

**CAPÍTULO I**  
**VISION GLOBAL DEL CONTEXTO**  
**ACTUA**

## 1. INTRODUCCIÓN

Desde 1982, en el ámbito mundial y regional se comienza a visualizar las situaciones de discriminación, marginalidad y vulneración de los derechos de las personas “Adultas Mayores”, discriminación y vulnerabilidad, que se evidencian en la escasa incorporación de demandas y necesidades específicas de esta población en los planes, programas y/o acciones de políticas nacionales, departamentales y locales.

Esta situación, era una característica no sólo en nuestro país, sino también en el contexto regional e internacional. Ésta es una de las razones por las cuales, en el ámbito de la normativa internacional, a partir de la formulación y ratificación del Plan de Viena (1982), se consagran una serie de principios y recomendaciones que deben ser incorporados en las políticas públicas de los países, para mejorar esta situación y condiciones de vida de las personas adultas mayores.

Debemos darnos cuenta que la población crece día a día y que un gran porcentaje de este rendimiento es atribuido a la tercera edad, siendo esto último, objeto de la aplicación de leyes y políticas sociales a favor de los adultos mayores.

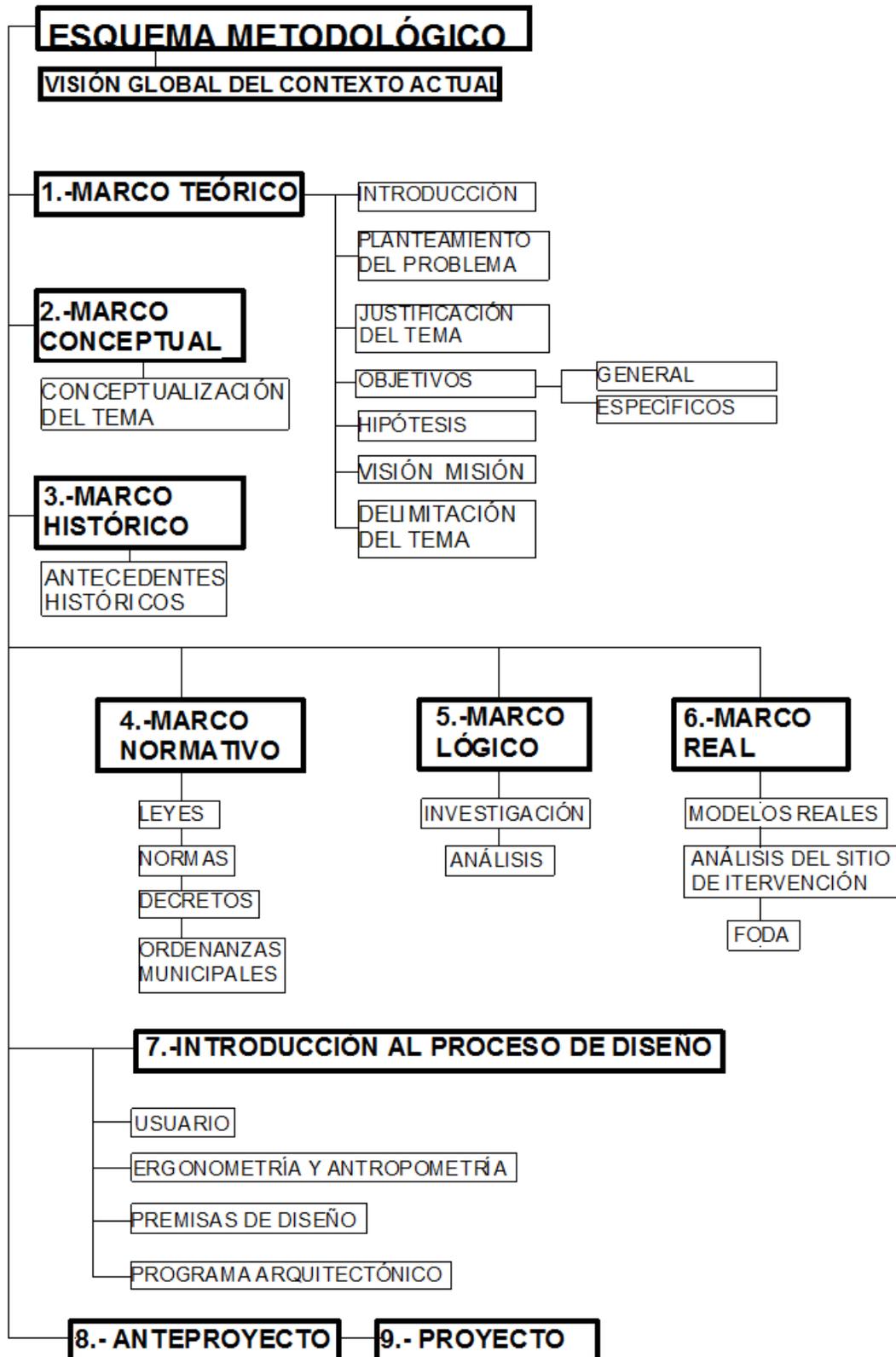
Desde una perspectiva social se puede señalar que en nuestra cultura la vejez se asocia con un papel pasivo, no se le reconoce su utilidad, produce una sensación de soledad y con frecuencia les toca dejar sus actividades productivas por el fenómeno de la jubilación, hasta el extremo de precipitar la muerte debido a esta situación.

Este proceso de envejecimiento de las personas adultas mayores no tiene las mismas características en todos los países, pues la estructura etérea y su desarrollo son diferentes en cada población. Estas diferencias en el proceso demográfico han dado lugar a la teoría de la transición demográfica la cual explica el cambio de la población a través del tiempo, estableciendo que tanto la fecundidad como la mortalidad de una población disminuyen de altos a bajos niveles como resultado de las transformaciones sociales y económicas derivadas del proceso de desarrollo.

1. Muchas de las veces en la sociedad no existe una cultura relacionada a la vejez, puesto que la misma no es reconocida, ni tampoco valorada, sus actividades se limitan a la consideración del adulto mayor como una persona a la cual le otorguen la debida importancia dentro la sociedad.

### **1.1. OBJETIVO GENERAL**

- Promover y asegurar la calidad de vida de las personas adultas mayores, mediante la satisfacción integral de sus necesidades, su participación activa y la promoción de sus derechos, a través de respuestas articuladas del Estado y la comunidad, favoreciendo su inserción como ciudadanos desde la perspectiva sociocultural, y en sus derechos a la salud.



**CAPÍTULO II**  
**MARCO TEORICO**

## 2. INTRODUCCIÓN

A medida que pasa el tiempo el adulto mayor, debido a las características y cambios asociados a la edad, presenta necesidades en el área de la salud tanto física como mental, pero también cabe mencionar que ellos tienen otras necesidades que cubrir que en ocasiones se convierten en preocupaciones, uno de los aspectos que atribuye mayor valor es la discapacidad y la dependencia.

Los adultos mayores también son vulnerables al maltrato, sea físico, sexual, psicológico, emocional, económico o material, al abandono, a la falta de atención y a las graves pérdidas de dignidad y respeto. Los datos actuales indican que una de cada 10 personas mayores sufre maltrato los cuales les pueden causar lesiones físicas y también graves problemas psíquicos de carácter crónico, como la depresión y la ansiedad.

Lamentablemente el abandono a los adultos mayores es cada vez más patente en una sociedad inmersa en una creciente competitividad y deshumanización, se ha observado que aproximadamente el 20% de la población mayor experimenta la soledad y el abandono social, en un entorno de estrés y violencia, lo que ha ocasionado importantes cambios sociales y culturales que han venido a neutralizar los valores tradicionales que protegían a la familia y en especial a los adultos mayores.

El que la esperanza de vida haya aumentado no necesariamente indica que la calidad con la que se vivan los años en la última etapa de la vida haya mejorado. De ahí que sea necesario buscar estrategias que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de las personas mayores.

Es por tal motivo que el proyecto “Centro de Rehabilitación y Aprendizaje para el Adulto Mayor”, propone que en este centro el adulto mayor encuentre el bienestar emocional y por ende físico, donde pueda desarrollar actividades productivas que se estimule al adulto mayor con la terapia ocupacional y con la realización de diferentes actividades en distintas áreas.

## 2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El departamento de Tarija presenta un elevado índice de crecimiento poblacional del adulto mayor, lo cual se puede percibir con mayor notoriedad en la provincia Cercado. Este sector de la población lamentablemente no es atendido por las autoridades, puesto que en el desarrollo de sus planes, no los toman en cuenta y no resuelven sus necesidades, de esta manera se vuelven un sector vulnerable de la población.

Este sector de la población no cuenta con la infraestructura que sea adecuada a sus necesidades, ya que este tipo de personas, requiere de espacios que sean pensados en ellos, en sus necesidades básicas para su comodidad, desarrollo, aprendizaje y su calidad de vida.

Si bien en el departamento de Tarija cuenta con un asilo de ancianos, donde los adultos mayores son cuidados por las hermanas, este lugar queda cada vez más saturado, siendo este el lugar más importante para el adulto mayor en la ciudad de Tarija. Con el aumento de la población de los adultos mayores en el departamento, muchos de los familiares de estas personas optan por ir a dejarlos ahí por diferentes razones para que sean atendidos y reciban los cuidados necesarios cabe mencionar que este es un lugar de descanso y no es un lugar que cuente con espacios adecuados para el aprendizaje y distracción del adulto mayor.

Si bien en Tarija hay leyes a favor de los adultos mayores estas no son cumplidas, de esta manera este sector de la población siente que se vulneran sus derechos, ya que ellos deberían ser un sector que capte la atención de las autoridades de esa manera darles la importancia que se merecen por ser personas que dieron mucho y pueden seguir aportando a la población.

Cabe mencionar que el sector del adultos mayores tampoco es atendido de manera importante en la preservación de la salud tanto como física y emocional, no existe un lugar calificado para que el adulto mayor sea atendido de los males que lo aquejan por la edad, ya que este sector tiene o presenta males que aquejan de sobremanera a este sector de la población y que deberían ser atendidos dando la importancia que se merecen.

A lo largo de la vida son muchos los factores sociales psíquicos y biológicos que determinan la salud mental de las personas además de las causas generales de tensión con las que se

enfrenta, los adultos mayores se ven privados de la capacidad de vivir independientemente por dificultades de movilidad, dolor crónico, fragilidad u otros problemas mentales o físicos de modo que necesitan asistencia a largo plazo. Además son más frecuentes las experiencias como el dolor por la muerte de un ser querido, un descenso del nivel socioeconómico como consecuencia de la jubilación, o la discapacidad. Todos estos factores pueden ocasionarles aislamiento, pérdida de la independencia, soledad angustia.

La exclusión del anciano de la vida ciudadana y familiar y la no auto aceptación de sus cambios trae como consecuencia en los adultos mayores, sentimiento de inutilidad depresión, angustias, miedos, soledad, aislamiento, inseguridad e incluso tendencia al suicidio.

## **2.2. JUSTIFICACIÓN**

Los motivos que llevaron a tomar al sector del adulto mayor se centra en que este grupo vulnerable de la población no es tomado muy en cuenta en cuanto a la propuesta de infraestructura, es por ese motivo que con la propuesta de este proyecto queremos volver a darles la importancia que se merecen por ser un sector que dio mucho y que puede seguir aportando de acuerdo a sus posibilidades, pero para eso hay que brindarles las armas que ellos tanto necesitan, para demostrar su capacidad.

Se pretende ofrecerles espacios donde ellos desarrollen actividades, donde puedan demostrar sus capacidades, es muy necesario porque es una ayuda para contrarrestar los problemas físicos y psicológicos que se presentan conforme va avanzando la persona en edad y la realización de actividades son muy necesarios para mantener la mente ocupada. La realización de diferentes actividades ayuda tanto al cuerpo y alma.

Si bien el departamento de Tarija tiene espacios para el adulto mayor, estos espacios no son adecuados puesto que no hay lugares para terapia ocupacional que tanto bien hace a los adultos mayores para que ellos no se sientan inútiles, sino se sientan útiles para la sociedad.

Cabe mencionar que las autoridades en los últimos años están proclamando que su preocupación hacia los adultos mayores es vital, pero podemos observar que aún no les están dando la importancia necesaria en cuanto a infraestructura, ya que ellos necesitan espacios

cálidos y agradables para mejorar su calidad de vida, ya que cada persona en las diferentes etapas de la vida requiere de espacios adecuados a sus necesidades y esos son los espacios que se quiere proponer en este proyecto.

La situación del adulto mayor resulta ser distinta en los diferentes casos, una de esas es la realidad que vive un porcentaje de esta población, es el abandono porque los dejan a su suerte, algunos se dejan vencer y en otros casos buscan la manera de vivir y generar ingresos para subsistir, aquí es donde vuelve a entrar la importancia de un proyecto así, ya que este centro se busca reactivar esas energías para que el adulto mayor genere sus propios ingresos su trabajo.

Es necesario que el adulto mayor sienta que es importante para su familia y las autoridades de la ciudad, que su salud y protección es importante, es por eso que ellos deben contar con ambientes confortables con sensación de hogar donde ellos se sientan protegidos por sus autoridades y que se sientan confiados con la protección y cuidado de su salud tanto física como mental.

Las áreas o espacios de ocio que siempre son importantes para los espacios de trabajo juegan un papel importante para el bien estar del ser humano y más aun de un adulto mayor que requiere de lugares de distracción de acuerdo a su edad, cabe mencionar que las áreas verdes son importantes para la salud mental la sensación que producen las plantas jardines es positiva para y mejoran el estado de ánimo del adulto mayor, que ellos conectan mejor con la vegetación, les da una sensación de paz y tranquilidad y eso es vital para esta población.

## **2.3. OBJETIVOS**

### **2.3.1. Objetivo general**

Diseñar un Centro de Rehabilitación y Aprendizaje para Adultos Mayores, que satisfaga las necesidades básicas de las personas de este grupo de la sociedad, mediante la implementación de espacios adecuados para su rehabilitación y aprendizaje.

### **2.3.2. Objetivos Específicos**

\*Mejorar la calidad de vida del adulto mayor de la ciudad de Tarija y sus alrededores, mediante espacios donde realicen la terapia ocupacional, para que ellos se sientan útiles.

\*Proponer un área de rehabilitación para que ellos puedan tratar diferentes males que los aquejan.

\*Proponer espacios de aprendizaje de algunas actividades donde ellos puedan desarrollar sus conocimientos adquiridos en la vida o aprender alguna nueva actividad.

\*Proponer salas lúdicas donde ellos puedan desarrollar actividades para evitar la pérdida de memoria y motricidad.

\*Mejorar la calidad de vida del adulto mayor con la realización de diferentes actividades que aumenten la autoestima y su seguridad.

\*Trabajar la seguridad del adulto mayor con la terapia ocupacional ayudándoles a percibir ingresos con la comercialización de los productos que elaboraran.

\*Incentivar al auto sostenibilidad financiera para que ellos no se sientan como una carga económica para su familia.

### **2.4. HIPÓTESIS**

Con el diseño y construcción del Centro de Rehabilitación y Aprendizaje para el Adulto Mayor, se logrará capacitar en espacios adecuados a personas que forman parte de este sector vulnerable, otorgándoles los conocimientos básicos para que puedan desarrollar sus capacidades físicas y mentales, reinsertándolos nuevamente a la sociedad como personas con mayor aptitud, capacidad, salud y mejor nivel de calidad de vida.

## **2.5. VISIÓN**

El Centro de Rehabilitación y Aprendizaje para el Adulto Mayor, será como un referente nacional logrando que los adultos mayores sean tratados de una manera diferente, reinsertándolos a la sociedad para que se desarrollen de acuerdo a sus capacidades, dotándoles de las armas que ellos necesitan para desenvolverse eficientemente y sobrellevar la edad.

## **2.6. MISIÓN**

La misión del Centro de Rehabilitación y Aprendizaje para el Adulto Mayor, es el de formar y capacitar a las personas de este sector vulnerable para que una vez hayan adquirido los conocimientos necesarios, puedan ser reinsertados a la sociedad como personas más activas, en mejores condiciones de salud y bienestar y con una mejor calidad de vida.

## **2.7. DELIMITACION DEL TEMA**

Este proyecto se lo propondrá en la provincia Cercado de la ciudad de Tarija específicamente en el Distrito 6 tomando en cuenta la situación del adulto mayor tanto de la ciudad como de sus alrededores, proponiendo un lugar, donde ellos puedan desarrollar la terapia ocupacional, que es muy necesaria para estimular y sobrellevar el envejecimiento de una manera positiva.

Este centro también contará con un área de salud para atender exclusivamente a la población del adulto mayor, cabe recalcar que el área de salud que tendrá el centro es para atender problemas físicos leves, entre ellos las fisioterapias males físicos leves que son problemas que aquejan por lo general a esta población.

También contará con profesionales en el área jurídica que será para ayudarlos en el tema legal, se darán charlas del ámbito legal para que ellos tengan conocimientos de sus derechos que les son otorgados de por ley, además este lugar contara con espacios complementarios que serán de ocio y de cultura.

DISEÑO DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN Y APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE TARIJA



**CAPÍTULO III**  
**MARCO CONCEPTUAL**

**3. CENTRO:** Punto interior que aproximadamente equidista de los límites de una figura, superficie, territorio, etc. Lugar de donde parten o donde convergen acciones particulares coordinadas. Punto donde habitualmente se reúnen los miembros de una sociedad o corporación. Instituto dedicado a cultivar o a fomentar determinados estudios e investigaciones. Lugar en que se desarrolla más intensamente una actividad determinada.

**3.1. APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO:** El aprendizaje significativo ocurre cuando una nueva información "se conecta" con un concepto relevante ("subsunsor") pre existente en la estructura cognitiva, esto implica que, las nuevas ideas.

### **3.2. REHABILITACIÓN:**

Es el cuidado que usted recibe para recuperar, mantener o mejorar las capacidades que necesita para la vida diaria.

**3.3. REHABILITACIÓN GERIÁTRICA:** La [OMS](#) define la rehabilitación como un proceso activo por el que aquellas personas discapacitadas como consecuencia de una enfermedad o una lesión alcanzan una recuperación total o desarrollan su máximo potencial físico, psíquico y social y son integradas en el entorno más apropiado.

**3.4. ENFERMEDADES AGUDAS:** Se llama **enfermedad aguda** aquella que tiene un inicio y un fin claramente definidos y es de corta duración.

**3.5. ENFERMEDADES CRÓNICAS:** enfermedad o afección que por lo general dura tres meses o más, y es posible que empeore con el tiempo.

**3.6. TRASTORNOS:** Cambio o alteración que se produce en la esencia o las características permanentes que conforman una cosa o en el desarrollo normal de un proceso.

**3.7. LESIONES:** Alteración o daño que se produce en alguna parte del cuerpo a causa de un golpe, una enfermedad, etc.

"Tiene una lesión de espalda y no puede trabajar; el accidente le provocó lesiones múltiples"

Daño o perjuicio con que se perjudica a una persona o a una colectividad.

"consideró el despido como una grave lesión a su honor"

**3.8. TRAUMATISMO:** Un **traumatismo** es una situación con daño físico al cuerpo. En medicina, sin embargo, se identifica por lo general como **paciente traumatizado** a alguien que ha sufrido heridas serias que ponen en riesgo su vida.

**3.9. FISIOTERAPIA:** La fisioterapia se ocupa principalmente de la recuperación física.

**3.10. ESTRUCTURA COGNITIVA:** La estructura cognitiva puede ser comprendida como un **proceso mental**, que las personas emplean para **poder** entender la información que reciben.

**3.11. LOGOPEDIA:** La logopedia es la disciplina que engloba el estudio, prevención, detección, evaluación, diagnóstico y tratamiento de los trastornos de la comunicación humana.

**3.12. TERAPIA OCUPACIONAL:** La **Terapia Ocupacional (T.O)** es, según la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), «el conjunto de técnicas, métodos y actuaciones que, a través de actividades aplicadas con fines terapéuticos, previene y mantiene la salud, favorece la restauración de la función, suple los déficit invalidantes y valora los supuestos comportamentales y su significación profunda para conseguir la mayor independencia y reinserción posible del individuo en todos sus aspectos: laboral, mental, físico y social».

### **3.13. INTERVENCION DEL TERAPEUTA OCUPACIONAL**

El ámbito de actuación del terapeuta ocupacional es amplio y variado, nombramos

Hospitales y clínicas (departamentos de rehabilitación física y de rehabilitación mental).

Asociaciones de afectados por diversas patologías, físicas y sensoriales.

**3.13.1. MEDICINA FÍSICA:** Médico que tiene formación especial en **medicina física**. La **medicina física** se ocupa de la prevención y el tratamiento de enfermedades o lesiones con métodos físicos, como el uso de ejercicios y máquinas. También se llama médico fisiatra.

**3.13.2. LONGEVIDAD:** En general tiene que ver con la duración de vida de un ser humano o de un organismo biológico y se utiliza con más frecuencia en referencia a la ancianidad o la edad de un ser vivo, por ejemplo la **longevidad** de un árbol.

**3.13.3. GERONTOLOGÍA:** Es la ciencia que se dedica a estudiar los diversos aspectos de la vejez y el envejecimiento de una población,<sup>1</sup> tales como los biológicos psicológicos, sociales, económicos y culturales.

**3.13.4. MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA:** Es aquella en la cual las razones del individuo para hacer algo provienen del exterior.

**3.13.5. MOTIVACIÓN INTRÍNSECA:** Supone que el individuo realiza una actividad concreta como consecuencia del interés personal que tiene en ella o de la atracción que siente por ella.

**3.13.6. ENVEJECIMIENTO:** Humano es un proceso propio, progresivo, dinámico e irreversible que involucra la disminución de las capacidades de los diferentes órganos y sistemas para responder a cambios en el medio ambiente o en el medio interno

### **3.14. TIPOS DE ENVEJECIMIENTO**

Los principales tipos de envejecimiento son los siguientes.

**3.14.1. ENVEJECIMIENTO PRIMARIO:** Cuando se habla de envejecimiento primario se está haciendo referencia a una serie de **cambios progresivos e inevitables que se dan en todas las personas** a medida que pasan los años. Como el resto de tipos de envejecimiento, implica un deterioro en el funcionamiento general y en la capacidad de adaptación al entorno. Se clasifican como envejecimiento primario todos los procesos no patológicos que se producen como consecuencia de la edad.

**3.15. CAUSAS DEL ENVEJECIMIENTO PRIMARIO:** Las teorías principales sobre el envejecimiento primario lo conceptualizan como un **proceso**

**Reprogramado a nivel genético.** Factores como la limitada capacidad de regeneración de las células y el deterioro progresivo del sistema inmunitario influyen de forma clave en este tipo de envejecimiento.

**3.15.1. ENVEJECIMIENTO SECUNDARIO:** Este tipo de envejecimiento consiste en **cambios causados por factores conductuales y ambientales**, ajenos a los procesos biológicos naturales.

**3.15.2. ENVEJECIMIENTO TERCARIO:** El concepto de envejecimiento terciario hace referencia a las **pérdidas rápidas que se producen poco antes de la muerte**. Aunque afecta al organismo a todos los niveles, este tipo de envejecimiento es especialmente notable en el ámbito cognitivo y psicológico; por ejemplo, en los últimos meses o años de vida la personalidad tiende a desestabilizarse.

**3.16. EL MODELO DEL ENVEJECIMIENTO EN CASCADA DE BIRREN Y CUNNINGHAM:** Donde los tres tipos de envejecimiento interactúan entre ellos, de modo que sus efectos se potencian mutuamente. Así, el envejecimiento secundario provoca una intensificación de los efectos de los deterioros biológicos naturales, y estos cambios son aún más marcados al final de la vida.

**3.16.1. GERONTOLOGÍA:** Rama de la medicina que estudia el proceso de envejecimiento y sus consecuencias y recuperaciones.

**3.16.2. GERIATRÍA:** Rama de la medicina que estudia los procesos patológicos que afectan al adulto mayor con las mismas consecuencias y recuperaciones de la Gerontología.

**3.17. ADULTO MAYOR:** Persona mayor de 60 años.

**3.18. CALIDAD DE VIDA:** Es la condición que resulta el equilibrio entre las satisfacciones de las necesidades básicas y la no satisfacción de estas, tanto en el plano objetivo (posibilidad del desarrollo completo de las personalidades) como en el plano subjetivo (satisfacción por la vida y las aspiraciones personales).

**3.19. EVALUACIÓN INTEGRAL:** Evaluación multidimensional a través de un equipo multidisciplinario que exige del médico de geriatría una formación integral sobre aspectos que le permitan abarcar hechos muy diferentes y al mismo tiempo un equipo de especialistas y técnicos que lo auxilie para profundizar en las áreas problemáticas del anciano.

**3.20. AUTOAYUDA:** Metodología que enseña al adulto mayor a solucionar sus problemas, evitando así un grupo de dependencias que lo lleve a la inmovilidad biológica, psíquica o social.

**3.20.1. AYUDA MUTUA O AYUDA INFORMAL:** Metodología participativa que enseña a la familia, la comunidad y el estado en el apoyo al anciano para la solución a sus problemas en el medio en el que él se desenvuelve.

### **3.21. ALTERNATIVAS NO INSTITUCIONALES O VÍAS NO FORMALES**

**3.22. ATENCIÓN:** Servicios ofertados al anciano, carácter abierto y desarrollados en la comunidad, sin régimen de internamiento.

**3.23 EQUIPO DE ATENCIÓN GERONTOLÓGICA:** Grupo comunitario insertado en el programa de atención al adulto mayor que pretende crear alternativas que permitan conocer las necesidades individuales y colectivas.

**3.23.1 AUTONOMÍA AUTO VANDALISMO O NIVEL FUNCIONAL:** Equilibrio del individuo y su medio ambiente que le permite la capacidad de adaptación y realización de las actividades de la vida diaria, instrumentadas y no instrumentadas.

**3.23.2 RESPONSABILIDAD SOCIAL:** Es la obligación y el compromiso de la sociedad para atender a las personas mayores que necesitan de los servicios y prestaciones que ofrecen las residencias, valorando el esfuerzo y el beneficio que esta actividad genera a las personas directamente beneficiarias y a la sociedad en su conjunto.

**CAPÍTULO IV**  
**MARCO HISTORICO**

#### 4. ANTECEDENTES

<b>Las culturas primitivas</b>	<b>Su longevidad es motivo de orgullo para el clan, eran los depositarios del saber en las sociedades antiguas, alcanzar edades avanzadas significaba un privilegio.</b>
<b>En el mundo griego</b>	Las numerosas leyes atenienses insisten en el respeto a los padres ancianos. Grecia donde por primera vez se crean instituciones de caridad, preocupadas del cuidado de los ancianos necesitados
<b>El mundo hebreo</b>	Al igual que otros pueblos o tribus, en sus épocas más pretéritas, los ancianos ocuparon un lugar privilegiado. Los ancianos están, entonces, investidos de una misión sagrada, portadores de un espíritu divino

<b>El mundo romano</b>	<b>Al anciano se le dedicó mucha atención y se plantearon los problemas de la vejez desde casi todos los aspectos: políticos, sociales, psicológicos, demográficos y médicos. elaboró una regla para el cálculo de las pensiones alimentarias. A partir del siglo III los hospitales cristianos empezaron a ocuparse de ellos.</b>
<b>Edad Media</b>	Serán acogidos temporalmente en los hospitales y monasterios, desplaza a los ancianos a labores de portero o pequeños trabajos manuales ahora visualizarlo como un proto asilo de ancianos, para unos pocos privilegiados. Los ancianos, en ocasiones, se convirtieron en patriarcas.
<b>El Renacimiento</b>	ahogados de miedos, violencias y misereres, rechazaron sin disimulo la vejez
<b>El mundo moderno</b>	En la actualidad, un hito muy significativo de todo ciudadano laborante es la jubilación Así se crean los sistemas de seguros sociales.
<b>El mundo contemporáneo</b>	La prolongación del lapso pos jubilación conlleva un empobrecimiento progresivo, agravado por la mayor necesidad de asistencia médica.

**Fuente: Libro envejecer Elaboración propia de cuadros**

En cuanto a la temática del adulto mayor, como principal espacio destinado para ellos se tienen a los geriátricos, que datan de muchos años , también las casas de descanso, lugares donde los adultos mayores son cuidados por equipo de profesionales de la salud, que en algunos casos resultaron ser lugares adecuados, en otros no.

Luego de varios estudios, los gobiernos se dieron cuenta que los adultos mayores desarrollan problemas mentales por la falta de actividad y pensaron en otros espacios y

empezaron a crear la casa del abuelo, los clubs donde ellos realizan actividades de ocio para que ellos se puedan distraer, que no a todos los adultos mayores les satisfacían estos lugares.

**Algunos países consideran que el adulto mayor todavía tiene actividades para realizar, de acuerdo a sus capacidades, es por tal motivo que se crearon los centros o espacios donde el adulto mayor pueda realizar una terapia ocupacional.**

Si bien en nuestro país contamos con geriátricos y casas denominadas para los abuelos, estos lugares no son completos hay espacios que son necesarios que se implementen donde el adulto mayor tome otra vez fuerza y pueda ser tomado en cuenta de acuerdo a sus capacidades, por la edad.

Según lo investigado en el mundo se está implementando poco a poco espacios donde se realice la terapia ocupacional, sin ir muy lejos Brasil, Chile y Argentina cuentan con centros de este tipo, en Bolivia no se ha implementado este tipo de lugares o centros, si bien Sucre cuenta con un pequeño lugar que es administrado por una ONG, no es del todo completo.

La realización del siguiente proyecto se halla enmarcada como un derecho para los adultos mayores, tanto en organismos internacionales como en la constitución política del estado del país y en leyes y decretos y normativas regionales.

**CAPÍTULO V**  
**MARCO NORMATIVO LEGAL**

## **5. CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ESTADO.**

### **SECCIÓN VII DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES**

#### **5.1 LEY 369 DE LAS PERSONAS ADULTOS MAYORES**

**Artículo 3. (PRINCIPIOS).** La presente Ley se rige por los siguientes principios:

1. Solidaridad Intergeneracional.
2. Protección.
3. Participación
4. Accesibilidad
5. Autonomía y Autorrealización.

#### **CAPÍTULO II**

##### **DERECHOS Y GARANTÍAS**

**Artículo 4.- (VEJEZ DIGNA)**

**Artículo 8.- (EDUCACIÓN).**

**Artículo 10.- (ASISTENCIA JURÍDICA).**

#### **5.2. LEYES DECRETOS Y NORMATIVAS REGIONALES A FAVOR DE LOS ADULTOS MAYORES.**

##### **Ley departamental N°080**

**Ley departamental para la construcción de infraestructura, equipamiento y recursos humanos destinados al funcionamiento de centros geriátricos en el departamento de Tarija.**

Gestionar ante los municipios correspondientes la dotación de terrenos para la construcción de los centros, de existir alguna imposibilidad el Órgano Ejecutivo Departamental de Tarija, deberá asignar los recursos necesarios para la adquisición de los mismos con cargo a las regalías departamentales, para el caso de la Región Autónoma del Gran Chaco, los recursos para la adquisición de terrenos se lo hará con cargo a el 45% de su regalías hidrocarburíferas, de acuerdo a normativa legal vigente.

Puesto que en mi proyecto contemplo estos derechos, me rijo a las leyes y normas para la elaboración de dicho proyecto.

En cuanto a los organismos internacionales podemos apreciar como en la **OEA CEPAL LA ONU Y LA OMS** se tomó muy en cuenta los derechos de los adultos mayores.

### **5.3 MARCO INTERNACIONAL DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PERSONAS MAYORES CEPAL**

#### **Principales instrumentos internacionales**

Existen dos fuentes en las que se establecen, directamente o por extensión de derechos de las personas mayores. La primera son los instrumentos internacionales de derechos humanos de las Naciones Unidas y sus organismos especializados.

#### **Principales instrumentos internacionales**

A partir de noviembre de 2003, los países de la región cuentan con un nuevo instrumento programático, la Estrategia Regional de Implementación para América la cual fue adoptada en la Conferencia

#### **Derechos de las personas mayores en los instrumentos de las**

##### **Naciones Unidas**

La Resolución 46/91 de 1991, en que se establecen los Principios de las Naciones Unidas en favor de las Personas de Edad en cinco temas:

- **Independencia**
- **Participación**
- **Cuidados**
- **Autorrealización**
- **Dignidad**

El Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento Viena 1982 es resultado de la Primera Asamblea Mundial sobre la materia realizada en el que se incluyeron cuestiones relacionadas con el envejecimiento individual y de la población en el temario internacional, haciendo especial hincapié en la situación de los países desarrollados.

**Los principios que sustentan la Estrategia Regional son:**

**Envejecimiento activo, protagonismo de las personas mayores, respeto a la heterogeneidad de personas mayores, enfoque de ciclo de vida y de visión prospectiva de largo plazo, solidaridad intergeneracional.** En el documento se plantean recomendaciones en tres áreas prioritarias, a saber:

- Personas de edad y desarrollo
- **Protección de los derechos humanos de las personas mayores**
- **Acceso al empleo decente y al crédito para micro emprendimientos.**
- **Inclusión laboral formal de las personas mayores**

**Marco jurídico-legal en relación con las personas mayores en países de América Latina**

**Marco jurídico-Constitucional**

Las Constituciones son el pilar fundamental de las democracias, constituyen la ley suprema del ordenamiento jurídico nacional y obligan a su cumplimiento; por lo que merecen siempre una atención especial.

**CAPÍTULO VI**  
**MARCO LOGICO**

**6. ADULTO MAYOR:** Es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando.

### 6.1. DEFINICIONES A PARTIR DE DICCIONARIOS

El envejecimiento es definido por el Websters New Universal Unabridged Dictionary como "la acumulación de cambios en un organismo o un objeto con el tiempo" (19).

### 6.2 TIPOS DE ENVEJECIMIENTOS

<b>Edad cronológica</b>	Es el número de años transcurridos desde el nacimiento de la persona.
<b>Edad biológica</b>	Está determinada por el grado de deterioro de los órganos.
<b>Edad psicológica</b>	Representa el funcionamiento del individuo en cuanto a su competencia conductual y adaptación.
<b>Edad social</b>	Establece el papel individual que debe desempeñarse en la sociedad en la que el individuo se desenvuelve.

Se han identificado varias condiciones que pueden rodear el proceso del envejecimiento, las cuales pueden ser positivas o negativas.

Negativas se entiende el envejecimiento como un conjunto de enfermedades múltiples que rodean al adulto mayor.

### 6.2.1. ENVEJECIMIENTO POSITIVO

<b>Envejecimiento exitoso</b>	Hace referencia a la habilidad para mantenerse en bajo riesgo de enfermar, con un alto nivel de actividad física y mental.
<b>Envejecimiento saludable</b>	Definido como la etapa que comienza mucho antes de los 60 años. Esta solo puede obtenerse desarrollando desde edades tempranas hábitos y estilos de vida saludables
<b>Envejecimiento activo (OMS)</b>	Participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. participación continua en aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos.

Fuente: Libro envejecer Elaboración propia de cuadros

### 6.3 CLASIFICACIÓN DE CENTROS PARA ADULTOS MAYORES Y SUS CARACTERÍSTICAS

<b>NOMBRE Y DESCRIPCIÓN CARACTERÍSTICAS</b>	<b>SERVICIOS</b>	<b>PERSONAL</b>
<p><b>RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES O RESIDENCIA DE ANCIANOS</b> :Es una institución (en ocasiones administrada como centro gerontológico, también llamada Residencia geriátrica o permanente, en ocasiones como casa particular con o sin servicios médicos adicionales), en donde viven temporal o permanentemente personas mayores en la mayoría de los casos con determinado grado de dependencia. En las residencias se ofrecen servicios de desarrollo personal y atención sociosanitaria. En los casos en los que incluye servicios gerontológicos, se trata de un equipo de profesionales adecuados con formación</p>	<p>*Sociocultural, *Atención sanitaria, ayuda a la *Integración social y terapia ocupacional. *Médico, enfermería *Atención psicológica. *Lavandería, acogida y convivencia.</p>	<p>*Director/Gerente *Médico especializado en Geriatria. *Gerontólogo *Gerocultor *Psicólogo con conocimientos y experiencia en vejez y envejecimiento / pacientes geriátricos. *Trabajador social. *Enfermeros con conocimientos en geriatría. *Auxiliares de enfermería.</p>

<p>gerontológica específica, con formación en diferentes especialidades.</p>	<p>*Soporte familiar. *Transporte y administración de fármacos.</p>	<p>*Terapeutas en fisioterapia. *Terapeuta ocupacional. *Animador sociocultural. *Educador Social. *Administrativos. *Cocineros. *Ayudantes de cocina. *Personal de limpieza. *Personal de lavandería. *Personal de mantenimiento. *Conductor o transportista (los que se necesiten). *Jardinero. *Portero o recepcionista</p>
<p><b>CENTROS DE DÍA:</b> Son instalaciones especializadas en la tercera edad, donde un grupo de profesionales se dedica a la prevención, tratamiento y cuidado de las personas mayores. Los mayores pueden continuar en sus casas, pasando las noches y fines de semana, de este modo no existe una desvinculación total con su ambiente de referencia, su entorno, ya que no se encuentran en situaciones de total dependencia. Los centros de día podrían considerarse el</p>	<p>*Tratamientos a sus patologías y/o prevención de envejecimiento para mantener y mejorar su calidad de vida, *Talleres de manualidades, charlas sobre</p>	<p>*Equipo médico. *Licenciados en gerontología. *Enfermería. *Auxiliares de geriatría. *Fisioterapeuta *Terapeuta ocupacional. *Psicólogo.</p>

<p>eslabón intermedio entre la total independencia del mayor y la estancia en residencias.</p> <p>Constituyen un factor importante para mejorar la calidad de vida, ralentizando síntomas propios de la edad.</p> <p>En los centros de día las personas mayores pueden no solo aprender cosas nuevas, sino reaprender las cosas que olvidan y por supuesto mejorar de la mano de sus equipos profesionales, encargados de cubrir las principales áreas de cuidado en salud física y mental de los mayores.</p>	<p>temas de interés, cursos de cocina.</p> <p>*Fisioterapia o rehabilitación y terapias dirigidas a la mejora de su motricidad o agilidad mental.</p> <p>*Musicoterapia, que ayuda a las personas mayores a mejorar su orientación y concentración.</p> <p>*Excursiones, visitas de corta duración a lugares cercanos al centro o encuentros.</p> <p>*Cafetería, ya que pasan en el centro gran parte de la jornada.</p>	<p>*Neuropsicología.</p> <p>*Pedagogo.</p> <p>*Trabajador social</p>
<p><b>RESIDENCIA DE DÍA:</b> En las residencias la estancia es completa durante las 24 horas del día y puede ser temporal o permanente dependiendo de las circunstancias de cada usuario.</p> <p>Sin embargo, el perfil de la persona que acude a una residencia para la tercera edad puede ser:</p>	<p>*La estimulación funcional</p> <p>*La integración y dinamización social, entre otros.</p>	<p>Director/Gerente *Médico especializado en Geriatria.</p> <p>*Gerontólogo</p> <p>*Gerocultor</p>

<p>dependiente; con una situación sanitaria compleja que requiere de una asistencia permanente durante todo el día o autónoma que, debido a una determinada situación personal o familiar, decide disfrutar de los servicios de este tipo de instalaciones.</p> <p>Es muy importante el acompañamiento por parte de la familia y del profesional de la <b>residencia</b> que contactó con el residente durante el preingreso. La adaptación. Habitualmente se considera que <b>dura</b> unos 90 días.</p> <p>La finalidad de este recurso es mejorar la calidad de vida tanto de la familia cuidadora como de la persona mayor, a través de una intervención dirigida, por una parte, a proporcionar una atención integral a la persona mayor dependiente y, por otra, a ofrecer el necesario apoyo a la familia para posibilitar una permanencia adecuada del mayor en su entorno habitual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Transporte</li> <li>*Manutención</li> <li>*Asistencia en las actividades básicas de la vida diaria (AVD)</li> <li><b>servicios terapéuticos</b></li> <li>*Atención social</li> <li>*Atención psicológica</li> <li>*Terapia ocupacional</li> <li>*Cuidados de salud</li> <li>*Peluquería</li> <li>*Podología</li> <li>*Cafetería</li> <li>Servicio de atención de fin de semana o de ampliación de horarios Otros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Psicólogo con conocimientos y experiencia en vejez y envejecimiento / pacientes geriátricos.</li> <li>*Trabajador social.</li> <li>*Enfermeros con conocimientos en geriatría.</li> <li>*Auxiliares de enfermería.</li> <li>*Terapeutas en fisioterapia.</li> <li>*Administrativos.</li> <li>*Cocineros.</li> <li>*Ayudantes de cocina.</li> <li>*Personal de limpieza.</li> <li>*Personal de lavandería.</li> <li>*Personal de mantenimiento.</li> <li>*Conductor o transportista (los que se necesiten).</li> <li>*Jardinero.</li> <li>*Portero o recepcionista</li> </ul>
--	---	--

<p><b>CENTRO DE REPOSO:</b> Centro que ofrece los servicios de acogida diurna y de asistencia a la actividad de la vida diaria para personas mayores con dependencias. Estos servicios se pueden prestar en un establecimiento específico o bien como servicio integrado en los espacios asistenciales generales y en el programa funcional de actividades diurnas de una residencia. Pueden ser de carácter temporal o permanente. Los destinatarios son personas mayores que necesitan organización, supervisión y asistencia técnica en el desarrollo de las actividades de la vida diaria familiar. A este lugar asisten Adultos mayores aislados socialmente: porque viven solos. Porque están solos durante el día. – Adultos mayores confundidos que necesitan supervisión y ayuda para sus cuidados personales y viven con cuidadores que están fuera de la casa durante el día. – Adultos mayores recién egresados del hospital que perdieron la capacidad de mantenerse solos en casa durante el día. – Adultos mayores deprimidos que viven solos o con cuidadores que permanecen en el trabajo durante el día o necesitan tiempo libre,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Estimulación de capacidades funcionales.</li> <li>*Dinamización sociocultural</li> <li>*Atención sanitaria,</li> <li>*Ayuda a la integración social y terapia ocupacional.</li> <li>*Servicio médico,</li> <li>*Enfermería</li> <li>*Atención psicológica</li> <li>*Lavandería, acogida y convivencia,</li> <li>*Soporte familiar</li> <li>*Transporte y administración de fármacos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Director</li> <li>*Personal Adm</li> <li>*Enfermeras</li> <li>*Terapeuta ocupacional</li> <li>*Trabajadora social</li> <li>*Cocinero</li> <li>*Auxiliares que asistan con el cuidado personal</li> <li>*Choferes</li> </ul>
---	---	---

**Fuente:** Libro envejecer Elaboración propia de cuadros

Después de haber hecho un análisis de los tipos y características de los centros existentes para el adulto mayor, veo que el proyecto que estoy proponiendo es como un CENTRO DE

DIA, porque digo como, es por el hecho de que yo en mi proyecto estoy proponiendo un área de talleres donde ellos aprenderán alguna activa o realizaran la elaboración de productos para la comercialización, es decir que estaría añadiendo la terapia ocupacional pero que les genere ingresos, no solamente sea para aprender sino para generar ingresos.

#### **6.4. TIPO DE TERAPIAS QUE SE PRECISAN PARA MEJORAR LA SALUD DEL ADULTO MAYOR Y CARACTERISTICAS**

##### **6.4.1. TERAPIAS FUNCIONALES:**

###### **Gerontogimnasia**

- Mejorar la movilidad corporal general, Mejorar la capacidad cardio-respiratoria

###### **Rehabilitación funcional**

- Lograr un buen control e higiene postural

###### **Entrenamiento de las AVD**

Se dirige de un modo especial a usuarios con déficit en las habilidades funcionales necesarias para el desenvolvimiento en las AVD.

###### **Psicomotricidad**

- Conservar y potenciar la movilidad, equilibrio, coordinación y ejecución práctica

##### **6.4.2. LAS TERAPIAS COGNITIVAS**

###### **Orientación a la realidad**

Sus objetivos son:

- Reducir el nivel de desorientación
- 1) Intervención ambiental. Se incluirán diferentes medidas ambientales que favorezcan los aspectos de orientación temporal, espacial y personal.
  - 2) Enfoque orientador a través de instrucciones verbales a cargo de los cuidadores, profesionales y naturales, en diferentes momentos del día.

###### **Psico estimulación**

### **6.4.3. LAS TERAPIAS PSICOAFECTIVAS**

**Psicoestimulación**

### **6.4.4. TERAPIA DE REMINISCENCIAS**

### **6.4.5. LAS TERAPIAS SOCIALIZADORAS**

**Ergoterapia y Ludo terapia**

**Musicoterapia**

**Ludoterapia**

## **6.5. TIPO DE CENTROS PARA ADULTOS MAYORES QUE SE ENCUENTRAN EN BOLIVIA**

### **6.5.1. LA UNIVERSIDAD MUNICIPAL DEL ADULTO MAYOR (UMAM) LA PAZ**

Es un proyecto enfocado en las personas adultas mayores, que les permite mejorar su calidad de vida de forma activa, recuperando los niveles de participación y presencia en la sociedad Dentro la UMAM.

#### **Cursos de capacitación**

Brindamos una serie de talleres extracurriculares dirigidos a estudiantes regulares y eventuales de la UMAM, con duración hasta de cuatro meses.

- Artes Marciales.
- Estimulación cognitiva.
- Tejido
- Computación e Internet
- Gimnasia y danza
- Uso de redes sociales
- Cocina
- Primeros auxilios.

#### **Actividades complementarias**

- Creamos espacios donde los adultos mayores puedan compartir sus experiencias y conocimientos con sus pares y la población en su conjunto, como los seminarios, foros, debates, ferias multidisciplinarias, tomando en cuenta sus necesidades y requerimientos.
- Fomentamos las actividades intergeneracionales, con estudiantes de colegio y universidades, con el propósito de mostrarlos como parte activa de la sociedad, que puede brindar conocimiento y compartir experiencias.



### 6.5.2. CENTRO DE REPOSO PARA ADULTOS MAYORES

En un terreno amplio ubicado en la zona de Totacoa, a 15 kilómetros de Sucre, a través de una iniciativa privada, se construyó el centro integral del adulto mayor "Villa de los Ángeles" que está dotado de una infraestructura adecuada para las personas de la tercera edad.

Bajo el lema “disfruta de tus años dorados”, el centro integral del adulto mayor ofrece la posibilidad de vivir la tercera edad con calidez, salud y diversión en un nuevo hogar,

El común denominador de los centros para Adultos Mayores son los hogares de reposo para el adulto mayor, es decir que se los lleva a centros de reposo donde ellos permanecen las 24 horas, donde no realizan actividades que les ayuden a sobrellevar la vejez.

Si bien poco a poco se está implementando espacios y ambientes que les ayuden a distraerse donde ellos puedan ser parte de una obra de teatro ya se acostumbraron a estar activos y de la noche a la mañana volverlos pasivos, me parece que no es factible es por eso que creo que se debe de implementar espacios donde ellos puedan distraerse compartir cuidarse y aprender.

**CAPÍTULO VII**  
**MARCO REAL**

## 7. ANÁLISIS DE MODELOS REALES.- INTERNACIONALES

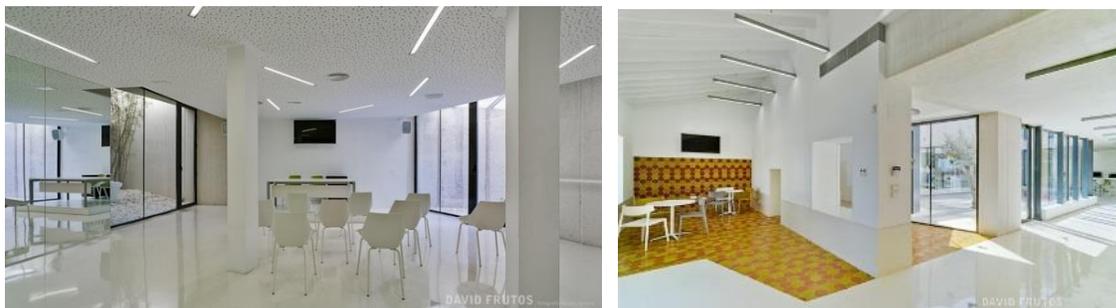
### 7.1. CENTRO DE DÍA LA CASILLA

Se trata de un sótano contiguo a la Residencia Llar Terrassa, en el mismo terreno. Situado en la ciudad de Terrassa, que sirve de almacén y trastero. Tiene una estructura de hormigón con algunos pilares.

- **Morfología:** El centro presenta formas puras que forman una especie de C como espacio central, formando de esa manera un patio central.



- **Función:** El Centro tiene a lo largo del terreno espacios continuos que cumplen diferentes funcionalidades que son necesarias para el Centro, para que los adultos mayores cuenten con todos los espacios funcionales para el bien estar de las personas que asisten a dicho centro.



Espacios más fluidos.

- **Espacio:** El objetivo del proyecto es hacer un Centro de Día para personas mayores. El resultado es una gran sala, con unos tabiques móviles, que puede quedar subdividida en cuatro espacios.

Por la utilización de los ventanales se puede ver la interacción de los espacios, tanto interior con el exterior y la poca utilización de muros interiores hace que ver a los espacios más fluidos.



- **Tecnología:** Hemos utilizado materiales de gran durabilidad y con colores cálidos: tierras, ocre, conjugados con otros más neutros y con la luz del espacio, creando un ambiente similar al de una casa.

## DISEÑO DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN Y APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE TARIJA



El objetivo del proyecto es hacer un Centro de Día para personas mayores. El resultado es una gran sala, con unos tabiques móviles, que puede quedar subdividida en cuatro espacios, para funcionar independientemente, y cada dos espacios están conectados visualmente con las unidades de control. Entre las unidades de control hay un paso que comunica la sala polivalente con la que estar, situada en la parte posterior, que reciben luz natural del pasillo de acceso paralelo al edificio.



Sala polivalente (actividades / comedor) – b Oficina

Control de enfermería

Patio



Hemos utilizado materiales de gran durabilidad y con colores cálidos: tierras, ocres, conjugados con otros más neutros y con la luz del espacio, creando un ambiente similar al de una casa.

En cuanto al cromatismo, pudimos conjugar una serie de materiales de gran durabilidad, dado el uso del centro, con una gama de colores funcionales, creando un ambiente muy acogedor.



Recepción

Control enfermería

En conclusión, este centro tiene dos sectores para los adultos mayores uno que es residencia para los adultos mayores y centro de día, que como ya es sabido el Centro de Día es el lugar intermedio para la relación del adulto mayor con su familia, porque el adulto mayor en un centro de día solo asiste por horas, ya que por la noche el tiene que volver a su hogar a convivir con su familia.

## 7.2. MODELO REAL BOLIVIA

En Bolivia lamentablemente seguimos con la idea de que el único lugar para una persona que es considerada adulto Mayor es un hogar de ancianos, eso piensa la mayor parte de la población incluyendo las autoridades, pero no, para el adulto mayor existen una variedad de lugares donde ellos pueden asistir llegando a la tercera Edad.

Uno de ellos es un Centro de Día, en este Centro el adulto mayor pasa las horas realizando diferentes actividades y por la noche retorna a su casa, pero en Bolivia no existen este tipo de centros en cantidad, si bien hay lugares similares son pocos y muy poco explotados, es por tal razón que en mi investigación no encontré un modelo que tenga que ver con lo que estoy proponiendo, pero hay hogares que tienen espacios relacionados a lo que tiene un centro

de día, aunque mi propuesta va un poquito más allá de un centro de día, pero como referencia es vital, ya que yo lo estoy complementando con áreas que me parecen vitales.

### 7.2.1. CENTRO INTEGRAL DEL ADULTO MAYOR

En un terreno amplio ubicado en la zona de Totacoa, a 15 kilómetros de Sucre, a través de una iniciativa privada, se construyó el centro integral del adulto mayor "Villa de los Ángeles" que está dotado de una infraestructura adecuada para las personas de la tercera edad.

Bajo el lema “disfruta de tus años dorados”, el centro integral del adulto mayor ofrece la posibilidad de vivir la tercera edad con calidez, salud y diversión en un nuevo hogar, al cuidado de un equipo especializado.

- **Morfología:** Este Centro también presenta formas puras que no enredan a al adulto mayor, puesto que ellos lo menos que necesitan son formas complicadas para que ellos puedan hacer un buen recorrido de los espacios.



- **Función:** La función de cada uno de los ambientes que presenta tienen que cumplir con las necesidades para que ellos puedan desarrollar sus actividades en espacios funcionales no complicados para el adulto mayor, donde ellos se puedan sentir a gusto y no incómodos



## DISEÑO DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN Y APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE TARIJA



- **Espacio:** Los espacios que presenta el centro son aptos para la comodidad del adulto mayor puesto que ellos deben contar con espacios abiertos y cerrados cómodos amplios para su desarrollo de actividades el uso de formas puras alargadas dan a sensación de espacios limpios y continuos para que el adulto mayor pueda fluir en los espacios con libertad.

El hecho de que en el exterior exista vegetación es muy importante porque eso les da un soplo de vida, la vegetación es muy importante para el bien estar del adulto mayor.



- **Tecnología:** La tecnología empleada en el proyecto siempre tiene que ser pensada en seguridad del adulto mayor la utilización de barras en los espacios abiertos es una necesidad muy importante al igual que las rampas que son los medios por los cuales ellos puedan transportarse de lugar en lugar con seguridad.



### **7.3. LOS TRES SITIOS PROPUESTOS**

#### **7.3.1. TABLITA DE CALIFICACIÓN**

**7.3.1.1 Ubicaciones:** Sur Oeste de la ciudad de Tarija

**7.3.1.2 Calle principal:** Av.: Felipe Palazón

**7.3.1.3 Pendientes:** Terreno Plano

**7.3.1.4 Servicios Básicos:** Cuenta con agua potable, energía eléctrica, alumbrado público, alcantarillado, servicio telefónico.

**7.3.1.5 Zonas:** Se encuentra alejado del centro de la ciudad

**7.3.1.6 Barrios:** San Blas en el distrito 12

**7.3.1.7 Tipo de Suelo:** Arcilloso

**7.3.1.8 Sup. Aproximada:** 11, 196,35 m<sup>2</sup>

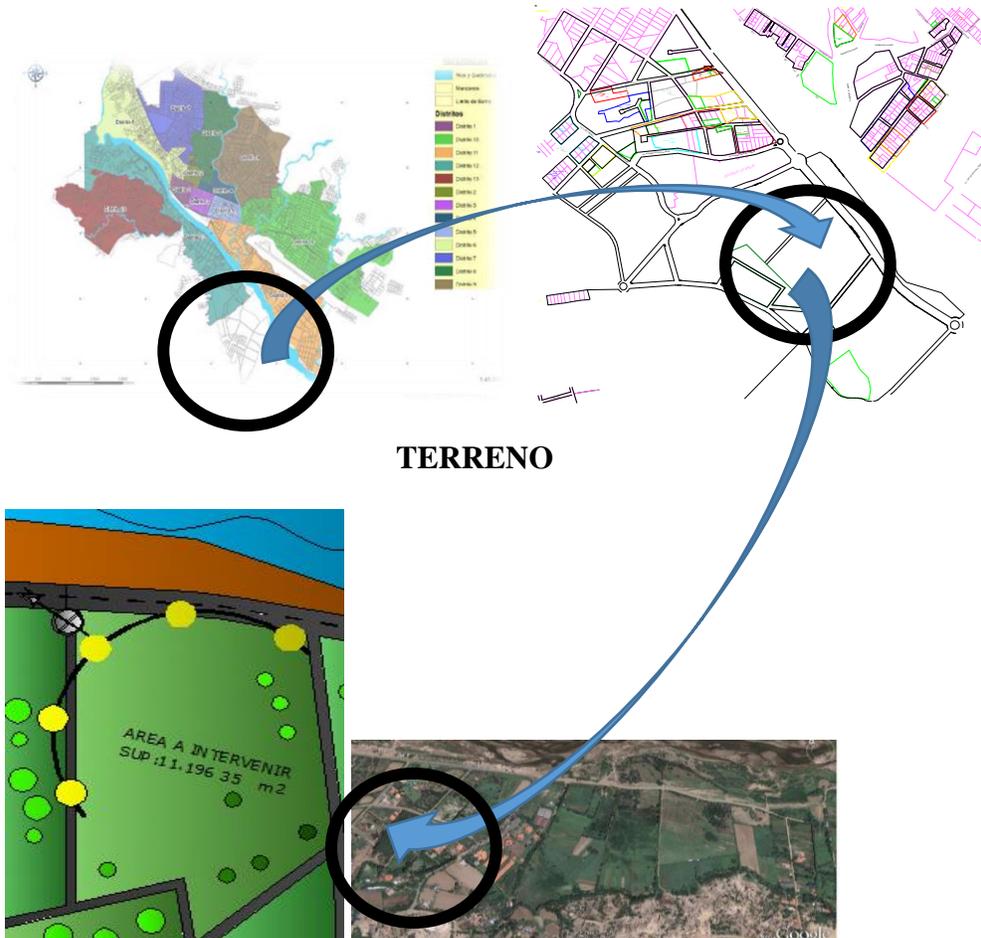
**7.3.1.9 Vegetación existente:** Churquis, Arbustos, Sauces, Tacos, Lapachos.

**7.3.1.10 Calidad de Aire:** Buena

**7.3.1.11 Ventajas:** El terreno está en una zona que está en proceso del crecimiento poblacional, es una zona tranquila y de carácter residencial.

**TARIJA**

**DISTRITO 12**



**TERRENO**

**7.4. Ubicación:** Sur Oeste de la Ciudad de Tarija

**7.4.1 Calle Principal:** Av.: Felipe Palazón

**7.4.1.1 Pendientes:** Terreno Plano

**7.4.1.2 Servicios Básicos:** Cuenta con Agua Potable, Energía Eléctrica, Alumbrado Público, Alcantarillado, Servicio Telefónico.

**7.4.1.3 Zona:** Residencial a una distancia no muy lejana del centro de la ciudad.

**7.4.1.4 Barrio:** German Busch en el distrito 12

**7.4.1.5 Tipo de Suelo:** Arcilloso

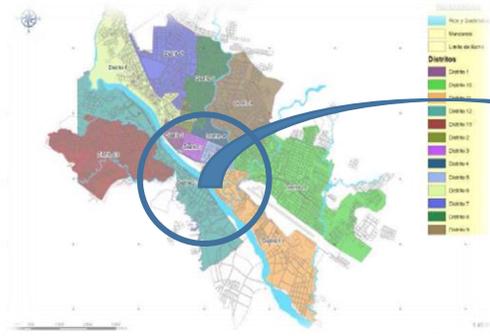
**7.4.1.6 Sup. Aproximada:** 22.200 m<sup>2</sup>

**7.4.1.7 Vegetación Existente:** Churquis, Arbustos, Sauces, Tacos, Lapachos.

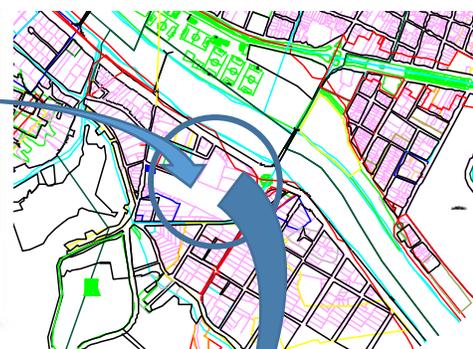
**7.4.1.8 Calidad de Aire:** Buena

**7.4.1.9 Ventajas:** El terreno está en una zona que está en proceso del crecimiento poblacional.

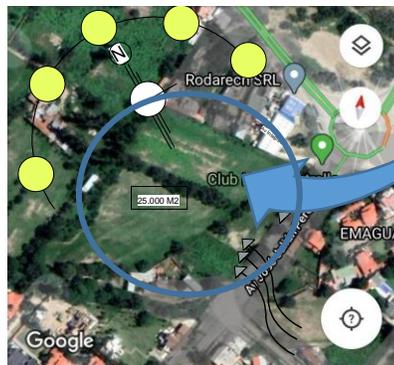
## TARIJA



## DISTRITO 12



## TERRENO



**7.5. Ubicación:** Sur Oeste de la Ciudad de Tarija

**7.5.1 Calle Principal:** Av.: S/N

**7.5.1.1 Pendientes:** Terreno Plano

**7.5.1.2 Servicios Básicos:** Cuenta con Agua Potable, Energía Eléctrica, Alumbrado Público, Alcantarillado, Servicio Telefónico.

**7.5.1.3 Zona:** Se encuentra alejado del centro de la Ciudad

**7.5.1.4 Barrio:** Las panosas del distrito 3

**7.5.1.5 Tipo de Suelo:** Arcilloso

**7.5.1.6 Sup. Aproximada:** 25.000 m<sup>2</sup>

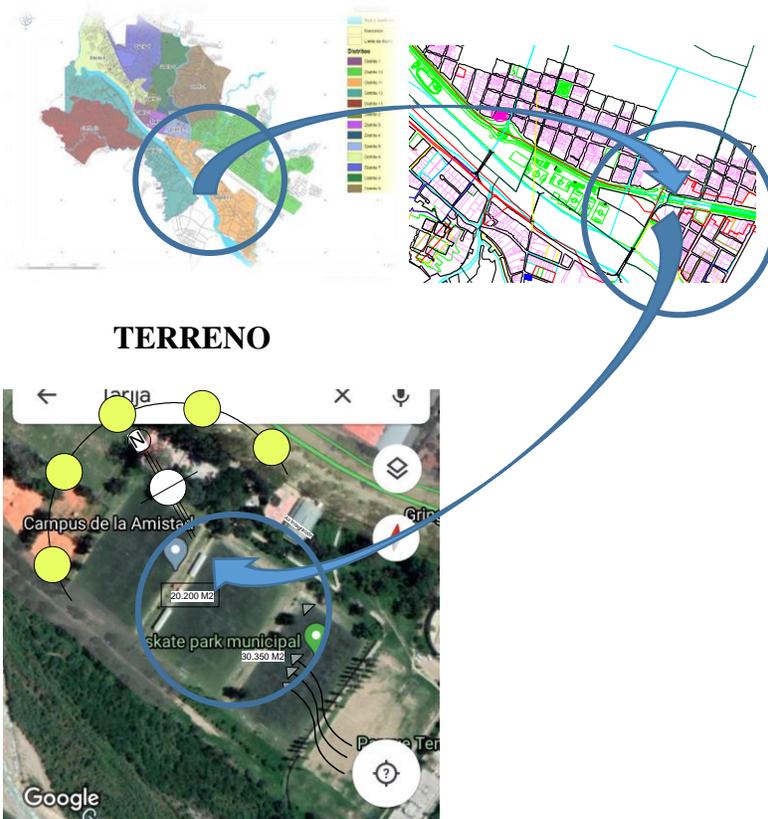
**7.5.1.7 Vegetación Existente:** Churquis, Arbustos, Sauces, Tacos, Lapachos.

**7.5.1.8 Calidad de Aire:** Buena

**7.5.1.9 Ventajas:** Es una Zona que se encuentra cerca al centro de la ciudad, este terreno está cerca de la secretaria del adulto mayor.

**TARIJA**

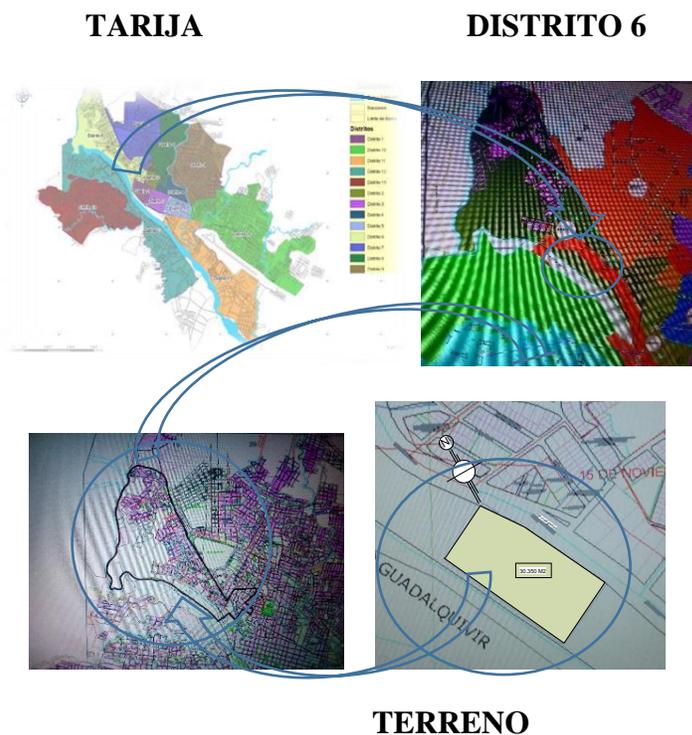
**DISTRITO 12**



## 7.6. ANÁLISIS DEL SITIO DE INTERVENCIÓN

### Primera alternativa

Ubicación: Departamento de Tarija, Provincia Cercado, Distrito 6, Barrio Luis Pizarro en la Av. Integración.



### TERRENO

**7.6.1 Superficie:** 30,350 M2.

**7.6.1.1 Propiedades:** Alcaldía Municipal

**7.6.1.2 Topografía:** La Topografía del terreno es actualmente plana ya que en ese terreno se encuentra con la práctica del aerodelismo pero que se tiene proyectado trasladarlo a otro lugar y como es terreno del Municipio, yo estoy proponiendo aquí el centro para los adultos mayores.

**7.6.1.3 Hidrología:** El elemento hidrológico principal es el Rio Guadalquivir, cabe recalcar que el terreno colinda con el Rio Guadalquivir.

**Topografía**

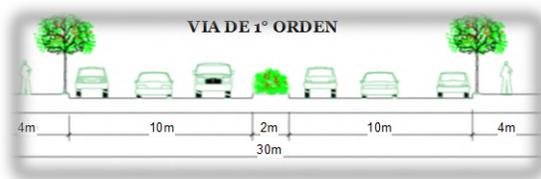
**Hidrología**



**7.6.1.4 Accesibilidad:** cuenta con una avenida de acceso principal la cual conecta con la Av. Panamericana y con la prolongación de la avenida Víctor Paz que es el principal medio de conexión entre la ciudad de Tarija con los distritos.



Esta avenida presenta dos sentidos una que es de bajada y la otra de subida, una que se une de la Av. Víctor Paz Estensoro y la otra que su dirección se une con la Av. Panamericana.



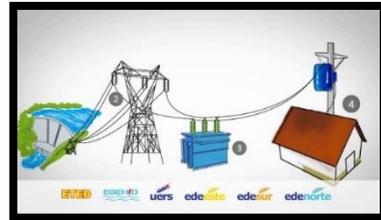
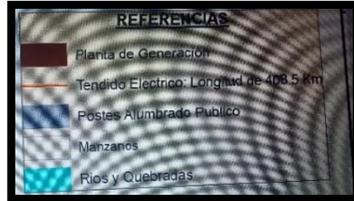
Avenidas



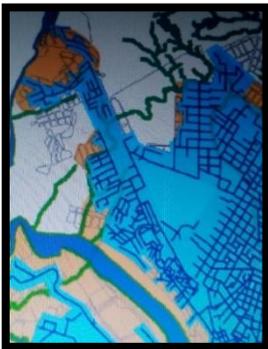
Calles

### .6.1.5 SERVICIOS BÁSICOS

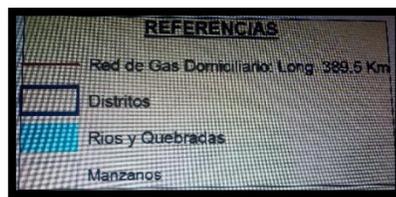
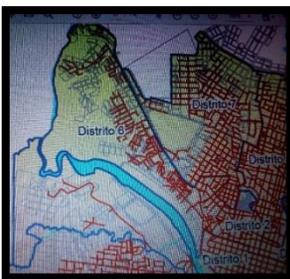
#### Energía eléctrica - Distrito 6



#### Agua Potable - Distrito 6



#### Red de Gas – Distrito 6



### Red de Alcantarillado – Distrito 6



### Red de Alcantarillado – Distrito 6

El distrito 6 cuenta con todos los servicios básicos que apoyan a la propuesta del proyecto.

## 7.7 CARACTERÍSTICAS MEDIO AMBIENTALES

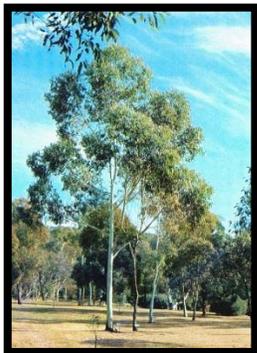
**7.7.1 CLIMA:** en la zona predomina un clima soleado y algunas veces templado, la humedad es media y dada las condiciones del lago suele tornarse frío en algunas épocas.

**Clima de invierno en Tarija, Bolivia:** el clima de invierno es agradable, pero más frío que en otras temporadas, se considera la estación seca. Temporada de invierno en el Tarija va de 21 de junio al 21 de septiembre con una máxima promedio de 20,7 C (69,3 F) y una baja promedio de 1.0 C (34.3 F).

**7.7.2 VEGETACIÓN:** el Municipio de Cercado, y más propio del distrito 6 cuenta con una variedad de vegetación, como ser la vegetación alta, media y baja, entre las que se puede mencionar, como vegetación existente.

**Vegetación Alta:** especies como eucaliptos, pinos.

Eucalipto



Pino



**Vegetación Media**

Molle



Churqui



Sauce



**Vegetación Baja**

Pastizales, paja brava.



Churqui

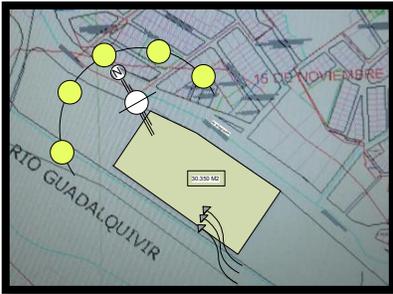
Molle

Eucalipto

La zona de intervención se caracteriza por la abundancia de la planta de churqui y plantas de baja estatura que se ubican a lo largo de la Avenida.

En la orilla del Rio Guadalquivir existen especies frondosas de eucaliptos que conforman masas arbóreas, sauces y molles.

### 7.7.3 ASOLEAMIENTO Y VIENTOS:



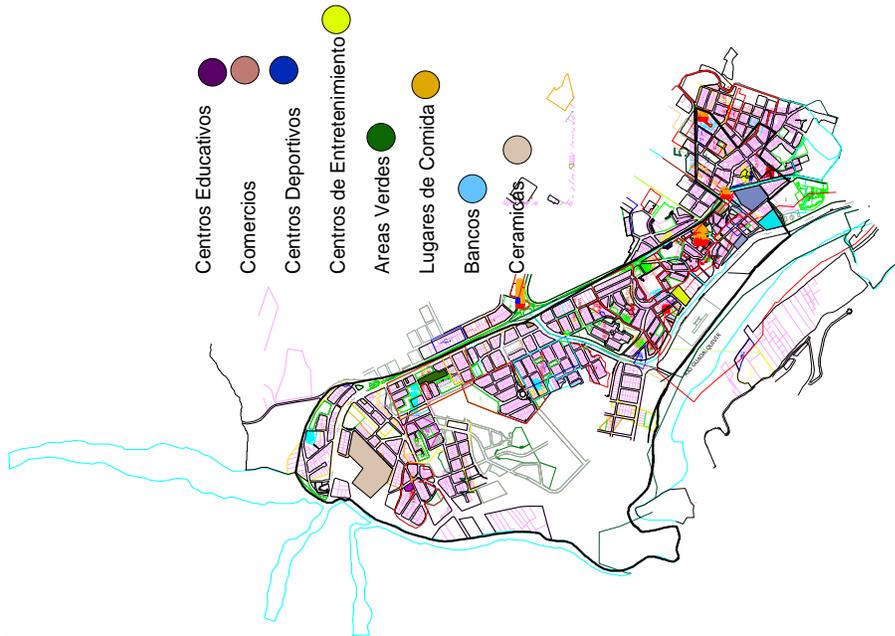
**7.7.4 VISUALES DEL ENTORNO:** al encontrarse en una Avenida. que hace poco la entregaron y habilitaron, se puede observar que el terreno cuenta con unas excelentes visuales donde se puede apreciar, la riqueza natural y las construcciones modernas que se extienden a lo largo de la Avenida y las nueva infraestructura moderna que se está construyendo a lo largo de la Avenida, las visuales desde este lugar son panorámicas.



## 7.7.5 CARACTERÍSTICAS SOCIOECONÓMICAS

### 7.7.5.1 RED DE EQUIPAMIENTOS

#### Distrito 6



## 7.7.6 INDICADORES SOCIOECONÓMICOS CULTURALES

### 7.7.6.1 ECONÓMICOS

En el Distrito 6 de la provincia Cercado la población que predomina es la clase media, la clase baja y alta es en muy poca cantidad este distrito por los barrios que lo conformar donde existen personas con sus diferentes profesiones que contribuyen al crecimiento de la economía



De la misma manera en este distrito viven personas de clase media pero que no cuentan con una profesión pero si con un rubro o negocio, que les generan economía.



### 7.7.6.2 CULTURAL

En los diferentes distritos hay por ejemplo las ferias



Por el año hay fiestas religiosas y fiestas de patronos con sus costumbres tradicionales.

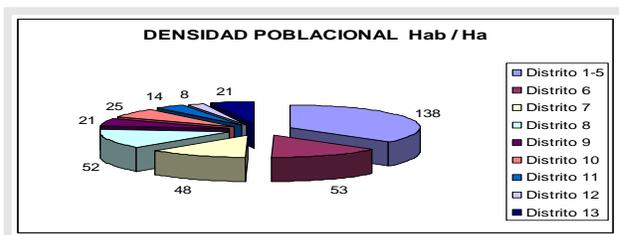


### 7.7.6.3 TIPOS DE VIVIENDAS DEL LUGAR



### 7.7.6.4 INDICADORES DEMOGRÁFICOS

La población de la ciudad de Tarija área urbana es de 179.528 habitantes, Mujeres 89.943. Hombres 89.585. 50,5% mujeres y 49,5% hombres, informó el Instituto Nacional de Estadística.



Fuente: INE

### “Una mirada a la realidad de los barrios en la ciudad de Tarija”

Según datos del censo nacional 2012, Tarija es el cuarto departamento que crece en Bolivia (483.518 habitantes) en ese contexto la ciudad de Tarija es la que concentra la mayor cantidad de la población departamental (37%) 179.528 habitantes, proyectándose que a 2019 en la ciudad habitaran 253.067 mujeres y hombres, 154 hab.

#### 1.-Para el área urbana se requiere:

Organizarse como junta vecinal por decisión propia, lo que debe estar reflejado en un acta de asambleas ordinarias.

#### 7.7.6.5 TENDENCIAS DE CRECIMIENTO

Los principales ejes de crecimiento están dados en el eje norte – sur, en directa dependencia de la red de infraestructura vial de primer orden. Los ejes de crecimiento secundario se ubican en la parte oeste y este, de los cuales para fines de la presente propuesta se han priorizado el norte para densificación alta y los otros dos para densificación media dejando al sur crecimiento controlado de baja densidad tomando en cuenta que es esta zona la que articula la mancha urbana con el área rural.

#### 7.7.6.6 POBLACIÓN DEL DISTRITO 6 POR BARRIOS Y % DE LA COBERTURA DE LOS SERVICIOS BÁSICOS

DISEÑO DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN Y APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE TARIJA

Grupos de edad	Total	Hombres	Mujeres
<b>Total</b>	205.375	99.522	105.853
<b>0-3</b>	16.088	8.293	7.795
<b>4-5</b>	7.541	3.832	3.709
<b>6-19</b>	54.300	27.199	27.101
<b>20-39</b>	72.719	35.101	37.618
<b>40-59</b>	36.371	17.059	19.312
<b>60 y más</b>	18.356	8.038	10.318

**Fuente: Revista mi Barrio**

Distrito 6	Personas
La Loma	5.165
Juan Pablo II	1.759
Barrio 15 de Noviembre	1.750
Barrio Guadalquivir	1.612
Luis Pizarro	1.166
Panamericana	1.135
El Paraíso	821
Los Olivos	678
Barrio Los Álamos	674
Carlos Wagner	580
Libertad	593
Virgen de Chaguaya	500
Barrio El Carmen	369
Municipal	231
La Unión	112
Los Mecánicos	102
<b>Total</b>	<b>17.247</b>

### 7.7.6.7 ACCESO A LOS DEMÁS SERVICIOS

ACCESO A SERVICIOS	SI TIENE
Energía Eléctrica	93.3%

Agua Potable	93.3%
Alcantarillado	80%
Transporte Público	86%
Asfaltado	66,6%
<b>INFRAESTRUCTURA</b>	<b>SI TIENE</b>
Campos deportivos	80%
Parques	80%
Guarderia	73,3%
Educativa Inicial, primaria y secundaria	66.7%
Plazas	66.7%
Sede Sindical	60%
Centro de Salud	33.3%
Puesto Policial	33.3%

#### 7.7.6.8 CARACTERÍSTICAS LEGALES

##### \*NORMAS VIGENTES

<b>ZONA RESIDENCIAL DE ALTA DENSIDAD 2</b>	<b>ZRAD 2</b>
Zonas que incluye	
Luis Pizarro, Aranjuez, Pilastras, Cementerio, Villa Fátima, Juan XXIII, El Tejar	

<p>Usos Permitidos</p> <p>Residencial, Servicios de Salud, Educación, Cultural, Recreación</p>
<p>Usos Limitados</p> <p>Servicios Financieros, servicios para el automóvil, entretenimiento, servicios de viaje y servicios de turismo, bares y Restaurantes.</p> <p>Edificios mayores de 3 pisos, solo para lote mínimo de 600m<sup>2</sup>, frente 20m<sup>2</sup>.</p>
<p>Usos Prohibidos</p> <p>Industria extractiva, Prohibidos los surtidores de gas, gasolina u otros a menos de 200m de centros Hospitalarios, unidades educativas y mercados, al igual que no se permiten bares y cantinas, karaokes o edificios para casinos dentro del radio de 300m de unidades educativas.</p>

### Normativas de Construcción

<b>Lote Mínimo</b>	<b>Superficie 300m<sup>2</sup> frente 12mts</b>
<b>Retiro Frontal</b>	<b>3.50mts</b>
<b>Retiro Laterales</b>	<b>3.00mts (amb hab) 2.00mts (amb hab)</b>
<b>Alturas Máximas</b>	<b>9.00mts 3 pisos</b>
<b>Índice de ocupación</b>	<b>60% en todas las tipologías permitidas</b>
<b>Estacionamiento</b>	<b>1 cada 100 mts 2</b>
<b>Índice de Aprovechamiento</b>	<b>T1 T2 Y Mb =1,8 M<sup>2</sup>/M<sup>2</sup></b> <b>T3 =1.6 M<sup>2</sup>/M<sup>2</sup></b>
<b>Tipologías Permitida</b>	<b>Unifamiliar continua(T1)</b>

	<p><b>Unifamiliar Seudoaislada(T2)</b></p> <p><b>Unifamiliar Apoyada a un lado (T3)</b></p> <p><b>Multifamiliar Bloque (Mb)</b></p>
--	---

### 7.7.6.9 FODA

<b>FODA</b>	<b>FODA</b>	<b>FODA</b>	<b>FODA</b>
<b>FORTALEZAS</b>	<b>OPORTUNIDADES</b>	<b>DEBILIDADES</b>	<b>AMENAZAS</b>
<p>Las fortalezas del terreno es que es un terreno de la Alcaldía, dicho terreno no presenta pendiente que dificultaría para realizar el diseño para las personas adultas mayores , porque así se evita el gasto de nivelar el terreno, ya que los adultos mayores tienen que contar con un terreno libre de obstáculos.</p> <p>Otra fortaleza son las vistas, la accesibilidad.</p>	<p>Oportunidad de que los adultos mayores puedan contar con una fácil accesibilidad.</p> <p>Que para sus familiares les sea fácil llegar para llevarlos a los adultos mayores.</p> <p>La oportunidad de que una zona de concurrencia para la juventud, también tenga la presencia del adulto mayor.</p> <p>Porque el centro que estoy proponiendo no es un espacio de descanso, sino un</p>	<p>Una de las debilidades seria el alto tráfico, aunque los adultos mayores no llegarían caminando por si solos sino les iris s recoger una movilidad.</p> <p>Después otra debilidad es la cercanía al rio, por tiempos de lluvia, sobre todo aunque sé que se está haciendo un proyecto para combatir el tema de las inundaciones en el lugar, por la</p>	<p>Amenazas que veo en el terreno es la cercanía del rio aunque no está súper cerca, en tiempos de lluvia es un poco complicado</p> <p>Por esa zona.</p>

	<p>espacio de aprendizaje</p> <p>socialización terapias tanto físicas como mentales.</p> <p>Otra oportunidad que la gente llegara con facilidad al centro para la adquisición de los productos que ellos produzcan</p>	<p>infraestructura que existe en el lugar.</p>	
--	--	--	--

**UNIDAD VIII**

**INTRODUCCION AL PROCESO DE**

**DISEÑO**

## 8. USUARIO

2012	2020	2040
203375	253656	440664

POBLACIÓN DE TARIJA CERCADO POR GENERO			
Año	Hombres	Mujeres	Suma de H y M
2012	99522	105853	205375
2020	124121	132023	256144
2030	163598	174006	337604
2040	215630	229349	444979

Fuente: Elaboración propia

POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES EN TARIJA			
Año	Hombres	Mujeres	Total suma de H Y M
2012	8038	10318	18356
2020	10304	12863	23167

DISEÑO DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN Y APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE TARIJA

<b>2030</b>	13580	16043	29623
<b>2040</b>	17902	21146	39048

Fuente: Elaboración propia

La población de adultos mayores de Tarija Cercado es de **23167**.

De esta población saque la cantidad de población que se interese en mi infraestructura, esta población es el porcentaje estándar en los países latinos. Es por eso que el porcentaje de población Adulta Mayor que se interese en mi infraestructura es de **0.5%** que equivaldría a **116** personas.

Esas **116** personas las estoy dividiendo en **58** por la mañana y **58** por la tarde puesto que a este tipo de centros no puede asistir más de **60** personas es una norma, por el tema de seguridad y por la norma de este tipo de infraestructura, porque este número de personas con el que se puede trabajar.

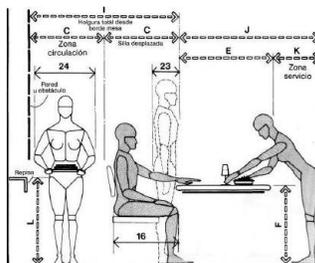
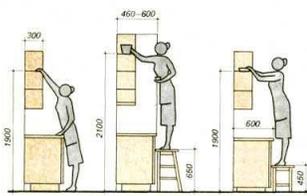
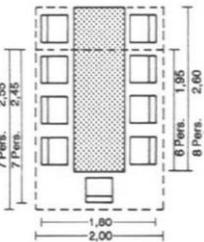
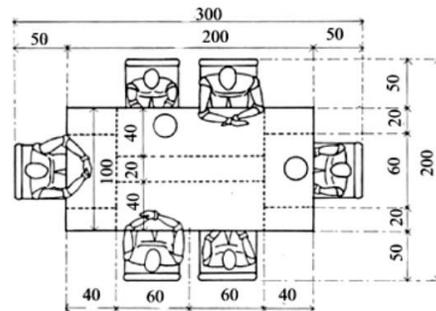
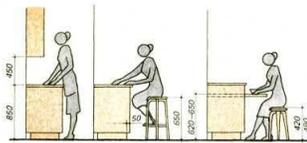
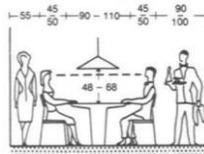
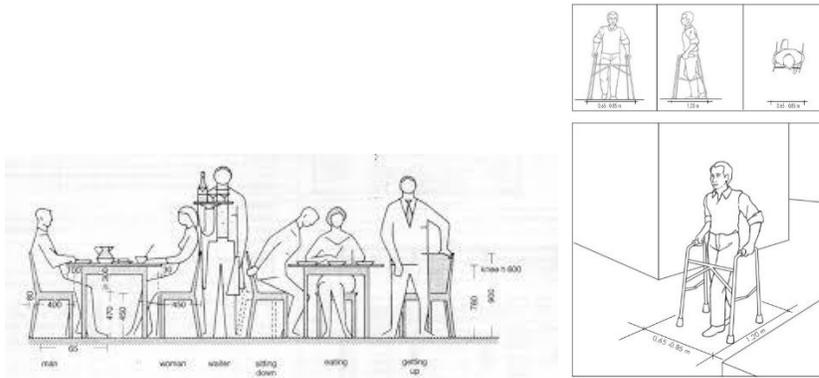
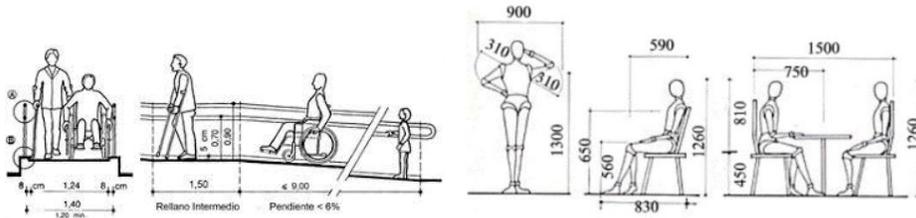
Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Mañana	58	58	58	58	58	.....	.....
Tarde	58	58	58	58	58	.....	.....

En cuanto a las actividades también que se realizan el en centro también tiene un límite de personas para poder trabajar de una manera cómoda tanto para los adultos mayores como para el personal.

Así es como lo estoy proponiendo: Esta es la cantidad de personas que asistirían a centro a realizar actividades fijas por 6 meses donde aprenderán alguna actividad o en otros casos realizar una actividad que quizá ellos la realizaban en su juventud pero que pueden retomar y así generar ingresos con una actividad que los entretenga y los tenga activos.

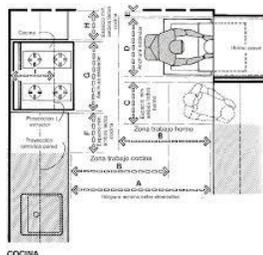


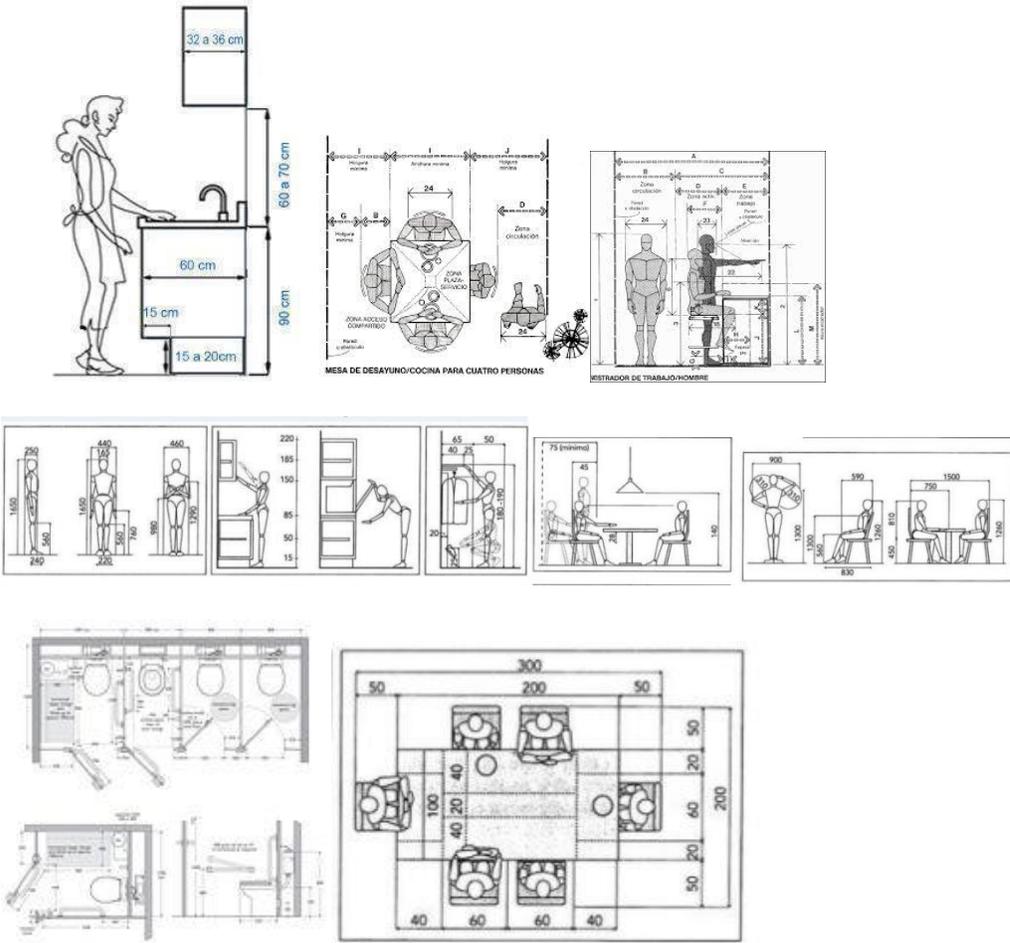
# DISEÑO DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN Y APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE TARIJA



Este dibujo proporciona datos suplementarios referentes a la holgura y sugiere una distancia mínima desde pared de 152.4 cm (60 pulgadas), con vistas a un paso de circulación y acceso directo con la silla apartada de la primera.

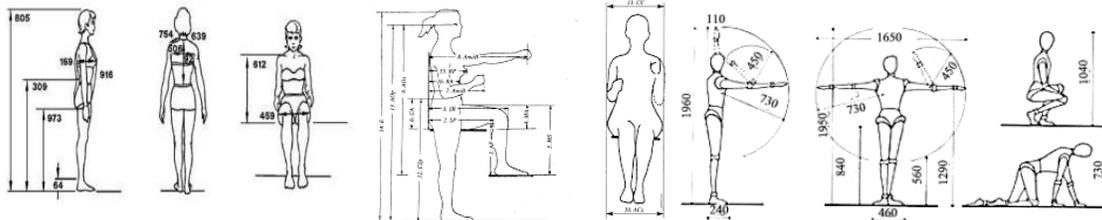
	pulg.	cm
A	132-162	335.3-411.5
B	66-81	167.6-205.7
C	30-36	76.2-91.4
D	18-24	45.7-61.0
E	36-42	91.4-106.7
F	25-30	63.5-76.2
G	27	68.6
H	19	48.3
I	60-72	152.4-182.9
J	54-59	137.2-150.4
K	18	45.7
L	25-36	63.5-91.4



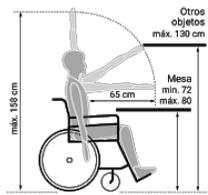
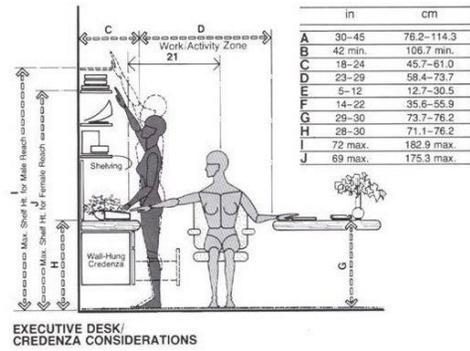
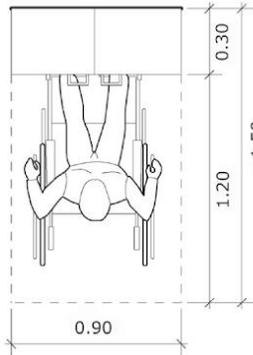
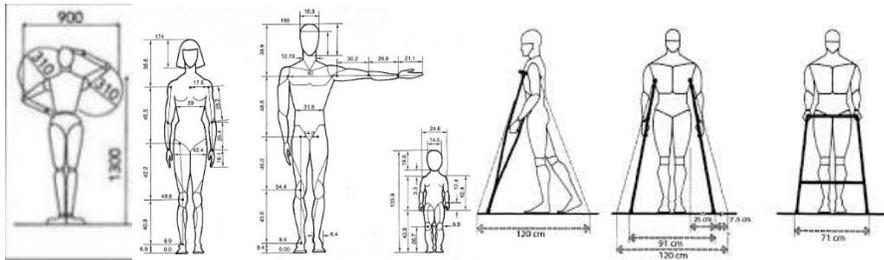


## 8.2 ANTROPOMETRÍA

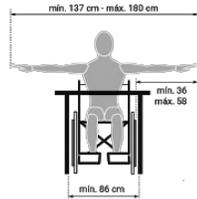
### ANTROPOMETRÍA



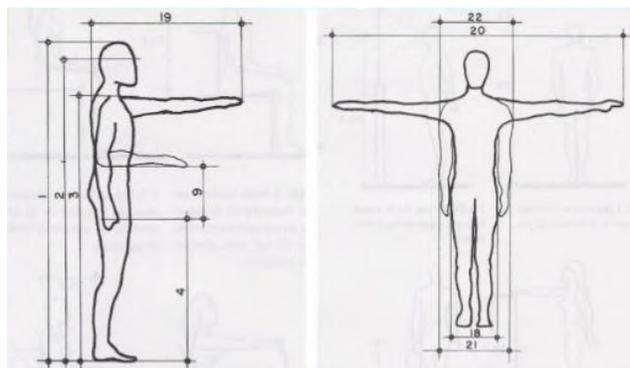
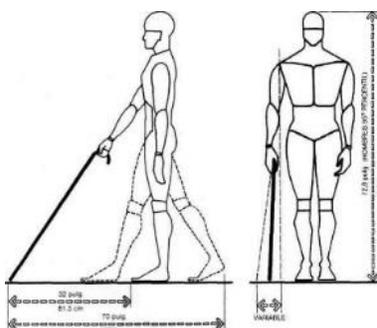
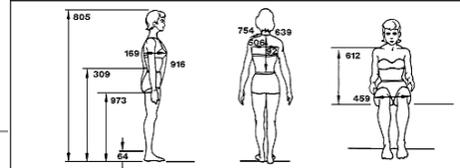
# DISEÑO DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN Y APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE TARIJA



**Alturas mobiliarios**  
Personas adultas con silla de ruedas



**Anchos mobiliarios**  
Personas adultas con silla de ruedas



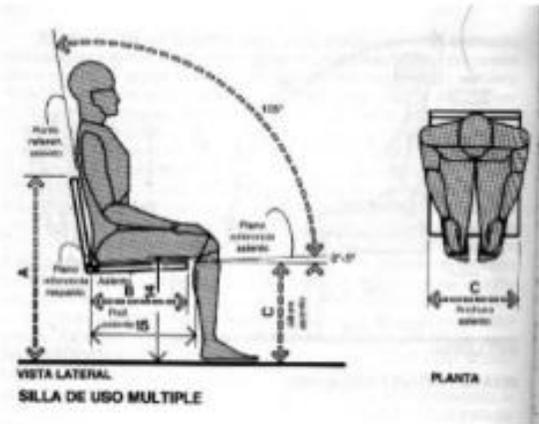
Ergonomía y antropometría

El cuerpo humano en reposo

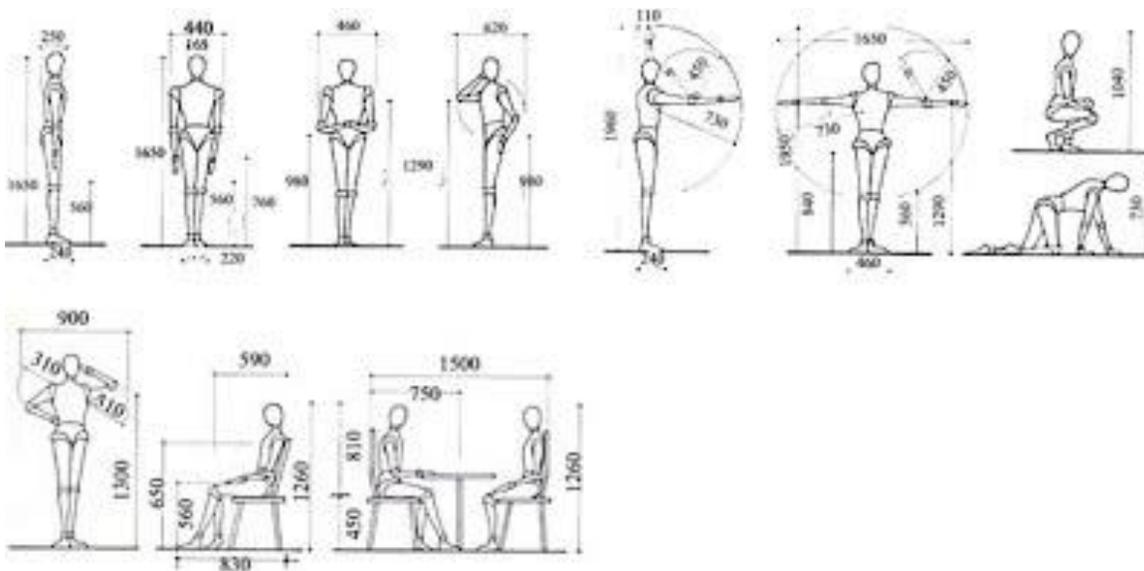
Silla de uso múltiple

Dimensiones de la silla

	pulg.	cm.
A	31-33	78,7-83,8
B	15,5-16	39,4-40,6
C	16-17	40,6-43,2
D	17-24	43,2-61,0
E	0-6	0,0-15,2
F	15,5-18	39,4-45,7
G	8-10	20,3-25,4
H	12	30,5
I	18-20	45,7-50,8
J	24-28	61,0-71,1
K	23-29	58,4-73,7

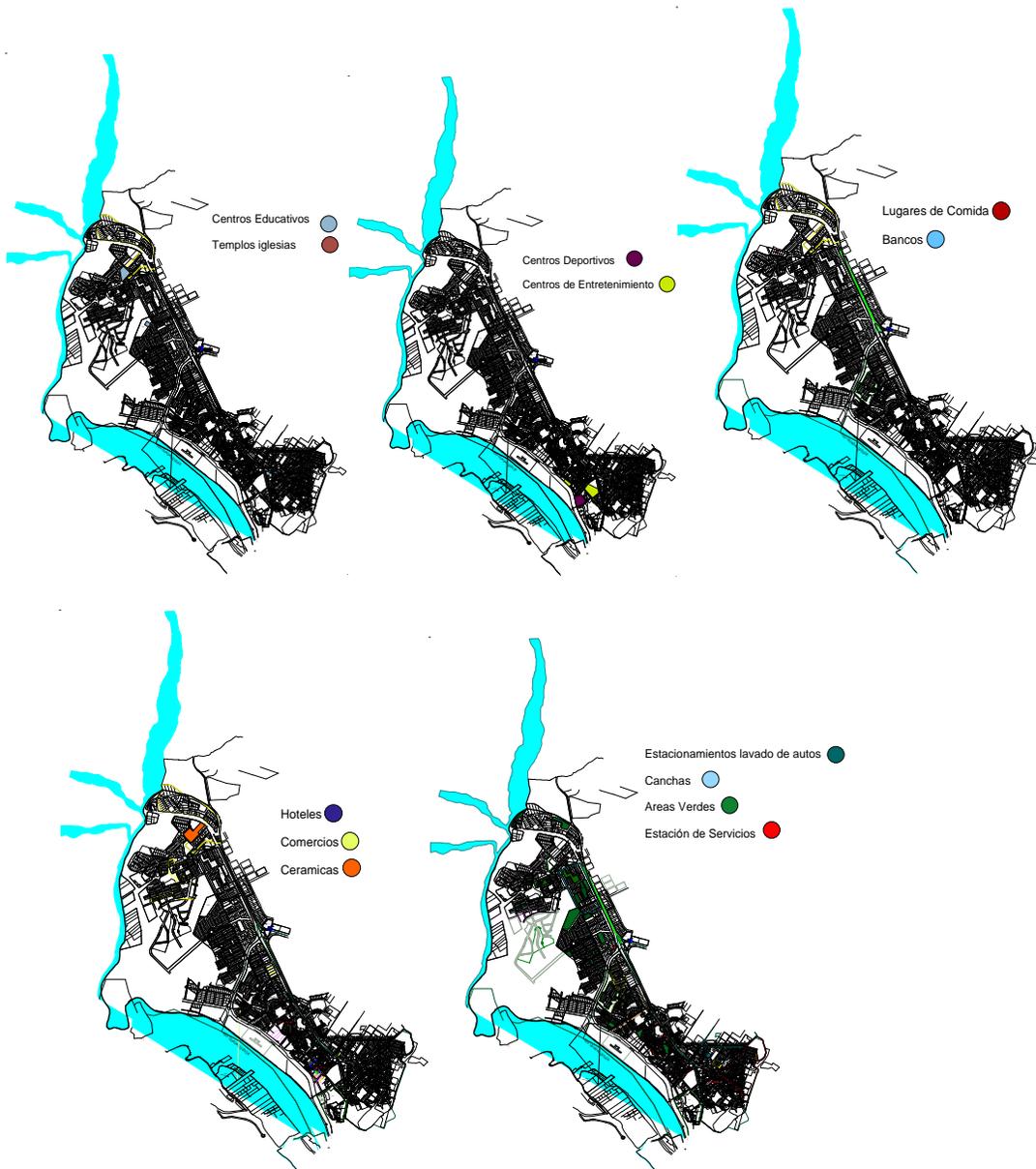


Esta silla está pensada para usarse durante largos e ininterrumpidos periodos de tiempo.



### 8.3. PREMISA URBANA

#### 8.3.1 ANÁLISIS URBANO DEL DISTRITO 6 (ESTRUCTURA URBANA)



##### 8.3.1.1 ACCESIBILIDAD

La vía de acceso al terreno propuesto es por la Av. Integración este es el acceso principal el cual conecta con la Av. Panamericana y con la prolongación de la avenida Víctor Paz que es el principal medio de conexión entre la ciudad de Tarija con los distritos.



Esta avenida presenta dos sentidos una que es de bajada y la otra de subida, una que se une de la Av. Víctor Paz Estensoro y la otra que su dirección se une con la Av. Panamericana.

### Vialidad en el Distrito

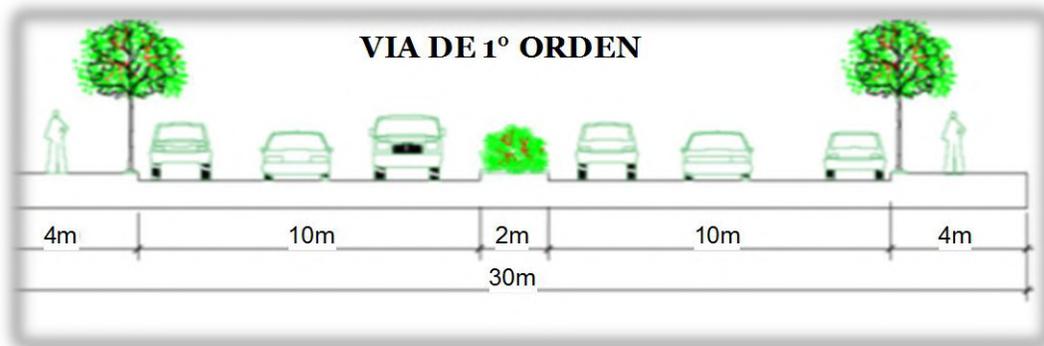
#### 8.3.1.2 Vía de Primer Orden

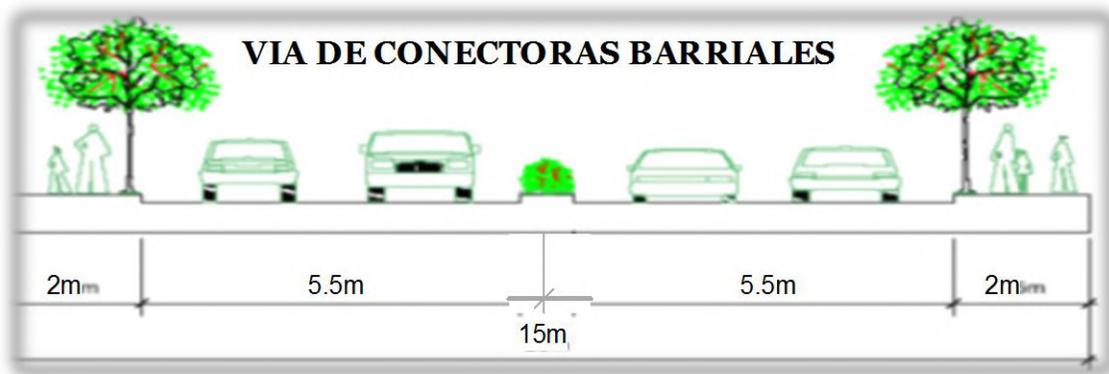


### 8.3.1.3 Vías de segundo orden



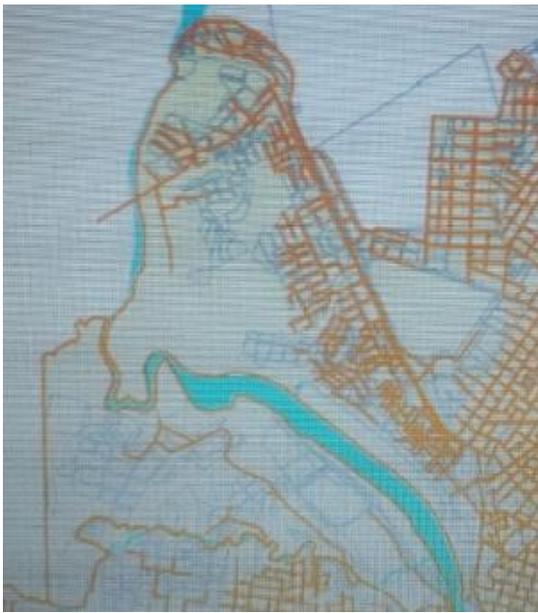
### 8.3.1.4 Vías tercer orden





## 8.4 SERVICIOS BÁSICOS

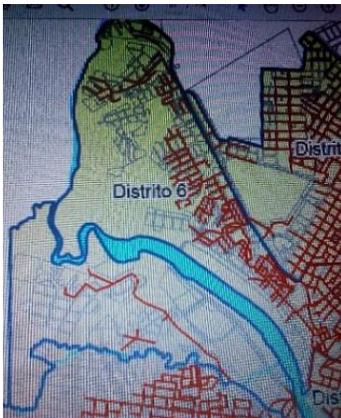
### 8.4.1 Servicio Energía Eléctrica



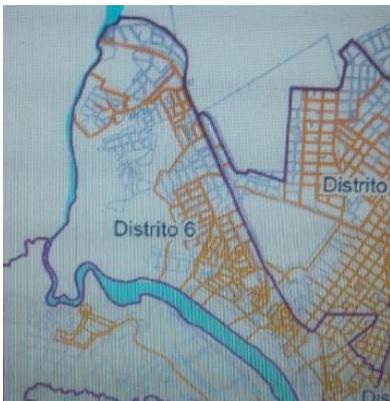
#### 8.4.1 Servicio de Agua Potable



#### 8.4.2 Servicio de Gas



#### 8.4.3 Servicio de Alcantarillado



## 8.5 La tipología edilicia

<b>ZONA RESIDENCIAL DE ALTA DENSIDAD 2</b>	<b>ZRAD 2</b>
Zonas que incluye	Luis Pizarro, Aranjuez, Pilastras, Cementerio, Villa Fátima, Juan XXIII, El Tejar
Usos Permitidos	Residencial, Servicios de Salud, Educación, Cultural, Recreación
Usos Limitados	Servicios Financieros, servicios para el automóvil, entretenimiento, servicios de viaje y servicios de turismo, bares y restaurantes. Edificios mayores de 3 pisos, solo para lote mínimo de 600m <sup>2</sup> , frente 20m <sup>2</sup> .
Usos Prohibidos	Industria extractiva, prohibidos los surtidores de gas, gasolina u otros a menos de 200m de centros Hospitalarios, unidades educativas y mercados, al igual que no se permiten bares y cantinas, karaokes o edificios para casinos dentro del radio de 300m de unidades educativas.

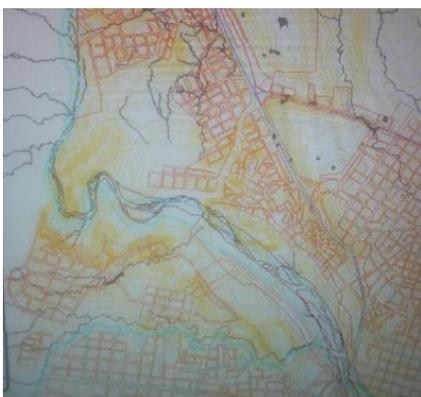
### 8.5.1 Normativas de Construcción

<b>Lote Mínimo</b>	<b>Superficie 300m<sup>2</sup> frente 12mts</b>
<b>Retiro Frontal</b>	<b>3.50mts</b>
<b>Retiro Laterales</b>	<b>3.00mts (amb hab) 2.00mts (amb hab)</b>
<b>Alturas Máximas</b>	<b>9.00mts 3 pisos</b>
<b>Índice de Ocupación</b>	<b>60% en todas las tipologías permitidas</b>

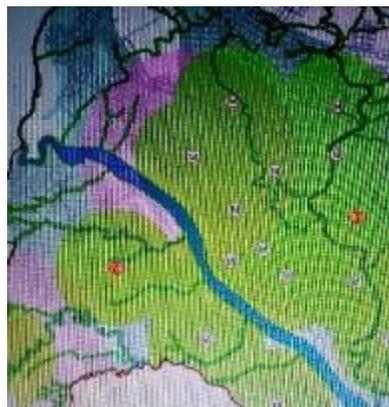
<b>Estacionamiento</b>	<b>1 cada 100 mts 2</b>
<b>Índice de Aprovechamiento</b>	<b>T1 T2 Y Mb =1,8 M2/M2</b> <b>T3 =1.6 M2/M2</b>
<b>Tipologías Permitida</b>	<b>Unifamiliar Continua(T1)</b> <b>Unifamiliar Seudoaislada(T2)</b> <b>Unifamiliar Apoyada a un lado (T3)</b> <b>Multifamiliar Bloque (Mb)</b>

**Fuente: Alcaldía Municipal**

### **Topografía**

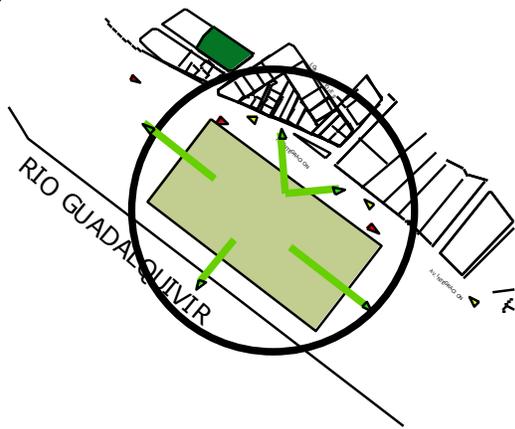


### **Hidrografía**

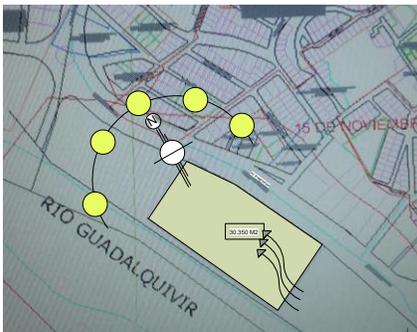


### **8.5.2 Visuales del lugar**

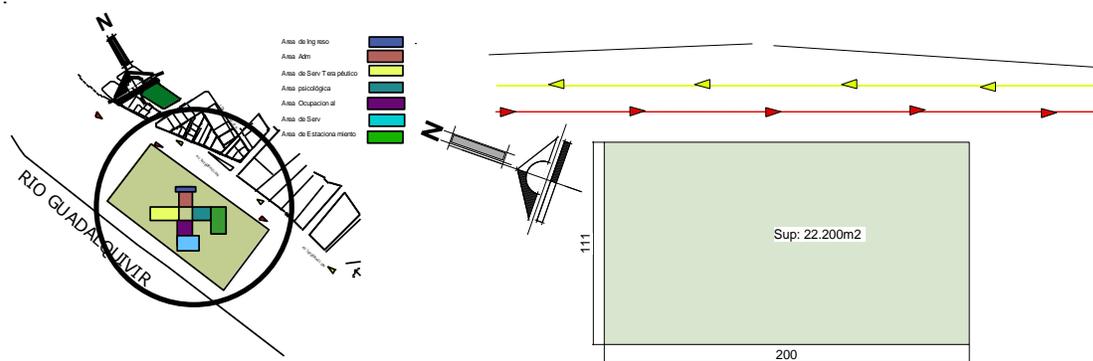
Por la ubicación el lugar cuenta con muchas visuales una de ellas es hacia el río Guadalquivir, esta visual hará que los adultos mayores se puedan conectar con sus recuerdos, hacia su pasado donde ellos pudieron haber sido felices.



### 8.5.3 Asoleamiento y vientos



### 8.6 PREMISA ESPACIAL

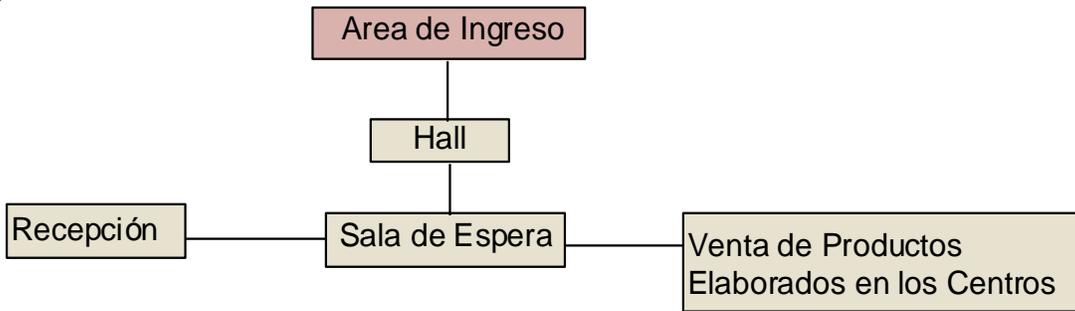
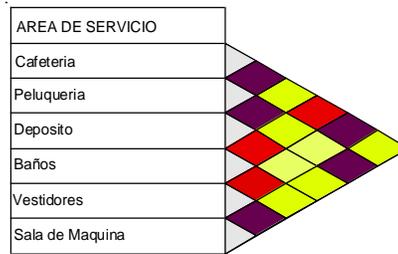
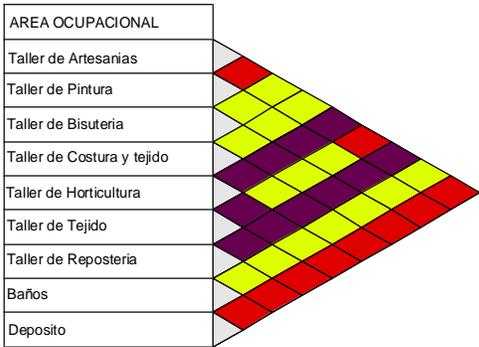
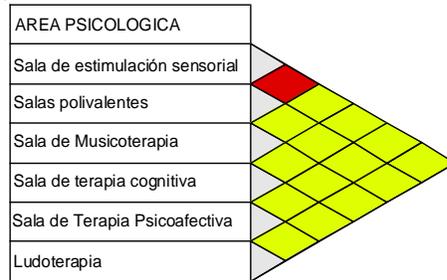


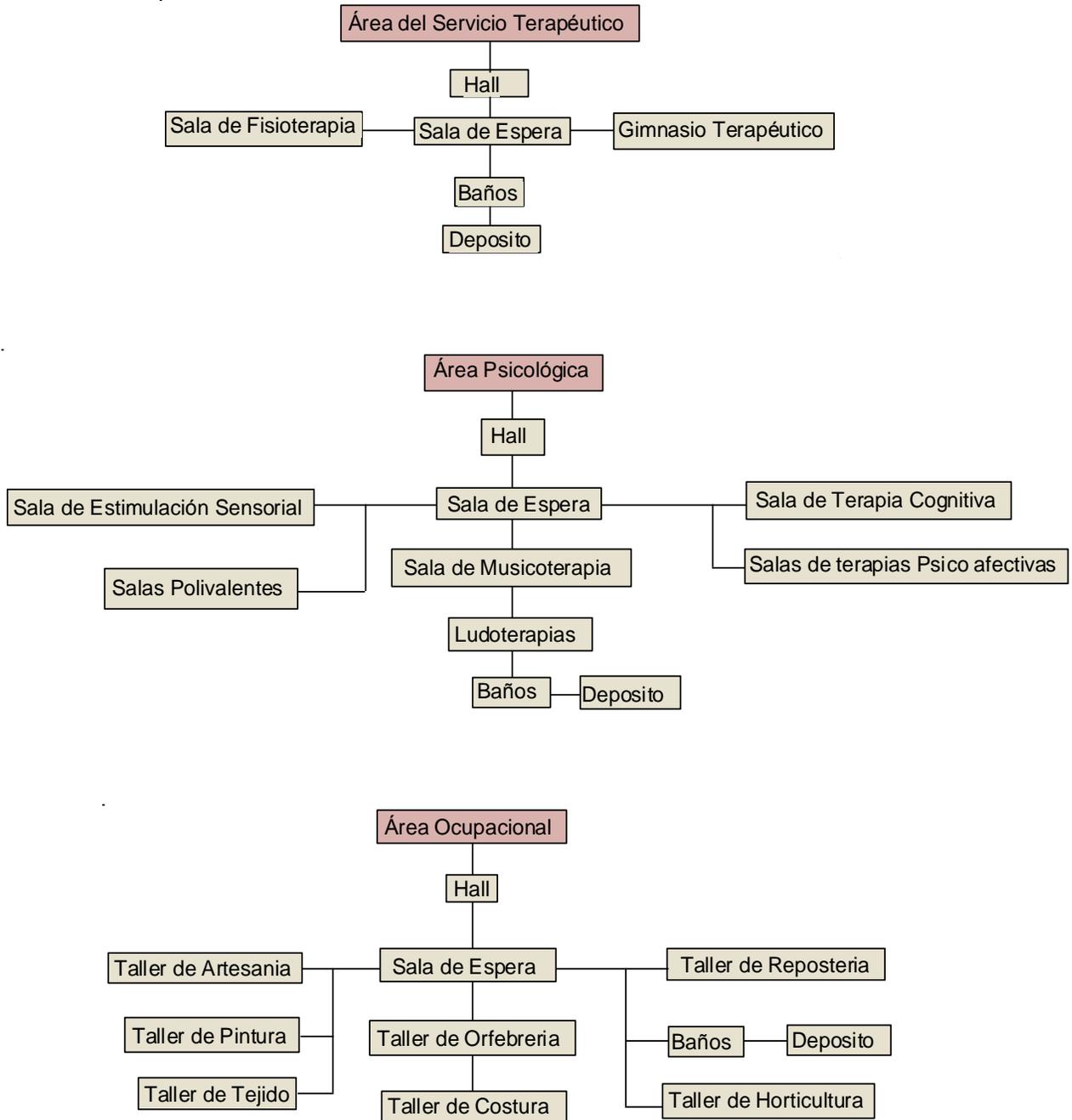
Se diseñarán espacios amplios y cómodos, con buena iluminación y asoleamiento. Esto es permitido por el sistema tecnológico a usar.

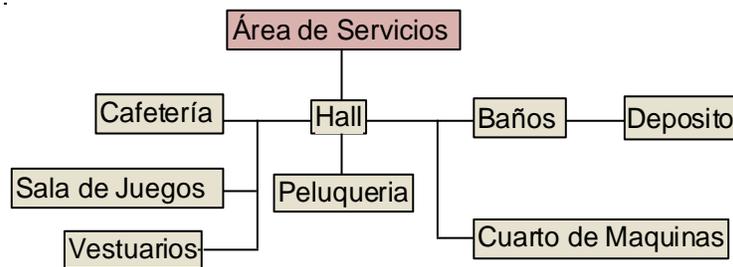
Contará con una buena integración entre espacio interior y exterior, buscando la mejor adecuación al contexto.



# DISEÑO DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN Y APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE TARIJA







## 8.8 PREMISA TECNOLÓGICA

### 8.8.1 SISTEMA DE VECTOR ACTIVO (PÓRTICOS)

Este sistema se presenta en cualquier tipo de edificación, sus estructuras de alta resistencia y rigidez, mejorando sistemas antisísmicos otorgando amplitud a espacios interiores y razonando ante todo esfuerzo y momento que se presente en una edificación.

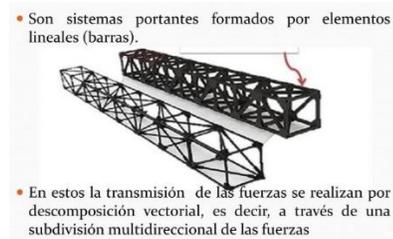
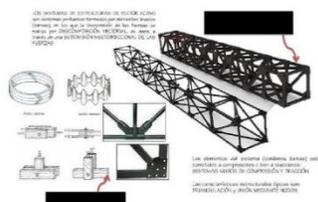
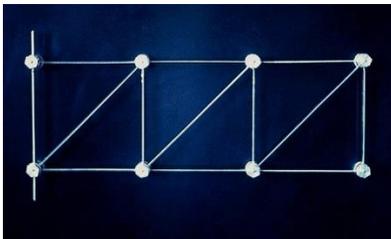
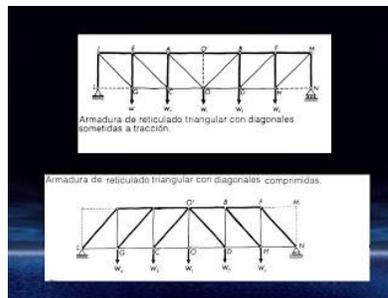
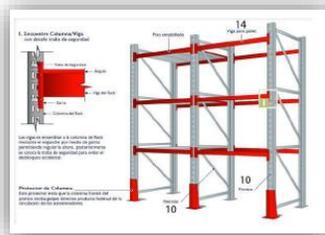
Utilizando mayormente en sistemas estructurales de puentes, puede ampliar las luces entre apoyos estructurales verticales (columnas), lo cual reduce el material y mano de obra al contratarse, por trabajar con sistemas prefabricados y de manera seca.

El sistema del vector activo analiza los primeros momentos causados en la estructura, para generar elementos de aportes a resistencia, según el estudio matemático, analizando los comportamientos de todos los cuerpos geométricos, sometidos a esfuerzos de carga y empuje lateral.

La estructura de vector activo, presentan grandes ventajas como estructuras verticales para edificios de gran altura. Si son proyectados adecuadamente, pueden combinar las funciones estáticas de agrupamientos de cargas y rigidización lateral frente al viento.

En este sistema se cambia la dirección de las fuerzas dividiendo las cargas en diferentes direcciones a través de dos o más barras y las equilibran mediante las correspondientes reacciones vectoriales.

Debido a la continuidad de las esquinas del pórtico, la deformación de la viga puede reducirse mediante el grado de rigidez de los pilares.

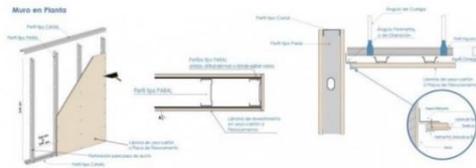


## Muros Drywall

El **Drywall** (o **muro seco**), es un sistema constructivo en seco, que consiste en una estructura de perfiles de acero galvanizado o madera (parantes y rieles), sobre los cuales se colocan paneles incombustibles de yeso (originalmente) o fibrocemento por ambas caras

## Características del Sistema Drywall

Las características de este sistema constructivo permiten la utilización en cualquier diseño, desde tabiques divisorios y cielos rasos planos y curvos hasta columnas cilíndricas, revestimientos arcos y bóvedas.

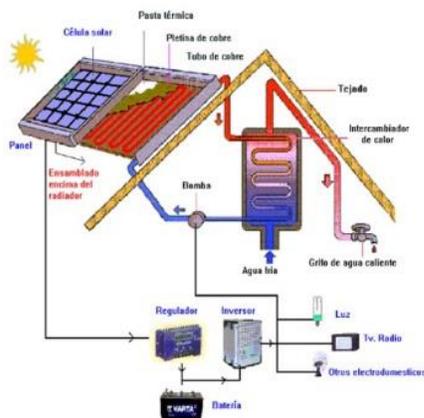


## Muros cortina

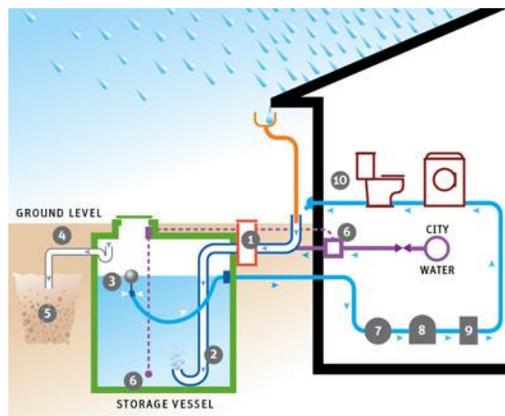
Es un sistema de fachada auto portante generalmente ligera y acristalada, independiente de la estructura resistente del edificio que se construye de forma continua por delante de ella. Un muro cortina está diseñado para resistir la fuerza del viento, así como su propio peso, y transmitirla a los forjados. Generalmente los muros cortina se construyen mediante la repetición de un elemento prefabricado modulado que incluye los necesarios elementos de protección, apertura y accesibilidad según las necesidades.



## Paneles solares



## Reciclado de agua



Se aplicarán tecnologías de construcción adaptadas a la bioclimática, de manera que se garantice la sostenibilidad del edificio. Entre estas está la utilización de materiales de construcción vanguardistas.

### **Pisos antideslizantes**



Los pisos antideslizantes son comúnmente utilizados en lugares en los que se realizan ciertas prácticas específicas que requieren que tener esa característica para brindar mayor seguridad, tal es el caso de gimnasios y canchas deportivas y centros de atención al adulto mayor.

Muchas personas están implementando los pisos antideslizantes por simple y llana seguridad de su hogar, en los que quieren proteger a su familia y amigos de caídas que pueden resultar graves.

En días de lluvia por ejemplo, resultan altamente prácticos pues disminuyen el riesgo de sufrir caídas, incrementando el agarre del pie a la superficie. En el caso de los pisos tradicionales cuando se presenta humedad se hacen mucho más lisos favoreciendo condiciones peligrosas.

Otro de los usos que se le da a los pisos antideslizantes es en el baño de las casas presentan otras características positivas como lo es la fácil limpieza de las superficies que están cubiertas por el mismo y su alta resistencia a factores externos que los hacen una buena inversión en el tiempo.

En algunas situaciones, no es necesario que los pisos sean por completo en material antideslizante. Para casos como escaleras y zonas que representan mayor vulnerabilidad, se pueden modificar agregando el material antideslizante en los sectores en los que es requerido.

### **Pasamanos**



Un **pasamano** es un riel diseñado para ser agarrado por la mano para proporcionar estabilidad o soporte a las personas.<sup>1</sup> Es un elemento de sujeción y guía para las manos de las personas a una altura de agarre. Los pasamanos generalmente están diseñados en forma de varillas, rieles o listones. Los materiales comunes son metal, madera, materiales a base de madera o plástico. Los pasamanos se usan generalmente al subir o bajar escaleras incluso en escaleras mecánicas para evitar caídas perjudiciales.

### Luces led en interiores y exteriores

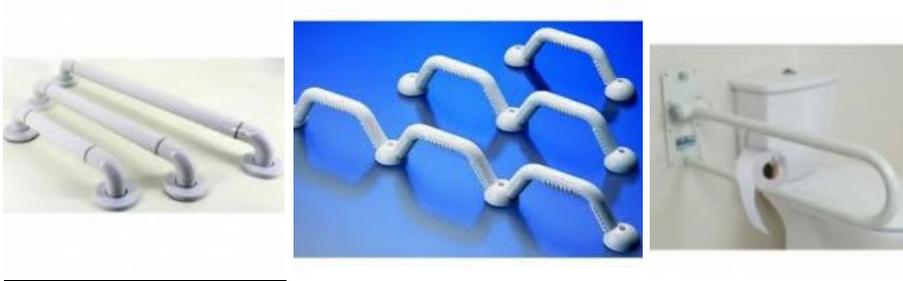


No emiten ningún tipo de radiación y el simple hecho de su bajo consumo es una manera muy eficiente de proteger el planeta. En el diseño de interiores a la hora de aplicar la iluminación led es necesario ser conscientes de los colores del ambiente en cuestión.

- Denominamos iluminación Led para exteriores y jardines a todas aquellas iluminarias fabricadas para proporcionar las mejores prestaciones lumínicas y ser instaladas en el exterior, soportando las distintas inclemencias meteorológicas, cambios de temperatura.
- En la Iluminación Led para exteriores y jardines encontramos todo tipo de productos Led diseñados específicamente para su uso e iluminación en jardines, piscinas, fuentes, señalización. Todos ellos cuentan con las características necesarias para su funcionamiento en ambientes exteriores y resistencia en el tiempo.

Se aplicarán tecnologías de construcción adaptadas a la bioclimática, de manera que se garantice la sostenibilidad del edificio.

### Asideros

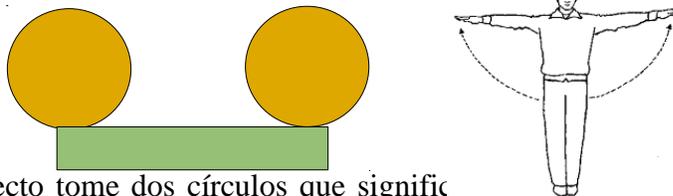


Los asideros para baño son elementos para evitar resbalones en la bañera y poder sujetarse cuando sea necesario. Están indicados tanto para personas con movilidad reducida como para otros usuarios que simplemente prefieran un apoyo.

### 8.9 PREMISA MORFOLÓGICA



Para hacer los proyectos para Adultos Mayores existen las siguientes formas, que se pueden utilizar por el tema de seguridad.



Para mi proyecto tome dos círculos que significan la unión de una forma rectangular, que sería la figura que uniría a los dos círculos.

Relacione la forma que tome con la extensión de los brazos como el rectángulo y las manos como los círculos, que en este caso sería una especie de invitación a ser protegido, como en la figura que posteriormente veremos.



Como ya lo mencione tome la forma de unos brazos extendidos con dos formas a los extremos de semicírculos. Adicionando a la figura las emociones que que se encuentran en el lado izquierdo, área en el cual puse el área social. Donde se relacionan entre ellos en grupos mayores, donde disfrutan de juegos lúdicos y terapias grupales.

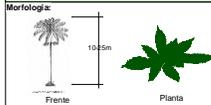
## 8.10 PREMISA MEDIOAMBIENTAL

### 8.10.1 Fichas paisajísticas

#### 8.10.1.1 Vegetación Alta

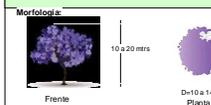
<b>NOMBRE: EUCALIPTO</b>		<b>TIPO: ÁRBOL</b>													
<b>Morfología:</b> 		<b>hoja:</b> <b>fruto:</b> <b>flor:</b>													
<b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA:</b> Nombre Científico: Eucalyptus globulus Labill Familia: Myrtaceae Origen: Australiano Altura: hasta 70 metros Forma de copa: Alargada e irregular Diámetro de copa: 1.50 diámetro Flores: Azules, solitarias o en grupo, con numerosos estambres de color blanco. Época de Floración: En verano esta totalmente florecido. Tipo de raíz: Pivotante, con raíces poderosas. Observaciones: El eucalipto es un árbol de gran tamaño, sus hojas son alargadas, con fuerte olor a eucalipto. Es una planta medicinal muy usada para resaca.		<b>Símbolo Técnico:</b> 													
<b>Filocalendario:</b> <input type="checkbox"/> Floración <input type="checkbox"/> Vegetativo <input type="checkbox"/> Fructificación															
<b>CARACTERÍSTICAS Y MANTENIMIENTO:</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Poda</th> <th>Riego</th> <th>Control</th> <th>Propagación</th> <th>Usos</th> <th>Crecimiento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Resaca</td> <td>Regar en verano y en invierno</td> <td>Desenferme</td> <td>Semillas</td> <td>Medicinal, ornamental y medicinal</td> <td>Rápido</td> </tr> </tbody> </table>		Poda	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	Resaca	Regar en verano y en invierno	Desenferme	Semillas	Medicinal, ornamental y medicinal	Rápido		
Poda	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento										
Resaca	Regar en verano y en invierno	Desenferme	Semillas	Medicinal, ornamental y medicinal	Rápido										
<b>NOMBRE: GALLITO</b>		<b>TIPO: ÁRBOL</b>													
<b>Morfología:</b> 		<b>hoja:</b> <b>fruto:</b> <b>flor:</b>													
<b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA:</b> Nombre Científico: Eriotheca speciosa (Lam.) P. Cook Familia: Fabaceae Origen: Perú Altura: 15 metros Forma de copa: Ovoides Diámetro de copa: 14 metros diámetro Flores: en forma amarilladas		<b>Símbolo Técnico:</b> 													
Época de Floración: Agosto Septiembre Tipo de raíz: Ramificada Observaciones: En época de floración en plaza y parques.															
<b>Filocalendario:</b> <input type="checkbox"/> Floración <input type="checkbox"/> Vegetativo <input type="checkbox"/> Fructificación															
<b>CARACTERÍSTICAS Y MANTENIMIENTO:</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Poda</th> <th>Riego</th> <th>Control</th> <th>Propagación</th> <th>Usos</th> <th>Crecimiento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>En época de floración</td> <td>En verano</td> <td>Desenferme</td> <td>Semillas y esquejes</td> <td>Ornamental</td> <td>Rápido</td> </tr> </tbody> </table>		Poda	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	En época de floración	En verano	Desenferme	Semillas y esquejes	Ornamental	Rápido		
Poda	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento										
En época de floración	En verano	Desenferme	Semillas y esquejes	Ornamental	Rápido										

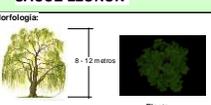
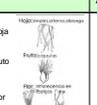
# DISEÑO DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN Y APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE TARIJA

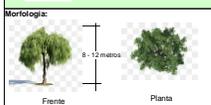
NOMBRE: <b>Asái</b>		TIPO: <b>PALMERA</b>													
<b>Morfología:</b> 															
<b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA:</b> Nombre Científico: Elettaria graciliora Mut. Familia: Alacacaceae Origen: Nativo Altura: 10-25m Forma de copa: Glóbula Diámetro de copa: 1-2 metros diámetro Flores: Cobiertas de pelitos castaños		<b>Símbolo Técnico</b> 													
<b>Epoca de Floración:</b> Octubre - Mayo <b>Tipo de raíz:</b> Fasciculada Observaciones: Palmib: de los tallos es muy apreciado, comenlo como fresco o en conservadore de coloidal en platos, panque, almendras, canchales y areca.		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Estrato</td><td></td></tr> <tr><td>Alto</td><td>X</td></tr> <tr><td>Medio</td><td></td></tr> <tr><td>Bajo</td><td></td></tr> </table>		Estrato		Alto	X	Medio		Bajo					
Estrato															
Alto	X														
Medio															
Bajo															
<b>Filocalendario:</b> <span style="color: orange;">■</span> Floración <span style="color: green;">■</span> Vegetativo <span style="color: pink;">■</span> Fructificación		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Podá</td><td>Riego</td><td>Control</td><td>Propagación</td><td>Usos</td><td>Crecimiento</td></tr> <tr><td>No requiere</td><td>En el primer mes de la primavera</td><td>No requiere</td><td>Por semilla acortada</td><td>Ornamental</td><td>Rápido</td></tr> </table>		Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por semilla acortada	Ornamental	Rápido
Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento										
No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por semilla acortada	Ornamental	Rápido										
<b>CARACTERÍSTICAS Y MANTENIMIENTO:</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Podá</th> <th>Riego</th> <th>Control</th> <th>Propagación</th> <th>Usos</th> <th>Crecimiento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>No requiere</td> <td>En el primer mes de la primavera</td> <td>No requiere</td> <td>Por semilla acortada</td> <td>Ornamental</td> <td>Rápido</td> </tr> </tbody> </table>				Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por semilla acortada	Ornamental	Rápido
Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento										
No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por semilla acortada	Ornamental	Rápido										

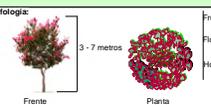
NOMBRE: <b>LAPACHO ROSADO</b>		TIPO: <b>ÁRBOL</b>													
<b>Morfología:</b> 															
<b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA:</b> Nombre Científico: Hecantherus impetiginosus Familia: Bignoniaceae Origen: Nativo Noroeste Argentino Altura: 20-25 metros Forma de copa: Copa glóbula Diámetro de copa: 4-10 metros diámetro Flores: Hemifloridas rosadas		<b>Símbolo Técnico</b> 													
<b>Epoca de Floración:</b> Fines de Invierno y principios de Verano <b>Tipo de raíz:</b> Profundas y expansivas Observaciones: Este especie puede ser colocada plazas, alamedas parques, sus hojas empleadas en las comidas.		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Estrato</td><td></td></tr> <tr><td>Alto</td><td>X</td></tr> <tr><td>Medio</td><td></td></tr> <tr><td>Bajo</td><td></td></tr> </table>		Estrato		Alto	X	Medio		Bajo					
Estrato															
Alto	X														
Medio															
Bajo															
<b>Filocalendario:</b> <span style="color: orange;">■</span> Floración <span style="color: green;">■</span> Vegetativo <span style="color: pink;">■</span> Fructificación		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Podá</td><td>Riego</td><td>Control</td><td>Propagación</td><td>Usos</td><td>Crecimiento</td></tr> <tr><td>No requiere</td><td>En el primer mes de la primavera</td><td>No requiere</td><td>Por Semilla con ganchos en 14 días, astringe.</td><td>Ornamental</td><td>Medio rápido</td></tr> </table>		Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por Semilla con ganchos en 14 días, astringe.	Ornamental	Medio rápido
Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento										
No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por Semilla con ganchos en 14 días, astringe.	Ornamental	Medio rápido										
<b>CARACTERÍSTICAS Y MANTENIMIENTO:</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Podá</th> <th>Riego</th> <th>Control</th> <th>Propagación</th> <th>Usos</th> <th>Crecimiento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>No requiere</td> <td>En el primer mes de la primavera</td> <td>No requiere</td> <td>Por Semilla con ganchos en 14 días, astringe.</td> <td>Ornamental</td> <td>Medio rápido</td> </tr> </tbody> </table>				Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por Semilla con ganchos en 14 días, astringe.	Ornamental	Medio rápido
Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento										
No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por Semilla con ganchos en 14 días, astringe.	Ornamental	Medio rápido										

## 8.10.1.2 Vegetación Media

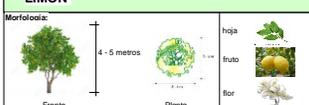
NOMBRE: <b>JACARANDÁ</b>		TIPO: <b>ÁRBOL</b>													
<b>Morfología:</b> 															
<b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA:</b> Nombre Científico: Jacaranda mimosifolia Familia: Bignoniaceae Origen: Nativo desde Jujuy hasta Catamarca, Bolivia, Brasil y Paraguay. Altura: 10 - 20 metros Forma de copa: Uniforme algunas veces sombrieta o piramida Diámetro de copa: 10 a 14 diámetro Flores: Flores azul violáceo, permanecen largamente en el árbol. Época de Floración: (Invierno Primavera (Julio - Septiembre)		<b>Símbolo Técnico</b> 													
<b>Tipo de raíz:</b> Ramificada Observaciones: florece antes de la floración y tiene una segunda floración a fines de verano sus flores permanecen mucho tiempo.		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Estrato</td><td></td></tr> <tr><td>Alto</td><td>X</td></tr> <tr><td>Medio</td><td></td></tr> <tr><td>Bajo</td><td></td></tr> </table>		Estrato		Alto	X	Medio		Bajo					
Estrato															
Alto	X														
Medio															
Bajo															
<b>Filocalendario:</b> <span style="color: orange;">■</span> Floración <span style="color: green;">■</span> Vegetativo <span style="color: pink;">■</span> Fructificación		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Podá</td><td>Riego</td><td>Control</td><td>Propagación</td><td>Usos</td><td>Crecimiento</td></tr> <tr><td>No requiere</td><td>En el primer mes de la primavera</td><td>No requiere</td><td>Por semilla</td><td>Ornamental</td><td>Rápido</td></tr> </table>		Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por semilla	Ornamental	Rápido
Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento										
No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por semilla	Ornamental	Rápido										
<b>CARACTERÍSTICAS Y MANTENIMIENTO:</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Podá</th> <th>Riego</th> <th>Control</th> <th>Propagación</th> <th>Usos</th> <th>Crecimiento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>No requiere</td> <td>En el primer mes de la primavera</td> <td>No requiere</td> <td>Por semilla</td> <td>Ornamental</td> <td>Rápido</td> </tr> </tbody> </table>				Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por semilla	Ornamental	Rápido
Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento										
No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por semilla	Ornamental	Rápido										

NOMBRE: <b>SAUCE LLORON</b>		TIPO: <b>ÁRBOL</b>													
<b>Morfología:</b> 															
<b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA:</b> Nombre Científico: Salix humboldtiana Wild Familia: Salicaceae Origen: Nativo Altura: 8 - 12 metros Forma de copa: Glóbula ramificada Diámetro de copa: 5 - 8 metros diámetro Flores: Pálpulos rosados cogones anales		<b>Símbolo Técnico</b> 													
<b>Epoca de Floración:</b> Abril - mayo <b>Tipo de raíz:</b> Fasciculada superficial Observaciones: Esta especie puede ser colocada plazas, alamedas parques y camellones a partir de 2m de ancho, áreas húmedas.		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Estrato</td><td></td></tr> <tr><td>Alto</td><td>X</td></tr> <tr><td>Medio</td><td></td></tr> <tr><td>Bajo</td><td></td></tr> </table>		Estrato		Alto	X	Medio		Bajo					
Estrato															
Alto	X														
Medio															
Bajo															
<b>Filocalendario:</b> <span style="color: orange;">■</span> Floración <span style="color: green;">■</span> Vegetativo <span style="color: pink;">■</span> Fructificación		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Podá</td><td>Riego</td><td>Control</td><td>Propagación</td><td>Usos</td><td>Crecimiento</td></tr> <tr><td>No requiere</td><td>En el primer mes de la primavera</td><td>No requiere</td><td>Por Semilla</td><td>Ornamental</td><td>Rápido</td></tr> </table>		Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por Semilla	Ornamental	Rápido
Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento										
No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por Semilla	Ornamental	Rápido										
<b>CARACTERÍSTICAS Y MANTENIMIENTO:</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Podá</th> <th>Riego</th> <th>Control</th> <th>Propagación</th> <th>Usos</th> <th>Crecimiento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>No requiere</td> <td>En el primer mes de la primavera</td> <td>No requiere</td> <td>Por Semilla</td> <td>Ornamental</td> <td>Rápido</td> </tr> </tbody> </table>				Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por Semilla	Ornamental	Rápido
Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento										
No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por Semilla	Ornamental	Rápido										

NOMBRE: <b>MOLLE</b>		TIPO: <b>ÁRBOL</b>													
<b>Morfología:</b> 															
<b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA:</b> Nombre Científico: Schinus molle Familia: Anacardiaceae Origen: Lito andino chileno Altura: 8 - 8 metros Forma de copa: Una amplia irregular de forma semielíptica glóbula Diámetro de copa: 10 - 14 metros diámetro Flores: Pícolas hemifloridas están dispuestas en panículas alargadas		<b>Símbolo Técnico</b> 													
<b>Epoca de Floración:</b> La primera después de los 10 meses y anualmente entre octubre y enero <b>Tipo de raíz:</b> Fasciculada superficial Observaciones: Esta especie puede ser colocada plazas, alamedas parques y camellones a partir de 2m de ancho, áreas húmedas.		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Estrato</td><td></td></tr> <tr><td>Alto</td><td>X</td></tr> <tr><td>Medio</td><td></td></tr> <tr><td>Bajo</td><td></td></tr> </table>		Estrato		Alto	X	Medio		Bajo					
Estrato															
Alto	X														
Medio															
Bajo															
<b>Filocalendario:</b> <span style="color: orange;">■</span> Floración <span style="color: green;">■</span> Vegetativo <span style="color: pink;">■</span> Fructificación		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Podá</td><td>Riego</td><td>Control</td><td>Propagación</td><td>Usos</td><td>Crecimiento</td></tr> <tr><td>No requiere</td><td>En el primer mes de la primavera</td><td>No requiere</td><td>Por Semilla</td><td>medicinal</td><td>Rápido</td></tr> </table>		Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por Semilla	medicinal	Rápido
Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento										
No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por Semilla	medicinal	Rápido										
<b>CARACTERÍSTICAS Y MANTENIMIENTO:</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Podá</th> <th>Riego</th> <th>Control</th> <th>Propagación</th> <th>Usos</th> <th>Crecimiento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>No requiere</td> <td>En el primer mes de la primavera</td> <td>No requiere</td> <td>Por Semilla</td> <td>medicinal</td> <td>Rápido</td> </tr> </tbody> </table>				Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por Semilla	medicinal	Rápido
Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento										
No requiere	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por Semilla	medicinal	Rápido										

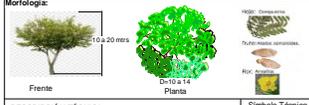
NOMBRE: <b>CRESPÓN</b>		TIPO: <b>ÁRBOL</b>													
<b>Morfología:</b> 															
<b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA:</b> Nombre Científico: Lagerstroemia indica Familia: Lythaceae Origen: China y norte de Australia Altura: 3 - 7 metros Forma de copa: Glóbula Diámetro de copa: 3 a 5 diámetro Flores: De pétalos encorados de colores. Época de Floración: Verano (color rojo, rosado, púrpura, violeta o blanco)		<b>Símbolo Técnico</b> 													
<b>Tipo de raíz:</b> Raíces laterales iguales, no invasoras. Observaciones: Es un arbusto que conducido por el hombre, se de un aporte arboreo, provee madera, ornamental por su floración vistosa y vistosa.		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Estrato</td><td></td></tr> <tr><td>Alto</td><td>X</td></tr> <tr><td>Medio</td><td></td></tr> <tr><td>Bajo</td><td></td></tr> </table>		Estrato		Alto	X	Medio		Bajo					
Estrato															
Alto	X														
Medio															
Bajo															
<b>Filocalendario:</b> <span style="color: orange;">■</span> Floración <span style="color: green;">■</span> Vegetativo <span style="color: pink;">■</span> Fructificación		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Podá</td><td>Riego</td><td>Control</td><td>Propagación</td><td>Usos</td><td>Crecimiento</td></tr> <tr><td>Con poda</td><td>En el primer mes de la primavera</td><td>No requiere</td><td>Por semilla o esqueje</td><td>Ornamental</td><td>Rápido</td></tr> </table>		Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	Con poda	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por semilla o esqueje	Ornamental	Rápido
Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento										
Con poda	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por semilla o esqueje	Ornamental	Rápido										
<b>CARACTERÍSTICAS Y MANTENIMIENTO:</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Podá</th> <th>Riego</th> <th>Control</th> <th>Propagación</th> <th>Usos</th> <th>Crecimiento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Con poda</td> <td>En el primer mes de la primavera</td> <td>No requiere</td> <td>Por semilla o esqueje</td> <td>Ornamental</td> <td>Rápido</td> </tr> </tbody> </table>				Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	Con poda	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por semilla o esqueje	Ornamental	Rápido
Podá	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento										
Con poda	En el primer mes de la primavera	No requiere	Por semilla o esqueje	Ornamental	Rápido										

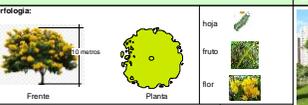
# DISEÑO DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN Y APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE TARIJA

NOMBRE: <b>LIMÓN</b>		TIPO: <b>ÁRBOL</b>																				
<b>Morfología:</b> 		 																				
<b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA:</b> Nombre Científico: Citrus x limón(L) osbeck Familia: Rutaceae Origen: Esdrico Altura: 4 - 5 metros Forma de copa: Globosa Diámetro de copa: 3 a 4 diámetro Flores: De color blanco Época de Floración: florece entre primavera y verano. Raíces ramificadas. Tipo de raíz:																						
Observaciones: Fruto comestible ácido puede ser cotocados en salsas placias siempre en piel. Fitolcendario: <span style="color: orange;">■</span> Floración <span style="color: green;">■</span> Vegetativo <span style="color: purple;">■</span> Fructificación <span style="color: red;">■</span> Enero <span style="color: orange;">■</span> Febrero <span style="color: yellow;">■</span> Marzo <span style="color: green;">■</span> Abril <span style="color: cyan;">■</span> Mayo <span style="color: blue;">■</span> Junio <span style="color: purple;">■</span> Julio <span style="color: magenta;">■</span> Agosto <span style="color: pink;">■</span> Septiembre <span style="color: brown;">■</span> Octubre <span style="color: grey;">■</span> Noviembre <span style="color: black;">■</span> Diciembre		Simbolo Técnico 																				
<b>CARACTERÍSTICAS Y MANTENIMIENTO:</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Podas</th> <th>Riego</th> <th>Control</th> <th>Propagación</th> <th>Usos</th> <th>Crecimiento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>No requiere</td> <td>Se le riega una vez por semana</td> <td>No requiere</td> <td>Por semillas</td> <td>Comestible y medicinal</td> <td>Rápido</td> </tr> </tbody> </table>		Podas	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	No requiere	Se le riega una vez por semana	No requiere	Por semillas	Comestible y medicinal	Rápido	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Estrato</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alto</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Medio</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Bajo</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Estrato		Alto	<input checked="" type="checkbox"/>	Medio	<input type="checkbox"/>	Bajo	<input type="checkbox"/>
Podas	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento																	
No requiere	Se le riega una vez por semana	No requiere	Por semillas	Comestible y medicinal	Rápido																	
Estrato																						
Alto	<input checked="" type="checkbox"/>																					
Medio	<input type="checkbox"/>																					
Bajo	<input type="checkbox"/>																					

NOMBRE: <b>PARAISO</b>		TIPO: <b>ÁRBOL</b>																				
<b>Morfología:</b> 		 																				
<b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA:</b> Nombre Científico: Melia azedarach L Familia: Malvaceae Origen: Eritroica Altura: 8- 15 metros Forma de copa: Globosa Diámetro de copa: 4 a 8 diámetro Flores: Flores blancas con estambres. Época de Floración: Primavera Verano(Octubre y Noviembre ) Tipo de raíz: Tubulares Observaciones: Es un arbusto que cuando por el hombre, le da u aporte arbóreo: provee árboles ornamentales por su floración vistosa y coposa.																						
Observaciones: Es un arbusto que cuando por el hombre, le da u aporte arbóreo: provee árboles ornamentales por su floración vistosa y coposa. Fitolcendario: <span style="color: orange;">■</span> Floración <span style="color: green;">■</span> Vegetativo <span style="color: purple;">■</span> Fructificación <span style="color: red;">■</span> Enero <span style="color: orange;">■</span> Febrero <span style="color: yellow;">■</span> Marzo <span style="color: green;">■</span> Abril <span style="color: cyan;">■</span> Mayo <span style="color: blue;">■</span> Junio <span style="color: purple;">■</span> Julio <span style="color: magenta;">■</span> Agosto <span style="color: pink;">■</span> Septiembre <span style="color: brown;">■</span> Octubre <span style="color: grey;">■</span> Noviembre <span style="color: black;">■</span> Diciembre		Simbolo Técnico 																				
<b>CARACTERÍSTICAS Y MANTENIMIENTO:</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Podas</th> <th>Riego</th> <th>Control</th> <th>Propagación</th> <th>Usos</th> <th>Crecimiento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>No requiere</td> <td>No requiere</td> <td>No requiere</td> <td>Por semillas o esquejes</td> <td>Ornamental</td> <td>Rápido</td> </tr> </tbody> </table>		Podas	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	No requiere	No requiere	No requiere	Por semillas o esquejes	Ornamental	Rápido	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Estrato</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alto</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Medio</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Bajo</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Estrato		Alto	<input checked="" type="checkbox"/>	Medio	<input type="checkbox"/>	Bajo	<input type="checkbox"/>
Podas	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento																	
No requiere	No requiere	No requiere	Por semillas o esquejes	Ornamental	Rápido																	
Estrato																						
Alto	<input checked="" type="checkbox"/>																					
Medio	<input type="checkbox"/>																					
Bajo	<input type="checkbox"/>																					

## 8.10.1.3 Vegetación Baja

NOMBRE: <b>TIPA</b>		TIPO: <b>ÁRBOL</b>																				
<b>Morfología:</b> 		 																				
<b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA:</b> Nombre Científico: Tipuana tipu Familia: Leguminosae Origen: Nalvo(Noreste de Argentina y Bolivia) Altura: 10- 20 metros Forma de copa: Globosa Diámetro de copa: 10 a 14 diámetro Flores: Flores amarillas. Época de Floración: Primavera verano (Octubre y Enero ) Tipo de raíz: Ramificadas Observaciones: Sus flores caen rápidamente, generando un hermoso efecto al pasar. Es de crecimiento r pido.Sus frutos (láminas) con rasos superficiales y carnosos.																						
Observaciones: Sus flores caen rápidamente, generando un hermoso efecto al pasar. Es de crecimiento r pido.Sus frutos (láminas) con rasos superficiales y carnosos. Fitolcendario: <span style="color: orange;">■</span> Floración <span style="color: green;">■</span> Vegetativo <span style="color: purple;">■</span> Fructificación <span style="color: red;">■</span> Enero <span style="color: orange;">■</span> Febrero <span style="color: yellow;">■</span> Marzo <span style="color: green;">■</span> Abril <span style="color: cyan;">■</span> Mayo <span style="color: blue;">■</span> Junio <span style="color: purple;">■</span> Julio <span style="color: magenta;">■</span> Agosto <span style="color: pink;">■</span> Septiembre <span style="color: brown;">■</span> Octubre <span style="color: grey;">■</span> Noviembre <span style="color: black;">■</span> Diciembre		Simbolo Técnico 																				
<b>CARACTERÍSTICAS Y MANTENIMIENTO:</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Podas</th> <th>Riego</th> <th>Control</th> <th>Propagación</th> <th>Usos</th> <th>Crecimiento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>No requiere</td> <td>Se le riega una vez por semana</td> <td>No requiere</td> <td>Por semillas</td> <td>Ornamental</td> <td>Rápido</td> </tr> </tbody> </table>		Podas	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	No requiere	Se le riega una vez por semana	No requiere	Por semillas	Ornamental	Rápido	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Estrato</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alto</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Medio</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Bajo</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Estrato		Alto	<input checked="" type="checkbox"/>	Medio	<input type="checkbox"/>	Bajo	<input type="checkbox"/>
Podas	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento																	
No requiere	Se le riega una vez por semana	No requiere	Por semillas	Ornamental	Rápido																	
Estrato																						
Alto	<input checked="" type="checkbox"/>																					
Medio	<input type="checkbox"/>																					
Bajo	<input type="checkbox"/>																					

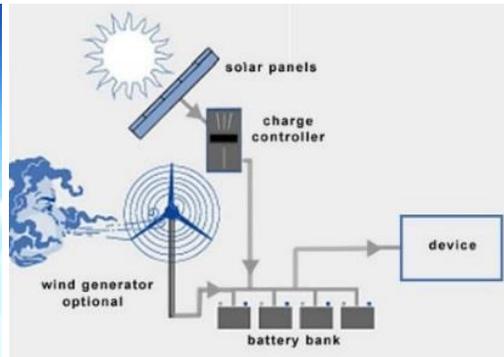
NOMBRE: <b>CARNAVALITO</b>		TIPO: <b>ÁRBOL</b>																				
<b>Morfología:</b> 		 																				
<b>DESCRIPCIÓN TÉCNICA:</b> Nombre Científico: Senecio Spectabilis Familia: Fabaceae Origen: Nalvo Altura: 10 metros Forma de copa: Globosa Diámetro de copa: 10 metros diámetro Flores: Amarillas Época de Floración: Noviembre Enero Tipo de raíz: Fusiforme Observaciones: Produce sus hojas cuando florece, esta especie se puede cultivar en plántulas para que jardines ornamentales.																						
Observaciones: Produce sus hojas cuando florece, esta especie se puede cultivar en plántulas para que jardines ornamentales. Fitolcendario: <span style="color: orange;">■</span> Floración <span style="color: green;">■</span> Vegetativo <span style="color: purple;">■</span> Fructificación <span style="color: red;">■</span> Enero <span style="color: orange;">■</span> Febrero <span style="color: yellow;">■</span> Marzo <span style="color: green;">■</span> Abril <span style="color: cyan;">■</span> Mayo <span style="color: blue;">■</span> Junio <span style="color: purple;">■</span> Julio <span style="color: magenta;">■</span> Agosto <span style="color: pink;">■</span> Septiembre <span style="color: brown;">■</span> Octubre <span style="color: grey;">■</span> Noviembre <span style="color: black;">■</span> Diciembre		Simbolo Técnico 																				
<b>CARACTERÍSTICAS Y MANTENIMIENTO:</b> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>Podas</th> <th>Riego</th> <th>Control</th> <th>Propagación</th> <th>Usos</th> <th>Crecimiento</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>No requiere</td> <td>No requiere</td> <td>No requiere</td> <td>Por semillas o esquejes</td> <td>Ornamental</td> <td>Rápido</td> </tr> </tbody> </table>		Podas	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento	No requiere	No requiere	No requiere	Por semillas o esquejes	Ornamental	Rápido	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td>Estrato</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Alto</td> <td><input checked="" type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Medio</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Bajo</td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Estrato		Alto	<input checked="" type="checkbox"/>	Medio	<input type="checkbox"/>	Bajo	<input type="checkbox"/>
Podas	Riego	Control	Propagación	Usos	Crecimiento																	
No requiere	No requiere	No requiere	Por semillas o esquejes	Ornamental	Rápido																	
Estrato																						
Alto	<input checked="" type="checkbox"/>																					
Medio	<input type="checkbox"/>																					
Bajo	<input type="checkbox"/>																					

## Paneles Solares

Un panel solar, placa solar o módulo solar es un dispositivo que capta la energía de la radiación solar para su aprovechamiento. El término comprende a los colectores solares, utilizados usualmente para producir agua caliente doméstica mediante energía solar térmica, y a los paneles fotovoltaicos, utilizados para generar electricidad mediante energía solar fotovoltaica.

La radiación solar es el conjunto de radiaciones electromagnéticas emitidas por el Sol.

La energía solar térmica o energía termo solar consiste en el aprovechamiento de la energía del Sol para producir calor que puede aprovecharse para cocinar alimentos o para la producción de agua caliente destinada al consumo de agua doméstico, ya sea agua caliente sanitaria, calefacción, o para producción de energía mecánica y, a partir de ella, de energía eléctrica.



Los colectores solares se componen de los siguientes elementos:

- **Cubierta**
- **Canal de aire**
- **Placa absorbente**
- **Tubos o conductos**

Los colectores solares se componen de los siguientes elementos:

**Capa aislante:** la finalidad de la capa aislante es recubrir el sistema para evitar y minimizar pérdidas. Para que el aislamiento sea el mejor posible, el material aislante deberá tener una baja conductividad térmica.

### **Ventajas y desventaja de los paneles solares**

**Es renovable.** Siempre tendremos energía solar. Por miles de millones de años.

**Disponibilidad en todo el mundo.** Aún en países del hemisferio norte, o incluso cerca de los polos, es posible usar la energía solar.

**Es silenciosa.** No hay ningún ruido asociado.

**De bajo mantenimiento.** Apenas se necesita limpieza de los paneles, los cuales llegan a tener hasta 20 años de garantía.

**Avances exponenciales en tecnología.** La innovación en nanotecnología y en física cuántica representa la esperanza que obtener hasta el triple de energía desde paneles solares cada vez más pequeños.

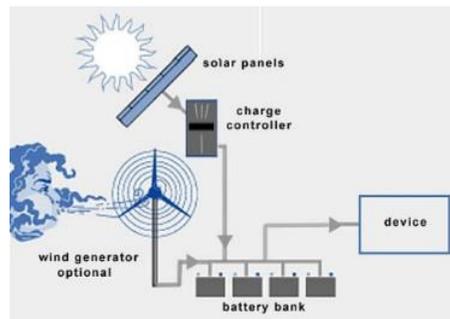
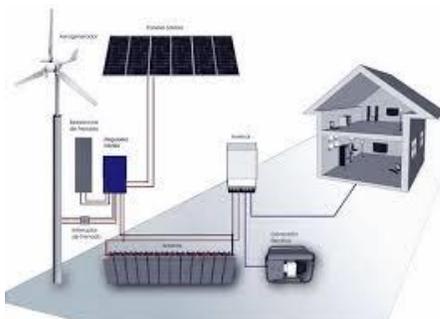
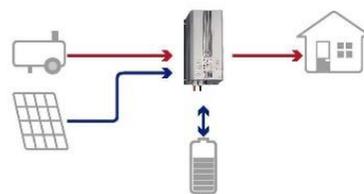
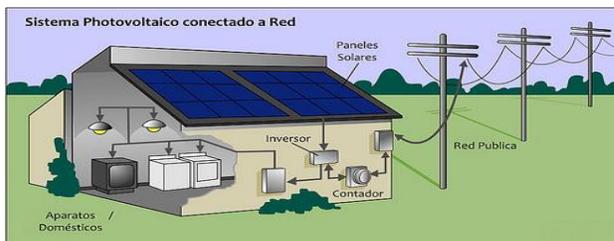
**Entre las desventajas se encuentran las siguientes consideraciones:**

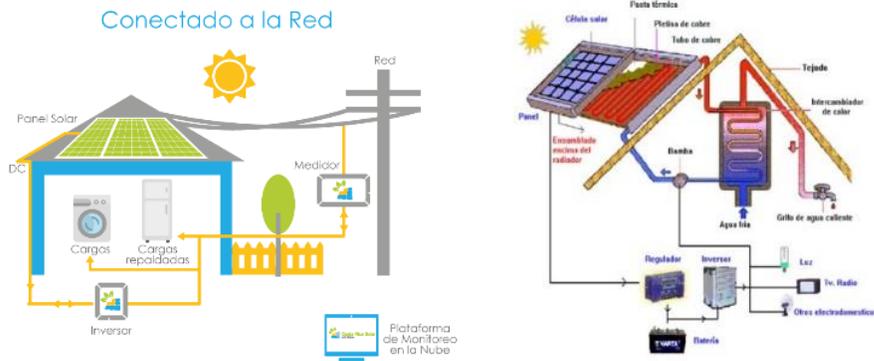
**Es costosa.** Un exhaustivo análisis determinará el costo de un **sistema de paneles solares**; Se trata de soluciones custom en las que dependen la cantidad de sol que puede captarse en determinada ubicación, el nivel de gasto y los hábitos de consumo de una familia.

**Es intermitente.** Aunque siempre está presente, no se sabe cuanta radiación solar tendremos en determinado punto. Puede haber nubosidad o lluvia que reduzcan su efectividad.

**Paneles de fabricación mediante materiales exóticos.** Algunos paneles ocupan materiales raros en la naturaleza como los que usan telurio de cadmio o selenio galio indio y cobre.

**Mucho espacio.** No todas las ciudades cuentan con el beneficio de la captación solar (densidad energética) que se mide en watts por metro cuadrado. Hay lugares donde se necesitan muchos más paneles para recolectar la misma cantidad de energía.





### **Reducen la contaminación del aire**

Los combustibles fósiles crean una gran cantidad de contaminantes. El smog es malo para el medio ambiente, para la salud y la estética de los espacios.

### **Reducir el uso del agua**

Si su fuente de energía no usa combustibles fósiles para alimentarse a sí misma, probablemente use algún tipo de agua.

### **Reducen la dependencia de fuentes de energía no renovables**

La energía solar también puede ayudar a reducir la dependencia de fuentes de energía no renovables en general.

### **Ayuda a combatir el cambio climático**

Por último, está el tema del cambio climático.

### **Reciclado de agua**

Captación agua de lluvia



Una de las soluciones para hacer frente a la escasez de agua es el aprovechamiento eficiente del agua de lluvia, tradición milenaria que se practica desde hace 5000 años. A lo largo de distintas épocas, culturas en todo el mundo desarrollaron métodos para recoger y utilizar el recurso pluvial, sin embargo, con el progreso de los sistemas de distribución entubada, estas prácticas se fueron abandonando.

### Captación en el mundo

También al detener y retener el escurrimiento pluvial, se evita que se saturen drenajes y que aumenten el flujo de agua en zonas urbanas, mitigando los efectos de inundaciones. En América cada vez es más común la utilización de sistemas de captación de agua de lluvia.

### Elementos para relacionados con la captación pluvial

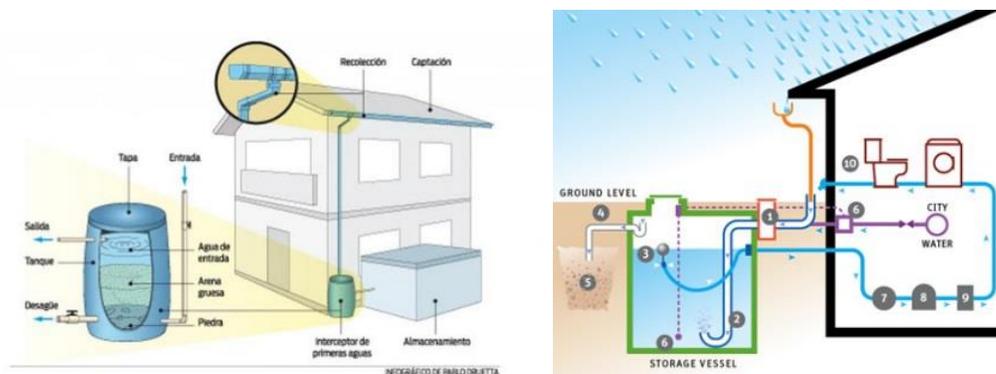
*Área de captación:* lugar donde se reciben los escurrimientos de agua de lluvia, antes de realizar su disposición final. Por lo general se utilizan superficies como los techos de las casas, escuelas, almacenes, etc., que deben estar impermeabilizados.

*Estructura de captación:* recolectan las aguas en los sistemas de alcantarillado pluvial, se utilizan sumideros o bocas de tormenta.

*Sistema de conducción:* el sistema de conducción se refiere al conjunto de canaletas o tuberías de diferentes materiales y formas que conducen el agua de lluvia del área de captación al sistema de almacenamiento.

*Sistema de tratamiento y filtración:* antes de conducir el agua a la infraestructura de almacenamiento se recomienda colocar un dispositivo que **retire** y **filtre** los contaminantes que puede arrastrar el agua a su paso por las superficies, como pueden ser sedimentos, metales, grasas y basuras.

*Tanques de almacenamiento:* se trata de tinacos o **sistemas modulares** en donde se conserva el agua de lluvia captada, se pueden situar por encima o por debajo de la tierra. Deben ser de material resistente, impermeable para evitar la pérdida de agua por goteo o transpiración y estar cubiertos para impedir el ingreso de polvo, insectos, luz solar y posible contaminantes.



## Beneficios de la cosecha de lluvia

*Económicos*

*Medioambientales*

*Sociales*

Aun cuando las ventajas son numerosas, es necesario indicar también que los sistemas de captación de agua de lluvia cuentan con algunas desventajas tales como:

- Depender directamente de la cantidad de precipitación presentada en la zona.

Y aunque en algunos lugares se considere como agua potable, no es recomendable, ya que depende de las condiciones de cada lugar y de los lugares por los que escurre.

## Clasificación de la Basura



## Triturador de basura



## Compostaje

El compostaje es una de las formas más sencillas de poder generar un impacto positivo en el entorno. En lugar de desechar la comida en el tacho de basura, simplemente agrégala en el recipiente de compostaje. En primer lugar, elige un lugar para la pila de compostaje y compra o construye un recipiente de compostaje. A medida que añades los restos de alimentos, acude al compost regularmente para ayudar a que todo se descomponga de manera uniforme. Luego, usa el suelo compostado para cultivar plantas saludables o incluso crear tu propio jardín de verduras.

## Ventajas y Desventajas

Los fertilizantes orgánicos tienen las siguientes ventajas:

- Permiten aprovechar los residuos orgánicos.
- Aumentan la actividad microbiana del suelo.
- Recuperan la materia orgánica del suelo, favoreciendo la retención de nutrientes y permiten la fijación de carbono en el suelo, así como también mejoran la capacidad de absorber agua.
- Suelen necesitar menos energía para su elaboración.



## DISEÑO DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN Y APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE TARIJA

Coordinar, programar, socializar temas importantes.	Discutir, hablar, leer, escribir.	Mesa rectangular alargada Sillas tapizadas con brazos Biblioteca alla Archivador de melanina Sillones	Proyector Computadora Material de escritorio Microondas Refrigerador pequeño	SALA DE REUNIONES - COCINETA
Necesidades fisiológicas	Orinar, defecar, lavarse las manos.	Inodoro lavamanos	Jabón líquido Toalla Papel higiénico.	BAÑOS PARA EL PERSONAL
La necesidad de tener un espacio para discutir las diferentes posiciones.	Hablar escribir	Escritorio Silla ejecutiva Sillas tapizadas Sillón Mesa de costado	Computadora Teléfono Impresora Material de escritorio Basurero Afiches	DESPACHO DE PSICÓLOGOS
Necesidad de tratar y coordinar en los tratamientos.	Hablar escribir	Escritorio Silla ejecutiva Sillas tapizadas Sillón Mesa de costado	Computadora Teléfono Impresora Material de escritorio Basurero Afiches	DESPACHO DE MÉDICOS Y ENFERMERAS

AREA DE SERVICIOS TERAPÉUTICOS				
NECESIDADES	ACTIVIDAD	MOBILIARIO	EQUIPO	ESPACIO
Relajación terapia	Trabajo de cuidado de los músculos de los adultos mayores	Camas relajantes Estantes Sillas	+	SALA DE FISIOTERAPIA
Relajación	Ejercicios yoga	Estantes	Pelotas Colchonetas	GIMNASIO TERAPÉUTICO

AREA PSICOLÓGICA				
NECESIDADES	ACTIVIDAD	MOBILIARIO	EQUIPO	ESPACIO
		Mesas Modulares Sillas Sillones terapéuticos		SALA DE ESTIMULACIÓN SENSORIAL
		Mesas Modulares Sillas Sillones terapéuticos		SALAS POLIVALENTES
Relajarse y divertirse	Cantar Bañar	Estantes Sillas	Guitarras Baterías Bombos Flautas	SALA DE MUSICOTERAPIA
De no salirse de la realidad	Inoculación de estrés Entrenamiento de resolución de problemas Desenbilitacion sistemática	Sillones terapéuticos Estantes	+	SALA DE TERAPIAS COGNITIVAS
	Medición de la motricidad	Sillones terapéuticos	Muñecos +	SALA DE TERAPIAS PSICOAFECTIVAS LUDOTERAPIA
Medición de la motricidad gruesa y fina	Jugar Armar formar	Sillas Mesas estantes	Juegos de ludo Libros en 3d Caja de rashal Pelotas Juegos de formas geométricas	

AREA OCUPACIONAL				
NECESIDADES	ACTIVIDAD	MOBILIARIO	EQUIPO	ESPACIO
Crear algo interesante y útil	Moldear	Mesas Sillas Estantes	Lápiz Reglas Martillo Lima Lija	TALLER DE ARTESANIA
Realizar una obra	Pintar	Mesas Sillas Estantes	Paleta Pincel Lienzo Espátula	TALLER DE PINTURA
Crear aprender	Tallar – armar	Mesas Sillas Estantes	Alicates Artículos para brillo Lijas Limas	TALLER DE ORFEBRERÍA

## DISEÑO DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN Y APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE TARIJA

Crear- diseñar aprender	Costurar	Mesas Sillas Estantes Muebles de costura	Máquina de coser Tijeras de tela Hilos Agujas Regla de costura	TALLER DE COSTURA
Manejar –conservar	Aprender el cuidado de un huerto	+	Tijeras podadoras Regadoras Motocultor Rastrillo de mano Cultivador	TALLER DE HORTICULTURA
Crear –elaborar	Tejer	Mesas Sillas Estantes		TALLER DE TEJIDO
Aprender y de conectar a lo que hacía en casa	Cocinar elaborar	Mesas Sillas Estantes Cocina equipada		TALLER DE REPOSTERIA Y ELABORACIÓN DE PRODUCTOS CONSERVADOS
Necesidades fisiológicas	Orinar, defecar, lavarse las manos.	Inodoro lavamanos	Jabón líquido Papel higiénico.	BAÑOS

AREA DE SERVICIO COMPLEMENTARIO				
<b>NECESIDADES</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MOBILIARIO</b>	<b>EQUIPO</b>	<b>ESPACIO</b>
Vente y degustación de alimentos	Socializar Conversar Consumir	Mesas Sillas Mesón Estantes	Heladera Microondas Platos Tazas basureros	CAFETERÍA
Estar presentables, realizar un buen trabajo	Cortar el pelo Igualar bigotes y barbas	Sillas Mostradores Estantes	Peines Tijeras Tollas Espejos	PELUQUERÍA
Guardar	Depositar	Estante	Cajas	DEPOSITO
Necesidades fisiológicas	Orinar, defecar, lavarse las manos.	Inodoro lavamanos	Jabón líquido Papel higiénico.	BAÑOS
Cambiarse	Vestirse	Casilleros Sillas	Colgadores	VESTUARIO DEL PERSONAL

### 8.12 PROGRAMA CUANTITATIVO

ÁREA	AMBIENTE	CANTIDAD	Nº DE USUARIOS	SUP M2	SUP TOTAL ÁREAS	TOTAL
INGRESO	RECEPCIÓN E INFORMACIÓN	1	1	14m2		
	SALA DE ESPERA	1	x	30m2		
	VENTA DE LOS PRODUCTOS ELABORADOS EN EL CENTRO	1	x	70m2	114m2	114m2

ÁREA	AMBIENTE	CANTIDAD	Nº DE USUARIOS	SUP M2	SUP TOTAL ÁREAS	TOTAL
ADMINISTRATIVA	SECRETARÍA DEL DIRECTOR GENERAL	1	1	5.4m2		
	OFICINA DEL DIRECTOR GENERAL	1	1	7m2		
	CUARTO DE ARCHIVOS DE LA OFICINA DEL DIRECTOR	1	1	4m2		
	BAÑO PRIVADO DEL DIRECTOR GENERAL	1	1	3m2		
	OFICINA DEL TRABAJADOR SOCIAL	1	2	14m2		
	OFICINA DE CONTABILIDAD	1	1	7m2		
	OFICINA DEL ÁMBITO LEGAL	1	3	21m2		
	SALA DE REUNIONES - COCINETA	1	x	49m2		
	BAÑOS PARA EL PERSONAL	2	x	10m2		
	DESPACHO DE PSICÓLOGOS	1	x	21m2		
	DESPACHO DE MÉDICOS Y ENFERMERAS	1	x	42m2		
					178m2	178m2

## DISEÑO DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN Y APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE TARIJA

ÁREA	AMBIENTE	CANTIDAD	N° DE USUARIOS	SUP M2	SUP TOTAL ÁREAS	TOTAL
SERVICIOS TERAPÉUTICOS	SALA DE FISIOTERAPIA	1	6	32m2		
	GIMNASIO TERAPÉUTICO	1	10	60m2	92m2	92m2

ÁREA	AMBIENTE	CANTIDAD	N° DE USUARIOS	SUP M2	SUP TOTAL ÁREAS	TOTAL
PSICOLOGICA	SALA DE ESTIMULACIÓN SENSORIAL	1	2	12m2		
	SALAS POLIVALENTES	1	2	12m2		
	SALA DE MUSICOTERAPIA	1	10	54m2		
	SALA DE TERAPIAS COGNITIVAS	1	2	12m2		
	SALA DE TERAPIAS PSICOAFECTIVAS	1	2	12m2		
	LUDOTERAPIA	1	12	65m2	167m2	167m2

ÁREA	AMBIENTE	CANTIDAD	N° DE USUARIOS	SUP M2	SUP TOTAL ÁREAS	TOTAL
OCUPACIONAL	TALLER DE ARTESANIA	1	12	64 m2		
	TALLER DE PINTURA	1	10	54m2		
	TALLER DE ORFEBRERÍA	1	10	54m2		
	TALLER DE COSTURA	1	7	37m2		
	TALLER DE HORTICULTURA	1	10	54m2		
	TALLER DE TEJIDO	1	5	27m2		
	TALLER DE REPOSTERÍA Y ELABORACIÓN DE PRODUCTOS CONSERVADOS	1	5	30m2		
	BAÑOS	2	x	8m2	320m2	320m2

ÁREA	AMBIENTE	CANTIDAD	N° DE USUARIOS	SUP M2	SUP TOTAL ÁREAS	TOTAL
SERVICIOS COMPLEMENTARIOS	CAFETERÍA	1	25	80m2		
	PELUQUERÍA	1	4	21,6m2		
	DEPOSITO	2	1			
	BAÑOS	2	x	8m2		
	VESTUARIO DEL PERSONAL	2	x		109m2	109m2

ÁREA	SUP M2	SUP TOTAL M2	TOTAL PARCIAL	TOTAL M2
INGRESO	114m2			
ADMNISTRATIVA	178m2			

DISEÑO DE UN CENTRO DE REHABILITACIÓN Y APRENDIZAJE PARA EL ADULTO MAYOR DE LA CIUDAD DE TARIJA

<b>SERVICIOS TERAPÉUTICOS</b>	92m <sup>2</sup>			
<b>PSICOLÓGICA</b>	167m <sup>2</sup>			
<b>OCUPACIONAL</b>	320m <sup>2</sup>			
<b>SERVICIOS COMPLEMENTARIOS</b>	109m <sup>2</sup>			
	980m <sup>2</sup> construcción	980m <sup>2</sup> 20%=196m <sup>2</sup> de circulación	1176m <sup>2</sup> construcción mas circulación	
<b>Todavía falta ajustar</b>				

Por cada usuario son 3m<sup>2</sup>

Y de circulación 1.8m<sup>2</sup>

## **CONCLUSIÓN**

Este proyecto ha desmostado que se debe empezar a mirar la etapa del adulto mayor de una manera diferente ya que los adultos mayores sufren de diferentes tipos de violencia, que se evidenciaron en la parte investigativa de dicho proyecto.

La falta de conexión familiar que a mayoría de las personas al llegar a la tercera edad sufren, mediante una investigación se llega a la conclusión de que se está mirando e los adultos mayores de una manera equivocada, de tal manera que ellos empiezan a sufrir las consecuencias de la edad de una manera casi nada positiva.

Es por eso que esta propuesta de proyecto ayuda a enfocarse en los adultos mayores como personas vitales y sanas que con la ayuda de las diferentes terapias los adultos mayores pueden llevar una vejez digna donde la actividad física y mental ayude a su motricidad y la realización de actividades apoyados por sus familias.

Esta investigación arroja un número importante de adultos mayores que se sienten inútiles por la falta de apoyo tanto de su familia como de autoridades para mejorar su vejez de una manera digna y activa.

## **RECOMENDACIONES**

La recomendación de dicha investigación seria que tanto las familias como las autoridades deben ver el envejecimiento de los adultos mayores de una manera activa, para poder evitar problemas que se pueden tratar, pero que por falta de conocimiento o de apoyo no se lleva una vejez digna, para poder tener buenos resultados se debe implementar lugares adecuados para los adultos mayores, los lugares deben contar con personal capacitado y profesionales que los ayuden física, mental y emocionalmente.

Para que ellos puedan valerse por sí mismos y en una vejez digna con la presencia de actividades que los llene de vitalidad, es muy necesario empezar a tomar en cuenta a los adultos mayores en múltiples actividades relacionadas a la vida actual, ya que en su mayoría se entran en una depresión por la falta de atención y apoyo de familias y autoridades.