destacan la importancia de los Talleres de la Memoria para personas adultas mayores. *Diario Democracia.* Recuperado de: <https://www.diariodemocracia.com/locales/junin/68455-destacan-importancia-talleres-memoria-para-persona/>
- **Perez Z.(2011)** Colores que les conviene usar a los adultos mayores. Recuperado de: <https://www.guioteca.com/adulto-mayor/%C2%BFque-colores-les-conviene-usar-a-los-adultos-mayores/>
- **Rodríguez.S. (2016)** Influencia de la actividad física en el bienestar psicológico del mayor. *Revista Infad de Psicología.* Recuperado de <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEF/article/view/553>
- **Ruelas A. y Garcia G.(30 de agosto de 2016)** Actividades lúdicas para adultos mayores. *La diversión no tiene edad. Procuraduría federal del consumidor.* Recuperado de:



https://www.profeco.gob.mx/encuesta/brujula/bruj_2016/bol336_ludicas_adultos.asp

- **Sanitas (2017)** La sensación de frío en personas mayores. Recuperado de: <http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/tercera-edad/control-patologias-cronicas/sensacion-frio.html>
- **Tineo R. (2012)** Metodología de trato, actuaciones y vivencias del celador en geriatría. Recuperado de: <https://books.google.com.pe/books?id=QLH2AwAAQBAJ&pg=PP49&lpg=PP49&dq>
- **Neira I. (2015)** Gimnasia rítmica para mejorar el estilo de vida del adulto mayor en el centro de atención hogar sagrada familia, cantón Santa Elena, provincia de Santa Elena año, 2015” .Recuperado de: <http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/2187/1/UPSE-TEF-2015-0015.pdf>
- **Rodríguez T. (2015)** Tenis de mesa y Parkinson. Recuperado de: <http://coachaltorendimiento.blogspot.pe/2015/05/tenis-de-mesa-y-parkinson.html>
- **Landinez P. (2012)**. Proceso de envejecimiento, ejercicio y fisioterapia. . Recuperado de: <http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/184/205>
- **(Castejón N. 2017)**. Bailes de salón para la tercera edad. Recuperado de: <http://www.webconsultas.com/tercera-edad/envejecimiento-activo/beneficios-de-los-bailes-de-salon>
- **Mirador (2015)**. Los beneficios de la pintura en las personas mayores. Recuperado de: <http://www.tumayoramigo.com/beneficios-pintura-en-personas-mayores/>



- **Central Informativa. (2016)** .Los beneficios de los juegos de mesa y nuestros mayores. Recuperado de: <http://www.redadultomayor.org/los-beneficios-de-los-juegos-de-mesa-y-nuestros-mayores/>
- **Gutiérrez M.(2012)** Importancias de las relaciones intergeneracionales. Recuperado de:
<http://www.um.es/documents/1711782/1714101/tema7.pdf/01076203-a7e9-47d0-b872-866ebe1ff0c5>
- **(Mejía M., 2005)**. Taller de inteligencia emocional. Recuperado de:
[//www.unex.pucp.edu.pe/taller-inteligencia.htm](http://www.unex.pucp.edu.pe/taller-inteligencia.htm)
- **Helguero L. (2011)**. Ciberdiálogos para adultos mayores. Recuperado de:
<https://gua30.wordpress.com/2011/01/19/ciberdialogos-para-adultos-mayores/>
- **(Jordana J., 2009)**. Risoterapia para adultos mayores. Recuperado de:
<http://www.demayores.com/2009/10/06/risoterapia-para-nuestros-mayores/>
- **(Oyarbide C.2011)**.La importancia de la música en la edad adulta. Recuperado de: <http://www.vitadelia.com/la-importancia-de-la-musica-en-la-edad-adulta/>
- **IMSERSO,(2014)**. Guía sobre Centros de Día para personas mayores en situación de dependencia. . Recuperado de:
http://www.oiss.org/IMG/pdf/GUIA_DE_CENTROS_DE_DIA_prog-lb-def.pdf



ANEXOS



ENTREVISTA A PROFESIONAL EN SALUD

1) ¿Cuáles son las actividades físicas para el bienestar del adulto mayor?

.....
.....
.....
.....

2) ¿cuáles son las enfermedades más frecuentes en el adulto mayor?

.....
.....
.....
.....

3) ¿Cuáles son las actividades sociales para el bienestar del adulto mayor?

.....
.....
.....
.....

4) ¿Cuáles son las actividades psicológicas para el bienestar del adulto mayor?

.....
.....
.....
.....

5) ¿Que ambientes son los ideales para la buena atención del adulto mayor?

.....
.....
.....
.....

6) ¿Qué características debe de tener un ambiente para el bienestar del adulto mayor?

.....
.....
.....
.....



0015 -2017

CUESTIONARIO

INTRODUCCIÓN:

En el presente cuestionario se hacen preguntas acerca de la actividad relacionadas al bienestar del adulto mayor para el diseño de un centro de atención integral para el adulto mayor.

INSTRUCCIONES: Marcar con un a **x** en los espacios correspondientes

Nombre y apellido:.....Edad:Sexo: M F

1) ¿Qué tipo de deporte le gustaría realizar? .marcar máximo 3 alternativas.

DEPORTE	(x)
Baile	
Natación	
Yoga	
Taichí	
Aeróbicos (Gimnasia Rítmica)	
Actividades al aire libre (Caminar, trotar, etc.	
Tenis de mesa	

2) Ud. dónde y cómo prefiere realizar ejercicio físico: marcar solo 1 alternativa

ACTIVIDAD FÍSICA	(x)
a)En un sito abierto y de preferencia en grupo	
b)En lugar cerrado y de tipo individualizado	

3) Sufre de:

ENFERMEDADES	(x)
Diabetes	
Osteoporosis	
Hipertensión	
Artrosis	
Accidente cerebro vascular	
Ansiedad y depresión	

4) Usted, ¿tiene algún problema para caminar?

	Dificultad	Ninguna dificultad	Cierta dificultad	Mucha dificultad	No puedo del todo
caminar					



5) ¿qué talleres le gustaría realizar? marcar máximo 4 alternativas.

TALLERES	(X)
Taller de guitarra	
Taller de canto	
Manualidades	
Costura y tejido	
Artesanía	
Pintura y dibujo	
Computo	
taller con familia	
Cocina	
taller de teatro	

66) ¿qué tipo de juegos le gustaría realizar? marcar máximo 3 alternativas

JUEGOS	(X)
Bingo	
Casino	
Bolos	
Ludo	
Dardos	
Sapo	

7) Usted, ¿tiene algún problema para ver?

	Dificultad	Ninguna dificultad	Cierta dificultad	Mucha dificultad	No puedo del todo
Para ver					

8) Usted, ¿tiene algún problema para escuchar?

	Dificultad	Ninguna dificultad	Cierta dificultad	Mucha dificultad	No puedo del todo
escuchar					

9) Usted, ¿tiene algún problema para recordar?

	Dificultad	Ninguna dificultad	Cierta dificultad	Mucha dificultad	No puedo del todo
recordar					

FICHA DE ANALISIS 1

CENTRO DEL ADULTO MAYOR

					
<p>UBICACION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centro Histórico de Trujillo, en la cuadra 3 del Jr. Pizarro 	<p>TIPO DE EDIFICIO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personas mayores a 60 años 	<p>LOCAL</p> <p>Propiedad de ESSALUD -LA LIBERTAD</p>	<p>RADIO DE INFLUENCIA</p> <p>Centro Histórico y urbanizaciones</p>	<p>ACCESIBILIDAD</p> <p>Existen 2 accesos por la Av. Pizarro y un pasaje el cual hace fácil su ingreso y evacuación ,además la av. Pizarro se conecta con una avenida importante :Av. España, Lo cual la accesibilidad hacia el centro sea realmente fácil de identificar.</p>	<p>CONCEPTUALIZACION</p> <p>EL Proyecto ha sido diseñado y construido para adultos mayores a partir de los 60 años, teniendo como base espacios y elementos coloniales como por ejemplo el balcón que se aprecia desde el exterior .también el patio central característico del las viviendas del centro histórico.</p>
<p>AREA</p> <p>Terreño: 425m²Área Techada: 810m² (2 Pisos)</p>				<p>ANALISIS FORMAL</p> <p>La volumetría del equipamiento es regular con grandes ventanales en su acceso principal que presenta 5m de alto dándole una visión inmediata a la entrada.</p>	
<p>OBSERVACION</p> <p>A pesar de ser un centro diseñado para el adulto mayor el espacio es muy pequeño cuenta con programas adecuados para el bienestar pero seria mas adecuado que cuente con ms espacios para las diversidades de actividades que se realizan</p>					

FICHA DE ANALISIS 2

		CENTRO DEL ADULTO MAYOR	
		ZONA	AMBIENTES
	Zona social		<ol style="list-style-type: none"> 1 Auditorio 2 Taller de baile 3 Salón de juegos 4 Comedor y taller de manualidades 5 Sala de computo
	Zona Administrativa		<ol style="list-style-type: none"> 6 Administración 7 Jefatura 8 Asistente social
	Zona De Servicio		<ol style="list-style-type: none"> 9 cocina
	Zona De Servicios higiénicos		<ol style="list-style-type: none"> 10 S.S.H.H. 11 Salón de fisioterapia 12 peluquería
	Zona Complementaria		<ol style="list-style-type: none"> 12 peluquería
		<p>Cuenta con una organización espacial centralizada. Tiene un espacio central dominante, que es el patio central a lo cual lo rodean todos los ambientes del centro</p>	
UBICACION <ul style="list-style-type: none"> • Centro Histórico de Trujillo, en la cuadra 3 del Jr. Pizarro 			
CIRCULACIÓN VERTICAL:		OBSERVACION <p>El centro cuenta con 2 niveles y no cuenta con rampa para el nivel superior ni un ascensor por lo cual discrimina a los adultos mayores con discapacidad por ello es recomendable que el centro con mas de 1 nivel cuente con rampas o en lo contrario un ascensor para la fácil accesibilidad de usuarios con discapacidad</p>	
		CIRCULACIÓN:	

 FICHA DE ANÁLISIS N3		CENTRO L DEL ADULTO MAYOR , TRUJILLO-PERU																		
UBICACION <ul style="list-style-type: none"> • Centro Histórico de Trujillo, en la cuadra 3 del Jr. Pizarro-Peru 		<table border="1"> <tr> <td rowspan="6"> ACTIVIDADES FISICAS </td> <td>taichi</td> </tr> <tr> <td>yoga</td> </tr> <tr> <td>Gimnasia ritmica</td> </tr> <tr> <td>marinera</td> </tr> <tr> <td>Tenis de mesa</td> </tr> <tr> <td>aeróbicos</td> </tr> <tr> <td>Fisioterapia</td> </tr> <tr> <td rowspan="4"> ACTIVIDADES SOCIALES </td> <td>Juego de bochas</td> </tr> <tr> <td>Talleres de dibujo y pintura</td> </tr> <tr> <td>Juegos de mesa</td> </tr> <tr> <td>Manualidades</td> </tr> <tr> <td rowspan="4"> ACTIVIDADES PSICOLÓGICAS </td> <td>talleres de Autoestima</td> </tr> <tr> <td>Inteligencia emocional</td> </tr> <tr> <td>Ciberdiálogo</td> </tr> <tr> <td>Taller de memoria</td> </tr> </table>	ACTIVIDADES FISICAS	taichi	yoga	Gimnasia ritmica	marinera	Tenis de mesa	aeróbicos	Fisioterapia	ACTIVIDADES SOCIALES	Juego de bochas	Talleres de dibujo y pintura	Juegos de mesa	Manualidades	ACTIVIDADES PSICOLÓGICAS	talleres de Autoestima	Inteligencia emocional	Ciberdiálogo	Taller de memoria
ACTIVIDADES FISICAS	taichi																			
	yoga																			
	Gimnasia ritmica																			
	marinera																			
	Tenis de mesa																			
	aeróbicos																			
Fisioterapia																				
ACTIVIDADES SOCIALES	Juego de bochas																			
	Talleres de dibujo y pintura																			
	Juegos de mesa																			
	Manualidades																			
ACTIVIDADES PSICOLÓGICAS	talleres de Autoestima																			
	Inteligencia emocional																			
	Ciberdiálogo																			
	Taller de memoria																			
ACCESIBILIDAD  <p>  Jr. Pizarro  Av. España </p>																				
OBJETIVO DE CIAM mejorar el proceso del envejecimiento, mediante el desarrollo de programas de integración familiar, intergeneracional, socioculturales, recreativos, productivos y de estilos de vida para un envejecimiento activo	INTERPRETACION Realizar estas actividades permite el desarrollo integral del adulto mayor ,mejorando su estado físico , psicológico y la socialización .Las actividades que realizan no solo se desarrollan en ambientes cerrados sino también en un entorno natural .																			

FICHA DE ANÁLISIS N.4		CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR ,LA MOLINA-PERU	
	UBICACION Alameda del Corregidor, La Molina 15024		
	ACCESIBILIDAD 		
OBJETIVO DE CIAM 	ACTIVIDADES FISICAS <ul style="list-style-type: none"> Talleres de danzas <ul style="list-style-type: none"> •marinera norteña y limeña, danzas folklóricas, vals, tondero, tango. Talleres de bailes <ul style="list-style-type: none"> •Aeróbicos, full baile Talleres de salud física <ul style="list-style-type: none"> •Gimnasia Terapéutica, yoga, tai-chi, Pilates, técnicas de relajación Fisioterapia 		
		ACTIVIDADES SOCIALES <ul style="list-style-type: none"> Talleres culturales <ul style="list-style-type: none"> •teatro, canto, peña criolla, guitarra Talleres artísticos <ul style="list-style-type: none"> •dibujo y pintura, pintura al oleo, Manualidades <ul style="list-style-type: none"> •Bijouteria, tejido, confección de polos, lencería, etc.) 	
		ACTIVIDADES PSICOLÓGICAS <ul style="list-style-type: none"> Talleres de desarrollo personal <ul style="list-style-type: none"> •ingles y computación talleres de Autoestima <ul style="list-style-type: none"> •Potenciando la mente 	
		INTERPRETACION cuenta con actividades similares a las del centro de adulto mayor de Trujillo analizado anteriormente por lo cual nos garantiza que son importantes para el desarrollo integral del adulto mayor	
		Mejorar el bienestar físico, psíquico y social de las personas Adultas Mayores, a través de actividades artísticas, culturales, recreativas, artesanales y ocupacionales que promuevan una mayor participación para su mejor desarrollo personal e integración a la sociedad	

FICHA DE ANALISIS 5		SALON DE FISIOTERAPIA	
 RESIDENCIA DE MAYORES "SAN ANTONIO ABAD"	 UBICACION Calle Francisco de Quevedo, Trigueros, Huelva, España	RESIDENCIA DE MAYORES "SAN ANTONIO ABAD" 	RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA AMAVIR EL PINAR
RESIDENCIA DE MAYORES "SAN ANTONIO ABAD" 		RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA AMAVIR EL PINAR 	RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA AMAVIR EL PINAR UBICACION localidad de Guaro, típico pueblo andaluz de la Sierra de las Nieves, en la provincia de Málaga.
		ESQUEMA FUNCIONAL 	MOBILIARIO: 1 2 camillas 2 Paralelas 3 Escalera 4 Mesa y silla de fisioterapia 5 Colchoneta 6 Compresas 7 Estante AREA: • 30m2 • 1 profesional • 2 pacientes
		<ul style="list-style-type: none"> • color: crema que genera tranquilidad a los adultos mayores • Cuenta con buena iluminación, con ventanales de 2.5m de altura . • Espacio amplio entre cada mobiliario 	<ul style="list-style-type: none"> • color: blanco que genera paz y tranquilidad a los adultos mayores • Cuenta con buena iluminación con ventanales de 1.6 m de altura . • Espacio amplio generando libertad a la hora de recorrer los espacios

FICHA DE ANALISIS 6

TALLER DE MANUALIDADES



CENTRO DE DÍA VITALIA CHAMARTÍN



UBICACION

Calle Francisco de Quevedo, Trigueros, Huelva, España

RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA AMAVIR EL PINAR



UBICACION

localidad de Guaro, típico pueblo andaluz de la Sierra de las Nieves, en la provincia de Málaga.

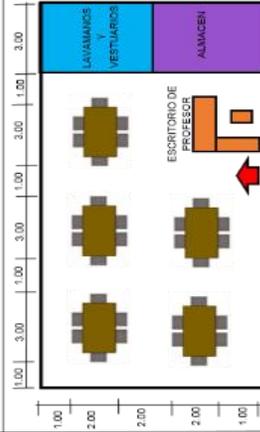
CENTRO DE DÍA VITALIA CHAMARTÍN



RESIDENCIA Y CENTRO DE DÍA AMAVIR EL PINAR

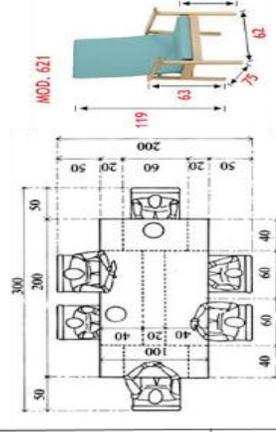


ESQUEMA FUNCIONAL



Ingreso

MOBILIARIO:	A	L	M2
1 Mesa	1.00	2.00	2.00
2 Sillas	0.60	0.75	0.45



AREA:

- 120m2
- 30 usuarios

- Los espacios son amplios y cuentan con una buena ventilación .los mobiliarios son de preferencia grandes de 6 sillas para el trabajar en grupo.
- El color del espacio es blanco lo cual según la teoría les genera tranquilidad y paz .

RESIDENCIA DE MAYORES "SAN ANTONIO ABAD"

UBICACION
Calle Francisco de Quevedo, Trigueros, Huelva, España

RESIDENCIA DE MAYORES "SAN ANTONIO ABAD"

RESIDENCIA DE MAYORES "SAN ANTONIO ABAD"

RESIDENCIA DE MAYORES "SAN ANTONIO ABAD"

RESIDENCIA Y CENTRO DE DIA AMAVIR PUENTE DE VALLECAS

RESIDENCIA Y CENTRO DE DIA AMAVIR PUENTE DE VALLECAS

RESIDENCIA Y CENTRO DE DIA AMAVIR PUENTE DE VALLECAS

UBICACION
Baltasar Santos, Madrid ,España

FICHA DE ANALISIS 7

SALA DE COMEDOR

ESQUEMA FUNCIONAL

Ingreso

MOBILIARIO:	A	L	M2
1 Mesa	0.90	0.90	2.00
2 Sillas	0.60	0.75	0.45

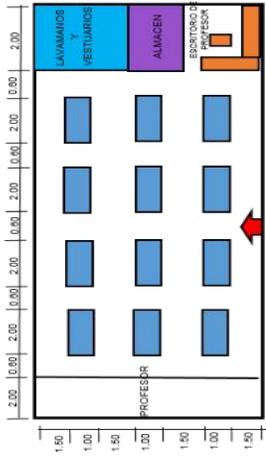
AREA:

- 120m2
- 32 usuarios

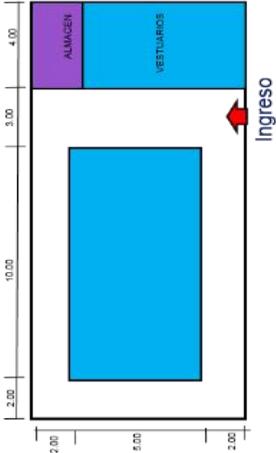
AFORO

- 32 usuarios

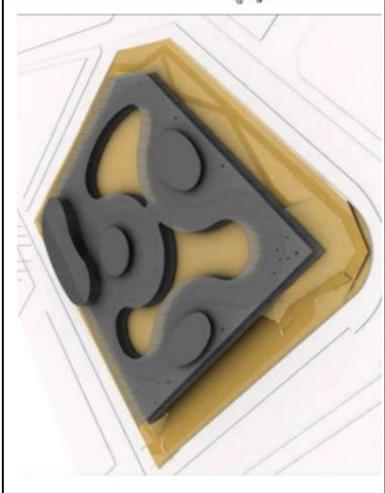
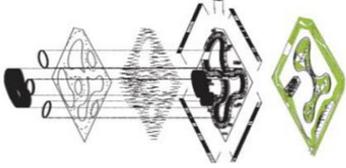
- Cuenta con buena iluminación y los colores que utilizan son blanco y crema es decir colores suaves que garantizan el estado de tranquilidad a los usuarios
- Las separaciones entre mesas es de aproximadamente 1.5 los cual no habrá problemas a la hora de transitar por el ambiente
- En este caso los mobiliarios son de 4 sillas

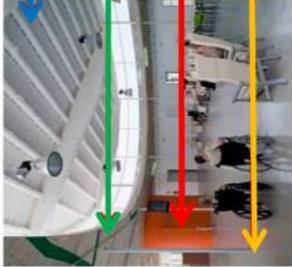
<p style="text-align: center;">FICHA DE ANALISIS 8</p> <p style="text-align: center;">SALON DE PSICOMOTRIZ</p> 	<p style="text-align: center;">CENTRO DEL ADULTO MAYOR DE TRUJILLO</p>	 <p>UBICACION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centro Histórico de Trujillo, en la cuadra 3 del Jr. Pizarro <p>LOCAL</p> <p>Propiedad de ESSALUD -LA LIBERTAD</p> <p>RADIO DE INFLUENCIA</p> <p>Centro Histórico y urbanizaciones</p> <p>AREA</p> <p>Terreno: 425m² Área Techada: 810m² (2 Pisos)</p>	<p style="text-align: center;">CENTRO DEL ADULTO MAYOR DE TRUJILLO</p>  <p>• Cuenta con buena iluminación con ventanales de 1.6 m de altura .</p> <p>• Espacio amplio generando libertad a la hora de recorrer los espacios</p>	<p style="text-align: center;">ESQUEMA FUNCIONAL</p>  <table border="1" data-bbox="850 245 964 716"> <thead> <tr> <th>MOBILIARIO:</th> <th>A</th> <th>L</th> <th>M2</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 Colchonetas</td> <td>1.00</td> <td>2.00</td> <td>2.00</td> </tr> </tbody> </table>  <p>AREA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 135m² • 1 profesional • 12 Usuarios 	MOBILIARIO:	A	L	M2	1 Colchonetas	1.00	2.00	2.00
MOBILIARIO:	A	L	M2									
1 Colchonetas	1.00	2.00	2.00									

<h1>FICHA DE ANALISIS 9</h1> <h2>TALLER DE DIBUJO Y PINTURA</h2>									
<p>CASA DEL ADULTO MAYOR DE MIRAFLORES</p>	<p>CASA DEL ADULTO MAYOR DE MIRAFLORES</p>								
<p>UBICACION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Centro Histórico de Trujillo, en la cuadra 3 del Jr. Pizarro 	<p>ESQUEMA FUNCIONAL</p>								
<p>LOCAL</p> <p>Propiedad de ESSALUD -LA LIBERTAD</p>	<table border="1"> <tr> <td>MOBILIARIO:</td> <td>A</td> <td>L</td> <td>M2</td> </tr> <tr> <td>1 caballete</td> <td>0.55</td> <td>0.60</td> <td>0.33</td> </tr> </table>	MOBILIARIO:	A	L	M2	1 caballete	0.55	0.60	0.33
MOBILIARIO:	A	L	M2						
1 caballete	0.55	0.60	0.33						
<p>RADIO DE INFLUENCIA</p> <p>Centro Histórico y urbanizaciones</p>									
<p>AREA</p> <p>Terreno: 425m² Área Techada: 810m² (2 Pisos)</p>	<p>AREA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 135m² <p>AFORO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 profesional • 10 Usuarios 								
<p>• Cuenta con ventanales amplios generando no solo una buena vista al exterior sino que la iluminación es muy agradable para los adultos mayores impidiendo el esfuerzo de visual a la hora de dibujar y pintar.</p>									

<h2 style="margin: 0;">FICHA DE ANALISIS 10</h2>		<h3 style="margin: 0;">PISCINA (HIDROTERAPIA)</h3>	
 <p>CENTRO DE DÍA VALLADOLID</p>	 <p>UBICACION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plaza de San Juan, 7, 47002 Valladolid, España 	 <p>CENTRO DE DÍA VALLADOLID</p>	 <p>CENTRO GERIATRICO SANTA RITA</p>
		<p>ESQUEMA FUNCIONAL</p> 	
		<p>AREA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 135m² <p>AFORO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 profesional • 12 usuarios 	
		<ul style="list-style-type: none"> • La profundidad de la piscina no es alta de aproximadamente 0.70 m lo cual evita algunos problemas a la hora de realizar la terapia • la altura de los techos es de aproxim. 5 m .dandole una gran espacialidad visual generando bienestar al adulto mayor 	
		<p>UBICACION</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plaza de San Juan, 7, 47002 Valladolid, España 	

FICHA DE ANALISIS 11		TOPICO Y TRIAJE																											
	<p>MODELO DE TOPICO</p>	<p>ESQUEMA FUNCIONAL</p>																											
		<p>AREA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24m² <p>AFORO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 profesional • 1 Usuarios 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>MOBILIARIO:</th> <th>A</th> <th>L</th> <th>M²</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 Escritorio</td> <td>1.50</td> <td>1.60</td> <td>2.40</td> </tr> <tr> <td>2 Estante</td> <td>0.50</td> <td>1.00</td> <td>0.50</td> </tr> <tr> <td>3 Medicamentos</td> <td>0.50</td> <td>2.50</td> <td>1.25</td> </tr> <tr> <td>4 Reposero lav.</td> <td>0.60</td> <td>2.00</td> <td>1.20</td> </tr> <tr> <td>5 Camilla</td> <td>0.70</td> <td>1.84</td> <td>1.28</td> </tr> <tr> <td>6 Silla</td> <td>0.60</td> <td>0.60</td> <td>0.36</td> </tr> </tbody> </table>	MOBILIARIO:	A	L	M ²	1 Escritorio	1.50	1.60	2.40	2 Estante	0.50	1.00	0.50	3 Medicamentos	0.50	2.50	1.25	4 Reposero lav.	0.60	2.00	1.20	5 Camilla	0.70	1.84	1.28	6 Silla	0.60
MOBILIARIO:	A	L	M ²																										
1 Escritorio	1.50	1.60	2.40																										
2 Estante	0.50	1.00	0.50																										
3 Medicamentos	0.50	2.50	1.25																										
4 Reposero lav.	0.60	2.00	1.20																										
5 Camilla	0.70	1.84	1.28																										
6 Silla	0.60	0.60	0.36																										
<p>MODELO DE TRIAJE</p>	<p>ESQUEMA FUNCIONAL</p>																												
<p>AREA:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 24m² <p>AFORO</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 profesional • 1 Usuarios 	<table border="1"> <thead> <tr> <th>MOBILIARIO:</th> <th>A</th> <th>L</th> <th>M²</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 Escritorio</td> <td>1.50</td> <td>1.60</td> <td>2.40</td> </tr> <tr> <td>2 Estante</td> <td>0.50</td> <td>1.00</td> <td>0.50</td> </tr> <tr> <td>3 Mesa</td> <td>0.70</td> <td>0.50</td> <td>0.35</td> </tr> <tr> <td>4 Balanza P/T</td> <td>0.30</td> <td>0.40</td> <td>1.20</td> </tr> <tr> <td>5 Camilla</td> <td>0.70</td> <td>1.84</td> <td>1.28</td> </tr> <tr> <td>6 Silla</td> <td>0.60</td> <td>0.60</td> <td>0.36</td> </tr> </tbody> </table>	MOBILIARIO:	A	L	M ²	1 Escritorio	1.50	1.60	2.40	2 Estante	0.50	1.00	0.50	3 Mesa	0.70	0.50	0.35	4 Balanza P/T	0.30	0.40	1.20	5 Camilla	0.70	1.84	1.28	6 Silla	0.60	0.60	0.36
MOBILIARIO:	A	L	M ²																										
1 Escritorio	1.50	1.60	2.40																										
2 Estante	0.50	1.00	0.50																										
3 Mesa	0.70	0.50	0.35																										
4 Balanza P/T	0.30	0.40	1.20																										
5 Camilla	0.70	1.84	1.28																										
6 Silla	0.60	0.60	0.36																										

 <p>UBICACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calle Marius Verdaguier s/n, Ciudadela Menorca (Islas Baleares) <p>AREA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 5990.0 m² <p>AÑO</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2009 <p>ARQUITECTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Manuel Ocaña 	<p style="text-align: center;">FICHA DE ANALISIS 12</p> <p style="text-align: center;">CENTRO GERIATRICO SANTA RITA</p> <p style="text-align: center;">ACCESIBILIDAD</p>  <p>➤ el centro esta diseñado con formas curvas desde su planta hasta la losa que cubre tanto los espacios como los corredores. la distribución y composición espacial genera en la parte central espacios libres que permiten la interacción de los adultos mayores</p>  <p>FUENTE: www.archdaily.pe</p>	<p style="text-align: center;">ANALISIS FORMAL:</p>   <p>➤ el centro esta diseñado con formas curvas desde su planta hasta la losa que cubre tanto los espacios como los corredores. la distribución y composición espacial genera en la parte central espacios libres que permiten la interacción de los adultos mayores</p>
<p>DESCRIPCION GENERAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Capacidad de usuarios: 140 adultos mayores de 65 años ➤ Superficie: 12.000m² de construcción. ➤ El equipamiento contiene 68 habitaciones en 320 metros lineales, las habitaciones son compartidas e individuales <p>CONTENIDO:</p> <p style="text-align: center;">TITULO DE INVESTIGACION: ACTIVIDADES Y CONDICIONES ARQUITECTONICAS RELACIONADAS L BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR PARA EL CENTRO DE ATENCION INTEGRAL, FLORENCIA DE MORA, 2017</p>	<p>ESCTUDANTE DE ARO.</p> <p>ASESOR: CARLOS DIESTRA</p>	

<p>FICHA DE ANALISIS N13</p> <p>CENTRO GERIATRICO SANTA RITA</p>	<p>UBICACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Calle Marius Verdaguier s/n, Ciudadela Menorca (Islas Baleares) <p>AREA</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 5990.0 m2 <p>AÑO</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 2009 <p>ARQUITECTO</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Manuel Ocaña 	<p>ASPECTO FUNCIONAL</p>  <p>➤ El proyecto no cuenta con pasillos ni barreras arquitectónicas, debido a que todos las habitaciones cuentan con acceso directo a jardines centrales, áreas comunes y también hacia el exterior, por ello permite tener una accesibilidad integral a cada uno de los ambientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Habitaciones ■ Jardín ■ Área común 	<p>ANALISIS ESTRUCTURAL:</p>  <ul style="list-style-type: none"> LOSA DE CUBIERTA CON ESTRUCTURA METALICA LOSA DE HORMIGON ARMADO PAREDES DE YESO COLUMNAS METALICAS <p>Aspecto estructural: Compuesto por columnas metálicas, una losa de hormigón que cubre tanto los espacios interiores, como el pórtico, el uso de materiales de fácil instalación y transportación, como paneles de yeso para paredes y la envolvente del edificio hecha de paños de policarbonato intercalados con paneles de vidrio y aluminio.</p>	<p>ESCTUDANTE DE ARQ.</p> <p>ASESOR:</p> <p>CARLOS DIESTRA</p>
<p>ANALISIS AMBIENTAL</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Capacidad de usuarios: 140 adultos mayores de 65 años ➤ Superficie: 12.000m2 de construcción. ➤ El equipamiento contiene 68 habitaciones en 320 metros lineales, las habitaciones son compartidas e individuales 	<p>TITULO DE INVESTIGACION:</p> <p>ACTIVIDADES Y CONDICIONES ARQUITECTONICAS RELACIONADAS L BIENESTAR DEL ADULTO MAYOR PARA EL CENTRO DE ATENCION INTEGRAL, FLORENCIA DE MORA, 2017</p> <p>FUENTE: www.archdaily.pe</p> 	<p>CONTENIDO:</p> <p>ANALISIS TIPOLOGICO</p>		



CUADROS COMPARATIVOS DE RESULTADOS

1) Identificar las actividades físicas para el bienestar del adulto mayor.

CUADRO COMPARATIVO 1

ACTIVIDADES SEGÚN ENTREVISTAS	TEORIAS	ACTIVIDADES DE PREFERENCIA SEGÚN ENCUESTAS
Caminatas	ayuda a la disminución de la tensión arterial Ayuda a captar más oxígeno.	Caminar, trotar
Taichí	Ayuda a los problemas de artritis Fortalece los músculos Permite una mejor respiracion	
Gimnasia rítmica	Disminuye la depresión , el estrés y la ansiedad Mejora la movilidad articular Fortalece los músculos	Gimnasia rítmica
Baile	Ayuda al fortalecimiento de la depresión, fortaleciendo numerosos músculos	Baile
Fisioterapia	Ayuda a problemas articulares	
tenis de mesa	mejora en el estado de ánimo una mejoría física	
Yoga	Mejora la flexibilidad, equilibrio y dominio mental.	

. Comparando los resultados podemos determinar que las actividades que se desarrollaran en el centro son: caminatas, gimnasia rítmica, baile , ya que le gusta a los adultos mayores ; pero también se desarrollara fisioterapia y el taichí y tenis de mesa ,ya que es indispensable para mejorar el estado físico y anímico del adulto mayor , según especialistas.



OBJETIVO ESPECIFICO N° 2:

2I identificar las actividades sociales para el bienestar del adulto mayor

CUADRO COMPARATIVO 2

ACTIVIDADES SEGÚN ENTREVISTAS	TEORIAS	ACTIVIDADES DE ENCUESTAS
Talleres de manualidades	Mejoran la estimulación cognitiva Ayuda a mejorar la socialización	Talleres de manualidades
Talleres de tejidos	Mejora la relaciones sociales	
Talleres de música	mejorar la capacidad de aprendizaje y la comunicación Ayuda a combatir la pérdida de audición	
Juegos de mesa	Fortalece la socialización Ayuda a mejorar y fortalecer la memoria	
Celebración de cumpleaños	fomenta la socialización y el aumento de autoestima	
Reunión en un parque	fomenta la socialización y mejora el estado de animo	
Talleres de canto	fortalece redes personales	
Talleres de danza	fortaleciendo numerosos músculos	
Dibujo y Pintura	Diversión y comunicación Evita el Alzheimer. Mejora en la autoestima	Dibujo y Pintura
Taller intergeneracional	Mejora la autoestima Mejora el estado e animo y aumento de la vitalidad	Taller intergeneracional

Comparando los resultados podemos determinar que las actividades que se desarrollaran en el centro son: dibujo y pintura, manualidades y Taller intergeneracional; pero también se desarrollara taller de música, ya que evita la pérdida de audición, uno de los problemas más frecuentes en esta etapa, también



se desarrollara, la celebración de cumpleaños, debido a que esta actividad lo desarrolla le programa de adulto mayor en Florencia de mora, mejorando su estado de ánimo. También se desarrollara la actividad de reunión en el parque debido a que es la mayor actividad realizada por adulto mayores en Florencia de mora

OBJETIVO ESPECIFICO N° 3:

3) identificar las actividades psicológicas para el bienestar del adulto mayor

CUADRO COMPARATIVO 3

ACTIVIDADES SEGÚN ENTREVISTAS	TEORIAS
Taller de memoria	Ayuda a los problemas de memoria Aumento del autoestima Ayuda a problemas de ansiedad.
talleres de autoestima	Mejora el autoestima y el estado de animo
Musicoterapia	ayuda a mejorar la capacidad de aprendizaje
Inteligencia emocional	fortalecimiento de la autoestima La mejora en las relaciones interpersonales Ayudad a ser autovalentes
Ciberdialogo	Ayuda a los problemas de soledad Ayuda a la socialización fomentar las relaciones intergeneracionales
Taller de risoterapia	Mejora el estado de animo

Comparando los resultados con la teoría podemos comprobar los diversos beneficios que brindarían desarrollarlos por ello podemos determinar que las actividades que se desarrollaran en el centro son: Taller de memoria, talleres de autoestima, Musicoterapia, taller de Inteligencia emocional, Ciberdiario, Taller de risoterapia , dándoles la posibilidad de fortalecer el autoestima, mejorar su estado de ánimo y disminución de la depresión.

OBJETIVO ESPECIFICO N° 4:



4) Determinar los ambientes necesarios para el bienestar del adulto mayor

CUADRO COMPARATIVO 4

ACTIVIDADES SEGÚN ENTREVISTAS	AMBIENTES SEGÚN TEORIAS	ACTIVIDADES SEGÚN ANALISIS DE CASO -CAM TRUJILLO
Patio con área verde	A) Área profesional y de organización	Informes
Taller de manualidades	Dirección y administración	Administración
Salón de gimnasia rítmica	Consultorio psicológico	Asistencia social
Tópico	Oficina de trabajador social	Sala de computo
salón de fisioterapia	Consultorio médico y enfermería	Auditorio
Sala de computo	Sala de reuniones	salón de usos múltiples
Salón de psicología	Salón de usos múltiples	Salón de juegos
Taller de dibujo y pintura	Almacén general	salón de terapia física
Sala de baile	Vestuario –Servicios higiénicos	Sala de baile
Salón de juegos	B) Área usuarios	Sale de gimnasia rítmica
salón de usos múltiples	Entrada y relación	Salón de gimnasio
Sala de tenis de mesa	Guardarropa para los usuarios	Comedor
Salón de gimnasio	Cocina – comedor	Taller de dibujo y pintura
cocina	Sala de usos múltiples	Taller de manualidades
Comedor	Sala de rehabilitación	Biblioteca
	Sala de descanso	Servicios higiénicos
	Servicios higiénicos	
	Zona exterior	



CUADRO COMPARATIVO 4.1

ZONA	ACTIVIDADES	AMBIENTES	N° DE USUARIO	M2
ZONA SOCIAL	Talleres de manualidades	Taller de manualidades	30 Usuarios	120
	Talleres de música	salón multiusos	30 Usuarios	150
	Taller intergeneracional			
	talleres de autoestima			
	Musicoterapia			
	Taller de risoterapia			
	Juegos de mesa	Salón de juegos	24 personas	50
	Celebración de cumpleaños	Salón de usos múltiples(SUM)	150 personas	300
	Reunión en un parque	plaza central		
	Caminatas			
	Dibujo y Pintura	Taller de dibujo y pintura	12 personas	135
	Baile	Salón de actividad física		
	Gimnasia rítmica			
	Taichí			
	Fisioterapia	salón de fisioterapia	3 personas	30
	Taller de memoria	taller de psicología	2 personas	30
Inteligencia emocional				
Ciberdialogo	Sala de computo	15 personas	40	

De acuerdo a las actividades obtenidas por las entrevistas y marco teórico se determinó los ambientes adecuados para cada actividad por zonas con respecto a la zona social los ambientes adecuados son : Taller de manualidades , salón multiusos, Salón de juegos, Auditorio, plaza central, Taller de dibujo y pintura, Salón de actividad física, salón de fisioterapia, Sala de tenis de mesa , taller de psicología y Sala de computo **(ver cuadro comparativo 4.1)**



CUADRO COMPARATIVO 4.2

ZONA	ACTIVIDADES	AMBIENTES	N° DE USUARIO	M2
ZONA ADMINISTRATIVA	realiza cargos de funcionamiento del centro	Gerencia	1 persona	20
	informa de las actividades a los usuarios y gerente	Secretaria	1 persona	10
	administrar y tener la contabilidad del centro	Administración	1 persona	20
	espera para información	Espera	8 persona	20
	archivar documentos de los usuarios	Archivo	1 persona	10
	reunión entre administrador y personal académico	Sala de reuniones	10 persona	12
	personal encargada de los usuarios	Despacho de asistente social	7 persona	10
	almacenamiento	Almacén general	8
	Necesidades fisiológicas	Servicios higiénicos

De acuerdo a las actividades obtenidas por las entrevistas y marco teórico y análisis de casos se determinó los ambientes adecuados para cada actividad por zonas con respecto a la zona Administrativa los ambientes adecuados son: Gerencia, Secretaria , Administración, Espera, Archivo , Sala de reuniones, Despacho de asistente social, Almacén general y Servicios higiénicos (**ver cuadro comparativo 4.2**)



CUADRO COMPARATIVO 4.3

ZONA	ACTIVIDADES	AMBIENTES	N° DE USUARIO	M2
ZONA MEDICA	espera para los pacientes	Espera	8 persona	15
	Archivar las historias de los pacientes	Historias clínicas	1 persona	10
	estar de las enfermeras	enfermería	2 persona	15
	toma de presión, peso y talla	triaje	1 persona	20
	curaciones leves	tópico	1 persona	24
	atención de medico	consultorio de medicina general	1 médico y 1 pacientes	18
	atención de psicólogo	consultorio psicológico	1 médico y 1 pacientes	18
	atención del nutricionista	consultorio de nutrición	1 médico y 1 pacientes	18
	ejercicio físico	gimnasio	2 instructores y 15 usuarios
	Hidroterapia	piscina	2 instructores y 12 usuarios	135
	necesidades fisiológicas	servicios higiénicos

De acuerdo a las actividades obtenidas por las entrevistas y marco teórico y análisis de casos se determinó los ambientes adecuados para cada actividad por zonas con respecto a la zona Medica los ambientes adecuados son : Espera , Historias clínicas , enfermería, triaje, tópico, consultorio de medicina general, consultorio psicológico , consultorio de nutrición , gimnasio , atención de especialista , servicios higiénicos (ver cuadro comparativo 4.3)



CUADRO COMPARATIVO 4.4

ZONA	ACTIVIDADES	AMBIENTES	N° DE USUARIO	M2
ZONA DE SERVICIO	Cocinar alimentos	Cocina	3 empleados	90
	comer, conversar	Comedor	32 usuarios	120
	Necesidades fisiológicas	servicios higiénicos	60
	Lavar ropa	lavandería	2 empleados	24
	generar electricidad	cuarto de generador eléctrico	2 empleados
	descansar(servicio)	dormitorio de servicio
	Depositar la basura	Área de desechos	30
	Estacionamiento de carro de basura	Patio de maniobras	70
	Cuarto de reparaciones	Área de mantenimiento	24
	Depósito de limpieza	Depósito de basura	5

De acuerdo a las actividades obtenidas por las entrevistas y marco teórico y análisis de casos se determinó los ambientes adecuados para cada actividad por zonas con respecto a la zona de Servicio los ambientes adecuados son : Cocina , Comedor , servicios higiénicos, lavandería , cuarto de generador eléctrico , dormitorio de servicio, Área de desechos , Patio de maniobras, Área de mantenimiento y Depósito de basura (**ver cuadro comparativo 4.4**)



OBJETIVO ESPECIFICO N° 5:

- 5) **Determinar las condiciones arquitectónicas para el bienestar del adulto mayor**

CUADRO COMPARATIVO 6

CONDICIONES SEGÚN ENTREVISTAS	TEORIAS
1) Iluminación:	las ventanas deberán estar orientadas de norte a sur para, con ello entrar luz pero no incomodara a los adultos mayores.
2) Ventilación:	la ventilación debe ser alta y cruzada. El centro deberá contar con sistemas de aire acondicionado y calefacción que permitirá que los ambientes cuenten con una temperatura adecuada a las necesidades de los adultos
3) Acondicionamiento acústico	El uso de alfombras ayudan a reducir el sonido, del movimiento de los pies mobiliario etc. Pero con sus debidas precauciones. Si no se puede usar alfombra, de preferencia vinílico suave o parquet en lugar de losetas.
4) Rampas	En el caso de contar un desnivel, las rampas contarán con una pendiente máxima de 8%, el ancho deberá tener un mínimo de 0.90m , aunque lo más recomendable sería que fueran de 1.5m y además contarán con pasamanos
5) Sin barreas arquitectónicas	-----
6) Mobiliario sin aristas	Los mobiliarios serán geriátricos y no deben de contar con esquinas forma de punta, por lo cual serán redondeadas, para evitar lecciones.



	Con respecto a las zonas de paso, éstas deberán tener un ancho no inferior a 1,5 metros y estarán dotadas de pasamanos.
8) Pisos antideslizantes.	-----
	Las puertas no tendrán una ancho menor a 0.80m y deberán ser construidas con materiales aislantes, ligeros y de colores claros ya que de esta manera reflejara la luz.
	Las escaleras deberán estar adaptadas para la circulación de 2 adultos mayores juntos ,con un ancho de 2.00m .La medida del paso será entre 0.28m y 0.34m , además onotara con bandas antideslizantes en los peldaños etc.

De acuerdo a las condiciones obtenidas por las entrevistas (**ver tabla n°5 de entrevistas**) y comparación entre marco teórico se pudo confirmar que las respuestas de los entrevistados la teoría lo confirma y además la teoría nos brinda algunas condiciones adicionales para que el centro y sobre todo el adulto mayor se sienta no solo con bienestar ante las actividades sino con las medidas de seguridad para evitar incomodidad o lesiones (**ver cuadro comparativo 5**)



IMAGEN 1: Parque santa rosa de Florencia de Mora



El adulto mayor sintiendo solo en su hogar por la ausencia de sus familiares buscan socializarse con personas de su misma edad en los parques, plazas, etc. En esta imagen se puede apreciar claramente esta situación.

IMAGEN 2:



Conversar con personas de su misma edad les genera un mejor estado de ánimo y olvidar sus posibles problemas que deteriorar su salud.



IMAGEN 3:



la soledad en el adulto mayor genera muchos problemas no solo psicológicos sino también físicos es por ello que se necesita un espacio donde los adultos mayores puedan recrearse con personas de su mismas edades.

IMAGEN 4:



Uno de los pasatiempos de los adultos mayores es pasear por el parque en busca de amistades mayores con el fin de conversar y distraerse distanciándose de los problemas que afrontan en su hogar.



IMAGEN 5:



Como apreciamos e la imagen el adulto mayor con la ausencia de su familia, opta por salir a fuera de su casa, para distraerse y no sentirse solo. Esta actividad lo realiza todos los días y pasa toda la tarde y así sucesivamente

IMAGEN 6:



Muchos Adultos mayores asisten a sus consultas solos ,esto conlleva a entender la falta de atención y apoyo por parte de su familia



IMAGEN 7:



El asistir solos a sus consultas generan en muchos casos accidentes en el transcurso de su hogar al centro de salud, como cortes en la cabeza ,por caídas etc.



IMAGEN 8:



En la imagen se puede apreciar como los adultos mayores, para sentirse útiles trabajan en las calles vendiendo caramelos, etc. y a la vez poder distraerse y socializarse.

IMAGEN 9:



Poder conversar con personas de su misma edad les genera felicidad ya que pueden conversar de sus problemas, experiencias, etc., y no sentirse discriminados por la familia y sociedad joven.



IMAGEN 10:



Como se aprecia en la imagen algunos adultos mayores se exponen a accidentes y a un esfuerzo físico para poder vender y así no sentirse inútiles .

IMAGEN 11:



Para los adultos mayores no les incomoda hacer esta rutina para vender, ya que les gusta socializar con los escolares y otras personas que venden en los colegios etc.,



IMAGEN 12:



La falta de apoyo de la familia genera que el adulto mayor busque como obtener dinero, sin importar el trabajo que sea.

IMAGEN 13:



Como apreciamos en la imagen el adulto mayor reciclan para poder ,alimentarse y ayudar de alguna manera a su familia exponiéndose no solo problemas de salud por el esfuerzo que implica recolectar, sino que pueden sufrir accidentes en el transcurso de su trayectoria



IMAGEN 14:



Los adultos mayores solo cuentan con el auditorio del hospital El Esfuerzo de Florencia de Mora para realizar sus actividades y talleres en el programa de adulto mayor

IMAGEN 15:



Cochera brindada por un vecino cerca al hospital El Esfuerzo para realizar actividades .



IMAGEN 16:



Para las actividades como el día del padre o el día de la madre, etc. Utilizan la cochera, por el motivo que no pueden realizarlo en el hospital por el ruido que ocasionarían en el hospital

IMAGEN 17:



Realizar estas actividades le genera bienestar en el adulto mayor brindándoles felicidad y una mejor calidad de vida.





