

Guía técnica para la transformación de centros residenciales y creación de nuevos alojamientos



Equipo Fundación Matia

Coordinación, contenido, edición y maquetación

Elisa Pozo Menéndez

Equipo de trabajo y revisiones

Álvaro García Soler; Cristina Buiza Bueno; Enrike Etxeberria Lekuona

Fotografías

Estibaliz Ortolaiz Emparan

Equipos Motores

Birmingham; Egurtzegi; Julián Rezola; Lamourous; Petra Lekuona

Equipo Asturias

Dirección General de Planificación, Ordenación y Adaptación al Cambio Social. Consejería de Derechos Sociales y Bienestar. Principado de Asturias; Organismo Autónomo de Establecimientos Residenciales para personas mayores de Asturias

Colaboradores

Pura Díaz-Veiga; Heitor García Lantarón

Diciembre 2024

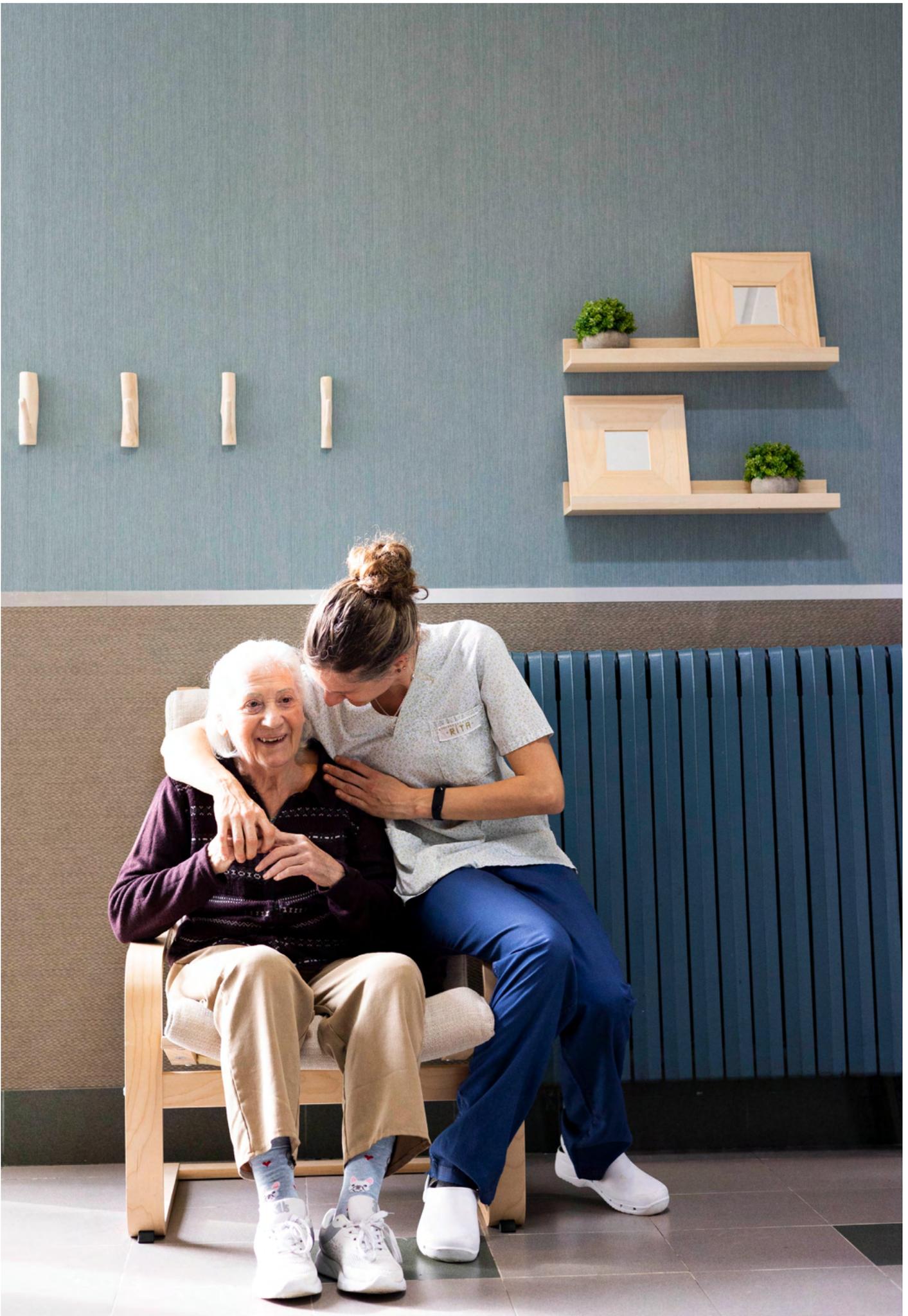
© **Matia Fundazioa**

El proyecto 'Como en Casa' está financiado por el Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030 en el marco del Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia del Gobierno de España y los fondos Next Generation EU de la Unión Europea.



Reconocimiento - No Comercial - Sin Obra Derivada (by-nc-nd)

Esta licencia no permite la generación de obras derivadas ni hacer un uso comercial de la obra original, es decir, sólo son posibles los usos y finalidades que no tengan carácter comercial.



1. Introducción	6
Primeras reflexiones	7
El estado de la cuestión	8
Objetivo de la guía	9
2. Para quién diseñamos	10
Cuestiones generales	11
El cambio de modelo	12
Agentes implicados	13
Longevidad: cambios físicos y cognitivos	14
3. Viviendas con cuidados	18
El modelo para el buen cuidado y su relación con el espacio físico	19
Elementos de la organización facilitadores del modelo	21
El diseño de las viviendas para integrar las rutinas domésticas	29
Vivienda o alojamiento	29
Unidades de convivencia	29
4. Criterios generales de diseño	30
Independencia, interacción, continuidad, pertenencia e identidad	31
Sentimiento de hogar y pequeña escala	34
Aspectos generales del edificio	35

5. Nuevo modelo de edificio residencial	38
Inclusión y accesibilidad	39
Contexto y ubicación del edificio	39
Conectividad y promoción de la salud a través de la sostenibilidad	41
Confort	42
Temperatura y radiación	44
Iluminación	45
Acústica y sonido	47
Contacto con espacios exteriores	49
El uso del color	51
Mobiliario	52
Seguridad	54
Control	56
Visión plana y contrastes	58
Orientación	60
Estimulación	62
Familiaridad y objetos personales	64
Espacios exteriores y naturaleza	66
6. Conclusiones	68

INTRODUCCIÓN

Primeras reflexiones

El estado de la cuestión

Objetivo de la guía



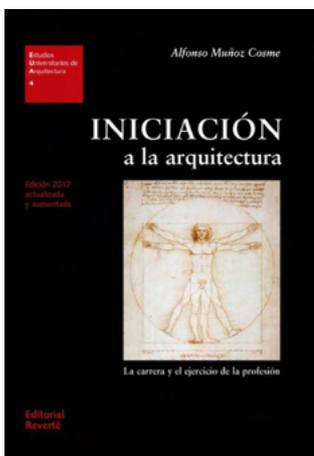
Esta guía ofrece criterios y parámetros para el diseño de edificios residenciales para personas mayores teniendo como referencia el nuevo modelo de *viviendas con cuidados o viviendas para toda la vida*.

Algunas Comunidades Autónomas han recogido algunos criterios de diseño de los edificios avanzando hacia los principios planteados en el modelo de Atención Centrada en la Persona, pero en cualquier caso, se trata exclusivamente de un programa funcional, no de principios de diseño.

Primeras reflexiones

“Una sociedad se manifiesta en los objetos que fabrica, en el arte que produce y en el pensamiento que comunica, ya que en ellos se revelan los intereses, sueños y anhelos de una civilización”¹. Los edificios y ciudades son igualmente productos colectivos que, además, tienen la capacidad de modificar nuestros comportamientos, ya que son los escenarios donde desarrollamos nuestras vidas. La arquitectura, entendida en su origen etimológico como el arte y la técnica de proyectar, diseñar y construir, contribuye a la creación del habitar, tanto en las ciudades como en los territorios, entornos que están en constante evolución y en los que cada generación aporta elementos nuevos y una forma distinta de contemplarlos. El ejercicio arquitectónico precisamente tiene esa misión de interesarse por el espacio existente entre las personas y las cosas, entre la sociedad y sus escenarios, y el fin último debería ser proyectar espacios que dignifiquen la vida humana en armonía con la naturaleza.

Los desafíos actuales en cuanto a la sostenibilidad de nuestros estilos de vida, la preocupación por el impacto medioambiental y por la sostenibilidad económica del sistema de cuidados, son temas que preocupan especialmente a la sociedad europea. El modelo actual no satisface las necesidades actuales ni futuras de la población. Además de hacer las cosas de forma diferente, se requieren mecanismos que permitan y faciliten la evolución de ciertos aspectos que están ralentizando el cambio. Por consiguiente, los espacios y edificios deberán diseñarse proyectando esa nueva mirada de los cuidados y de integración social, cumpliendo además con algunos parámetros que son clave en la actualidad, como son el buen cuidado, la eficiencia energética y la sostenibilidad, la accesibilidad universal y la viabilidad económica de cualquier proyecto.



1. Muñoz Cosme, A. (2007). *Iniciación a la arquitectura*. Reverte.

El estado de la cuestión

Esta introducción plantea una necesaria reflexión desde cualquiera que sea la responsabilidad o papel de la persona que está leyendo este documento dentro de la cadena de valor de los espacios que se diseñan.

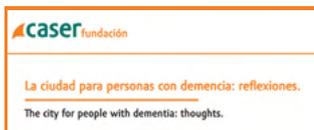
En primer lugar, es preciso reconocer el edadismo que existe en nuestra cultura, entendiéndolo como los prejuicios o prácticas que perpetúan creencias estereotipadas sobre la edad y centrándonos en el edadismo hacia la vejez, cabe señalar que la disciplina de la arquitectura no ha sido ajena a sus efectos. Es preciso señalar que la normativa para el diseño de edificios residenciales para personas mayores se basa en el cumplimiento de normas que aplican en hospitales y edificios principalmente sanitarios, ya que no existe una categoría diferenciada sobre la cual haya consenso a nivel nacional, lo cual hace que la norma de aplicación para esta tipología de edificios oscile entre criterios aplicables a viviendas y elementos propios de hospitales².

En el mejor de los casos, algunas Comunidades Autónomas han recogido algunos criterios de diseño de los edificios avanzando hacia los principios planteados en el modelo de Atención Centrada en la Persona, sobre el que se profundizará más adelante, pero en todo caso, se trata exclusivamente de un programa funcional, no de principios de diseño³.

Además, la especialización en edificios sociosanitarios por parte de algunos equipos de arquitectura e ingeniería está condicionada en gran medida por los requisitos exigidos en la mayoría de las licitaciones o la garantía que puede representar para un cliente el tener experiencia previa en esta tipología de edificios por la gran complejidad de dicho programa funcional, requerimientos técnicos y cumplimiento normativo que se exige. Por contra, esta hiperespecialización puede repercutir en la pérdida de la crítica y la reflexión sobre el propio proceso de diseño y de *proyectar* entornos para envejecer bien y con calidad de vida.

Por otra parte, también es importante hacer mención al desconocimiento general por parte de los proyectistas o constructores de cuestiones específicas como las necesidades reales de las personas que viven en una residencia y las personas que trabajan en ella, temas de accesibilidad universal, donde en muchos casos no existe una normativa como tal y, por tanto, se trata de cuestiones que se tienen en cuenta, en muchas ocasiones, como elementos adicionales que se instalan a modo de señalética, colores o barandillas, evitando un planteamiento más elaborado sobre la geometría y escala de los espacios, los campos visuales o la materialidad.

En efecto, son realmente escasos los encuentros interdisciplinares para hablar de estas cuestiones relacionando el diseño y arquitectura con sociología, psicología, las ciencias del comportamiento, accesibilidad, terapia ocupacional, tecnologías o salud, por citar algunos ámbitos estrechamente relacionados, y sin olvidar cuestiones esenciales como el mantenimiento y las rutinas de limpieza de los edificios o la ergonomía y salud laboral.



2. Pozo Menéndez, E. (2024). La ciudad para personas con demencia: reflexiones. *Actas de Coordinación Sociosanitaria*, (35), pp 46-75. [Enlace](#).



3. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG) (2020). *Resumen Normativa de residencias*. [Enlace](#).

Este documento aborda cuestiones esenciales en el cambio de mirada de lo que se define como “buen cuidado”, traduciendo el marco del proyecto *Como en Casa* a principios de diseño y recomendaciones que puedan servir de referencia a los equipos implicados a lo largo de todo el proceso. Por último, se incorporan también buenas prácticas de diseño basadas en evidencias y ejercicios fruto del trabajo de equipos multidisciplinares, así como recomendaciones de diseño específicas para personas con demencia.

La necesidad de incidir en estos aspectos específicos está relacionada con que dentro de la nueva longevidad, los edificios residenciales que conocemos en la actualidad progresivamente irán alojando en su gran mayoría a personas con gran deterioro cognitivo o personas en situación de gran dependencia, necesitando tener un diseño que facilite e incorpore los cuidados dentro de los principios de diseño.

Objetivo de la guía

Esta guía tiene por objetivo proporcionar criterios y parámetros para el diseño de edificios residenciales para personas mayores teniendo como referencia el nuevo modelo de *viviendas con cuidados*, que supone un nueva forma de entender los cuidados y, por tanto, sus entornos.

▼ Fundación Matia (2023). *Egurtzegi, viviendas con cuidados en Usurbil, Gipuzkoa (País Vasco)*. [Enlace](#).

El documento está destinado a los equipos de arquitectura, profesionales, técnicos, constructores, equipos municipales, y todos los agentes implicados a la hora de planificar, diseñar y ejecutar un nuevo edificio residencial para personas mayores.



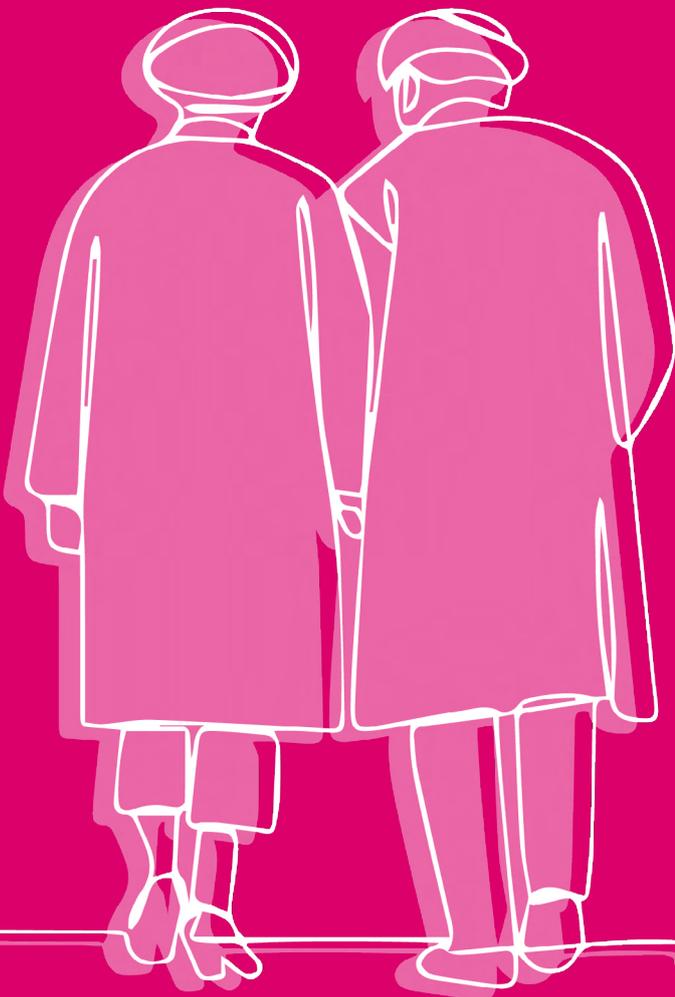
PARA QUIÉN DISEÑAMOS

Cuestiones generales

El cambio de modelo

Agentes implicados

Longevidad:
cambios físicos y cognitivos



2

Para lograr entornos y edificios integrados en la comunidad y hogareños, es preciso involucrar a los diferentes agentes en todas las etapas y fases del proyecto.

Si el diseño de un espacio es bueno, lo será para todas las personas.



4. Lebrusán Murillo, I. (2019). *La vivienda en la vejez: problemas y estrategias para envejecer en sociedad*. Politeya: Estudios de Política y Sociedad. [Enlace](#).



5. Matia Instituto (2011-2014). *Proyecto Etxean Ondo Residencias. Modelo de Atención Centrado en la Persona*. [Enlace](#).

6. Matia Instituto (2018-2019). *Etxean Bizi*. [Enlace](#).

Cuestiones generales

Si el diseño de un espacio es bueno, lo será para todas las personas. Esta premisa parte de la accesibilidad universal y es que, si tenemos en cuenta las percepciones y experiencias de las personas que tienen mayores dificultades para utilizar un espacio o un diseño, estaremos promoviendo de forma intencionada la inclusión y la integración. Además, para provocar un cambio de mirada en la sociedad respecto al proceso de envejecer será también necesario que los espacios destinados a los cuidados inviten a todas las personas a utilizarlos.

Los resultados de las investigaciones realizadas sobre las preferencias y calidad de vida de las personas mayores muestran de forma constante que las personas desean vivir en sus viviendas⁴. Y cuando esto no es posible, al menos, mudarse a un lugar que les haga sentir *Como en Casa*^{5, 6}. La creación de ambientes físicos y sociales que faciliten ese sentimiento de hogar es el reto al que se debe dar respuesta y es la esencia del cambio de modelo en el que se está trabajando en las residencias.

Los lugares que habitamos condicionan nuestras rutinas tanto en la gran escala como en la pequeña. Pero si se pretende generar un cambio en la forma de hacer las cosas, se necesitan escenarios diseñados para que ese cambio sea lo más fácil posible, y en el mejor de los casos, sea un cambio apetecible e ilusionante. No obstante, es importante recordar que este cambio es responsabilidad de toda la sociedad y de todos los agentes involucrados en todas las escalas. Para ello, la reflexión y el diálogo debe involucrar desde la fase del planeamiento y la planificación estratégica, hasta las personas usuarias de los espacios, es decir, personas que viven en los centros residenciales o familias, así como personal trabajador y profesionales de los cuidados.

El cambio de modelo

Para contextualizar el cambio de modelo de las residencias, se debe entender hacia dónde vamos y de dónde venimos. Para facilitar a todos los agentes implicados la comprensión de las necesidades que se deben resolver en los nuevos espacios y entornos, se incluyen a continuación una serie de términos y conceptos clave para empezar a abordar este tema:

De dónde venimos

Plaza / Cama / Habitación



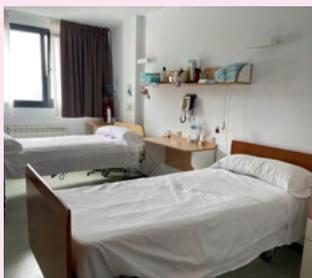
Estos conceptos hablan de un modelo despersonalizado, donde la persona comparte habitación normalmente con más personas que no conoce, y donde sus enseres personales no caben en un espacio limitado casi a la cama y armario estandarizado. La persona pierde parte de su identidad en la mudanza.

Planta



Las plantas de los centros residenciales están asociadas con la tipología de pasillos y habitaciones en hilera o enfrentadas, en un diseño homogéneo y con escasa diferenciación entre unas puertas y otras. Al no haber zonas comunes apenas, los grandes espacios son el lugar para comer o pasar el tiempo.

Diseño institucional Asistencialismo



Las construcciones y decoraciones de los centros residenciales habituales tienen un carácter hotelero o de habitación impersonal y poco hogareña. El propio ambiente condiciona que la persona se sienta menos segura y capaz de mantener su rutina diaria y empieza a seguir los horarios de todas las personas.

Recurso o equipamiento para personas mayores



Los edificios destinados a residencias para personas mayores se plantean como equipamientos en vez de viviendas. Esto condiciona el carácter singular del edificio: su gran escala, geometría y materialidad, así como sus esquemas de circulaciones internas y la relación con el entorno.

Hacia dónde vamos

Alojamiento / Vivienda



El sentir que se está en casa empodera a la persona. Idealmente, el modelo debería ser viviendas completas, con zona de dormitorio, salita, cocina de cortesía y baño completo y accesible. Tener un pequeño recibidor tanto al interior como al exterior permiten reforzar la idea de vivienda y la identidad de la persona.

Unidad de convivencia



Las unidades de convivencia plantean zonas comunes de pequeña escala para poder integrar las tareas domésticas en el día a día de las personas. Las habitaciones se organizan alrededor de las zonas comunes idealmente y existe una personalización específica en cada una de las puertas según las preferencias de la persona.

Hogar Promoción de una vida con apoyos y autonomía



El concepto de hogar empodera a las personas mayores y también a las auxiliares, que ven reforzada su labor. Esto se refleja en la introducción de mobiliario y elementos domésticos en la unidad de convivencia, para que las labores domésticas que la persona solía hacer no desaparezcan.

Barrio o Comunidad



Los modelos internacionales llevan décadas trabajando en el concepto de viviendas para personas mayores con servicios de apoyos y cuidados, donde la integración en los barrios existentes es plena. Ya sean viviendas como centros residenciales, la integración en el barrio es el primer paso para hablar de inclusión real.



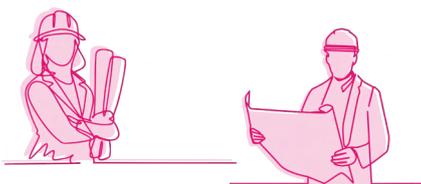
Agentes implicados

El diseño de los entornos no es solo el trabajo técnico de profesionales de la arquitectura, diseño o construcción. La ubicación de los edificios, su diseño y forma, su materialidad, su programa funcional, sus interiores y ambientes son el resultado de la toma de decisiones de múltiples agentes a lo largo del proceso. Por ello, para lograr entornos y edificios integrados en la comunidad y hogareños, es preciso involucrar a los diferentes actores en las distintas etapas y fases del proyecto. A continuación, se recogen algunos de los agentes más relevantes y su rol en el cambio de modelo:



► **Administraciones públicas, técnicos municipales, equipos de planificación.**

Toman decisiones para seleccionar un contexto urbano adecuado, dar permisos y preparar las licitaciones y concursos con criterios adecuados.



► **Equipos de arquitectura, ingenierías, consultoras y diseñadores.** Se encargan de la concepción y diseño del edificio y el entorno, de la redacción del proyecto de obra nueva o de reforma y renovación de un centro residencial.



► **Constructores.** Muchas de las decisiones del diseño dependen de las opciones y calidades de materiales, acabados y sistemas constructivos que ejecuten. Debe coordinar los oficios y asegurar que sus trabajadores tengan una buena capacitación para resolver en obra correctamente el proyecto.



► **Equipos de mantenimiento y técnicos de limpieza.** De ellos depende el buen mantenimiento de los espacios e instalaciones, así como realizar las reparaciones necesarias con criterios de diseño y atención al detalle.



► **Personas que viven en el centro residencial y familias.** Son los habitantes principales del edificio y su entorno. el diseño debe permitir y promover que puedan desarrollar sus planes y rutinas como les gustaría y que les haga sentir a gusto y *como en casa*.



► **Propiedad, gerencia o dirección del centro residencial.** Tiene competencias en las decisiones principales de inversión y de promover y aprobar un modelo u otro. Su papel es fundamental para promover la creación de unidades de convivencia y una decoración alineada con el modelo de atención centrada en la persona.



► **Profesionales y auxiliares de los cuidados, personal trabajador.** También pasan gran parte de su tiempo dentro del edificio. Para que puedan desarrollar su rutina diaria poniendo la atención en las personas y las actividades que son importantes para ellas, el diseño debe facilitarles el trabajo y generarles bienestar.



► **Inspectores de calidad:** llevan a cabo el seguimiento de los criterios e indicadores necesarios para el buen funcionamiento de un centro residencial y su equipo, acorde a la normativa y parámetros definidos.



7. Organización Mundial de la Salud (2019). *Década del Envejecimiento Saludable (2020–2030). Primer informe*. [Enlace](#).

Longevidad: cambios físicos y cognitivos

Llegar a edades más avanzadas es un gran éxito de toda la sociedad. Sin embargo, la calidad de vida en las últimas etapas de la vida no siempre está asociada a un sentimiento de bienestar y plenitud, el cual tiene mucha relación con la autonomía de la persona, las relaciones sociales que mantiene, y sobre todo, las actividades y rutinas que realiza en el día a día. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud⁷ habla de *capacidad funcional* y *capacidad intrínseca*, términos que es preciso contextualizar en esta guía.

El término *capacidad funcional* comprende aquellas capacidades que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella. Existen cinco dominios clave de la capacidad funcional que los factores ambientales pueden promover o restringir, que son: satisfacer las necesidades básicas; aprender, crecer y tomar decisiones; tener movilidad; establecer y mantener relaciones; y contribuir a la sociedad. La capacidad funcional es el resultado de la capacidad intrínseca de la persona, así como las características del entorno que afectan a esa capacidad y las interacciones entre la persona y el entorno.

Por otra parte, la *capacidad intrínseca* es la combinación de todas las capacidades físicas y mentales de una persona, incluyendo la capacidad de caminar, pensar, ver, oír y recordar. Existen distintos factores que influyen sobre la capacidad intrínseca, como la presencia de enfermedades, traumatismos o los cambios relacionados con la edad.

El diseño de los espacios y entornos, así como otros factores ambientales, pueden favorecer estas capacidades o limitarlas completamente. En este aspecto, se puede hacer mención a la *accesibilidad universal*⁸ como la característica que deben cumplir los entornos, servicios, bienes, objetos y productos para que todas las personas puedan hacer uso de ellos y entenderlos de la forma más segura, cómoda y autónoma posible. Por tanto, la accesibilidad universal posibilita que las personas que tienen algún tipo de discapacidad -donde los cambios físicos y cognitivos asociados a la edad pueden entenderse como tal- vivan de la forma más independiente y autónoma posible, participen en la sociedad y tengan las mismas oportunidades que el resto de las personas.

En concreto, utilizaremos el concepto de *diseño universal*⁹ como aquellas soluciones de entornos, productos y servicios que son accesibles para todas las personas sin necesidad de adaptación, lo cual permite que todas las personas puedan disfrutar de sus derechos y contribuir a la sociedad.

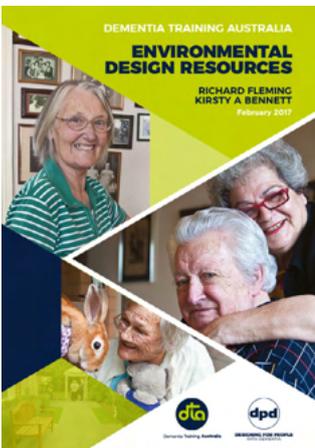
Antes de pasar a describir los posibles cambios que pueden darse en el envejecimiento, es preciso hacer mención a la necesidad de que los espacios sean no solo accesibles, sino acogedores y confortables, con un enfoque intergeneracional. Si uno de los aspectos clave en el proceso de envejecimiento es la socialización, los espacios han de incorporar elementos en el diseño que resulten atractivos para todas las personas (por ejemplo, para visitas familiares, actividades con jóvenes, etc.) y que permitan realizar las actividades correspondientes en un entorno confortable, de forma que la experiencia de encuentro y socialización sea lo más agradable posible.



8 y 9. Real Patronato de Discapacidad (2022). *Accesibilidad universal y diseño universal*. [Enlace](#).



10. Dementia Services Development Centre (DSDC). *Environments for Ageing and Dementia Design Assessment Tool (EADDAT)*.



11. Fleming R. y Bennett K. (2017). *Dementia Training Australia. Environmental Design Resources*.

▼ Traducción de Tarkeet Aged Care Design Guide.

A lo largo del presente documento se incluyen y definen recomendaciones y parámetros de diseño que tienen que ver con elementos esenciales en la arquitectura, el interiorismo, el confort o la accesibilidad. Sin embargo, y para entender mejor para quién se diseñan los espacios, es preciso describir algunos de los cambios que pueden producirse en las personas cuando hay deterioro cognitivo o demencias. Estas situaciones son las que llegan principalmente a los centros residenciales debido al aumento de la dependencia y pérdida de la autonomía, la aparición de necesidades específicas que requieren cuidados profesionales, y mayor complejidad en la convivencia y atención, por lo que se requiere de un entorno más adaptado^{10,11}.

Este cambio en el perfil de las personas que mayoritariamente se mudan a una residencia influye y condiciona, por tanto, el diseño de los edificios, ya que el modelo existente hasta ahora respondía a un perfil de personas generalmente más joven y con mayor autonomía. Sin embargo, la evidencia científica, las guías de referencia a nivel internacional y los nuevos modelos de viviendas o residencias consideran unos parámetros de diseño diferentes, especializándose en el diseño para personas con demencia. Esta especialización surge de la investigación en equipos multidisciplinares y de la evidencia científica que ha ido demostrando que la calidad de vida y el cuidado de las personas con demencia puede mejorarse notablemente gracias al diseño ambiental, reduciendo episodios de estrés o ansiedad, y en consecuencia, facilitando la convivencia entre las personas que comparten la residencia, con sus familiares o con el propio personal trabajador.

La demencia es un término empleado para describir un síndrome o síntomas caracterizados por una disminución del nivel intelectual respecto al nivel previo de funcionamiento debido a una afección del cerebro por procesos degenerativos o enfermedades diversas. Aunque la demencia se manifiesta de forma muy particular para cada persona, existen síntomas comunes debido al deterioro de las funciones intelectuales superiores como la dificultad de realizar tareas complejas y de aprendizaje, la disminución de la memoria a corto plazo, la reducción de la percepción visoespacial, la dificultad de comprensión del lenguaje oral y escrito, la desorientación y la desubicación espaciotemporal, la confusión e imposibilidad de reconocer a personas conocidas y cambios en el comportamiento, como apatía, aislamiento o cambios de humor.

Tabla resumen de las principales dificultades que tienen las personas con demencia

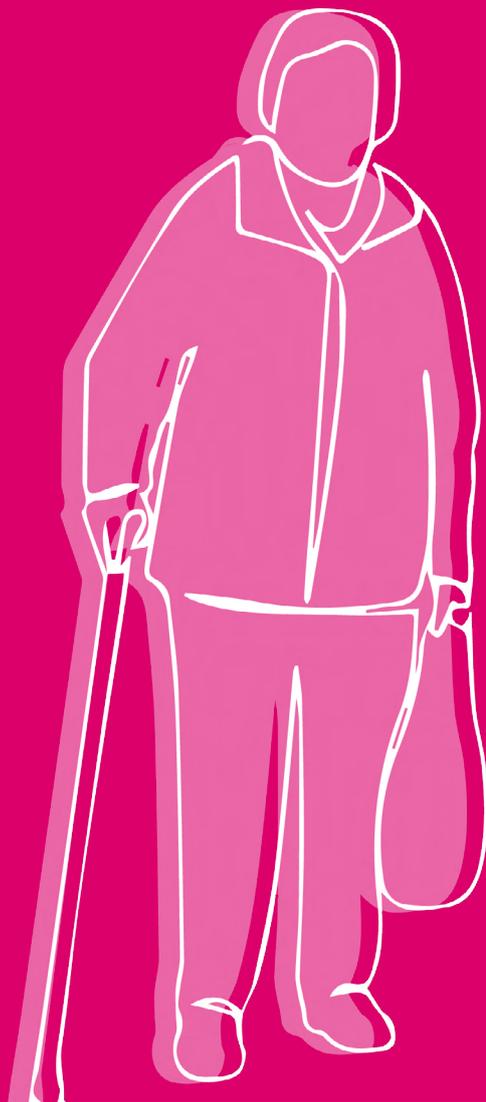
 <ul style="list-style-type: none"> ■ Incapacidad para distinguir entre colores. ■ Problemas para escuchar bien si hay ruido de fondo. ■ Cambios en la percepción sensorial como olfato, gusto o tacto. 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ Dificultad para ver en tres dimensiones. ■ Dificultad para percibir las dimensiones y formas de objetos con el mismo color. ■ Incapacidad para reconocer y entender el espacio con superficies brillantes, con patrones, o con fuertes contrastes de luz-sombra.
 <ul style="list-style-type: none"> ■ Dificultad para comunicarse. ■ Dificultad en seguir la rutina diaria. ■ Desorientación. ■ Susceptibilidad a cambios de humor. 	 <ul style="list-style-type: none"> ■ Confusión y desorientación espacio-temporal. ■ Incapacidad de recordar eventos recientes. ■ Confusión y dificultad en reconocer personas y objetos. ■ Disminución de la capacidad de aprendizaje.

VIVIENDAS CON CUIDADOS

El modelo para el buen cuidado y su
relación con el espacio físico

Elementos de la organización
facilitadores del modelo

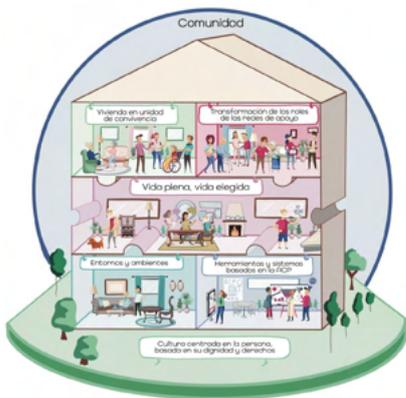
El diseño de las viviendas para
integrar las rutinas domésticas



3

Las personas desean vivir en sus viviendas. Y cuando esto no es posible, al menos, mudarse a un lugar que les haga sentir **Como en Casa**.

Existen elementos de la organización del día a día en los centros residenciales que son facilitadores del nuevo modelo y que están intrínsecamente relacionados, por lo que deberían trabajarse de forma conjunta e interconectada.



12. Como en Casa (2024). Marco orientador. [Enlace](#).

El modelo para el buen cuidado y su relación con el espacio físico

A lo largo del proyecto Como en Casa, se ha trabajado en un marco orientador¹² para definir los valores, la visión y un lenguaje que contribuya a establecer una mirada común en todos los aspectos que influyen en el nuevo modelo del buen cuidado para asegurar una *vida plena elegida*, que es el pilar central de todo el marco.

El marco se establece dentro de una cultura, entendida como el conjunto de modos de vida, costumbres, tradiciones, valores, conocimientos o creencias asociados a un grupo social o a una época determinada. En relación con el espacio físico, podemos entender que la cultura hace referencia igualmente a todo aquello en que las personas intervienen, incluyendo el grado de desarrollo artístico, científico e industrial de los diferentes ámbitos. Como se comentaba en el primer capítulo, la concepción que se puede tener de la imagen de un edificio, el patrimonio, el valor a lo identitario en un lugar está relacionada con esa cultura y cómo se percibe la vejez y el lugar que ocupa en nuestra sociedad.

Se ha trabajado en una *cultura centrada en la persona*, entendida como aquella que garantiza su dignidad y sus derechos. En este aspecto, el enfoque está alineado con la Convención Internacional de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad y, en España, la Ley General de los derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social, la cual enfatiza la necesidad de un cambio de mirada respecto a la Accesibilidad Universal, y es que, en muchos casos, la persona con discapacidad y sus posibilidades de participar en la sociedad dependen del entorno físico donde habita. Por eso, la cultura tiene un peso tan relevante en el cambio de mirada en todos los agentes de valor del sector del ámbito sociosanitario y del sector de la construcción.



Una buena vida es aquella elegida y acorde con el estilo y proyecto de vida de cada persona.

Como se comentaba en párrafos anteriores, una *buena vida* es aquella elegida y acorde con el estilo y proyecto de vida de cada persona. Es una vida que desarrollamos en la comunidad, por lo que, para que esto resulte efectivo, el espacio público debe ser accesible, así como los centros residenciales y al resto de servicios y equipamientos de la ciudad, y han de ubicarse en un ámbito de proximidad, para poder seguir formando parte de la comunidad una vez se realice la mudanza.

Esa familiaridad con el entorno urbano y social permite una rutina con sentido y bienestar, manteniendo aquellas actividades y relaciones que son valiosas y relevantes para la persona. Es importante mencionar que en todo momento se están considerando asimismo las situaciones de personas con demencia, donde a veces, ante la aparición de deterioro cognitivo, por desconocimiento o falta de sensibilización se asume que la persona no es consciente de las interacciones sociales o que su rutina debe ser más limitada en cuanto a las tareas y actividades diarias.

Otro aspecto especialmente importante en el nuevo cambio de modelo son todos aquellos elementos de la organización en el día a día que facilitan la transformación. En el siguiente apartado se incluye con mayor detalle los aspectos relacionados con las unidades de convivencia basadas en escala hogareña y tamaños de grupo reducidos, la estabilidad del personal, una mayor autonomía en la gestión y mayor flexibilidad en los protocolos dentro de los centros residenciales.



Las redes de apoyo, son todas aquellas personas que contribuyen de forma interdependiente a la vida y procesos vitales de otra persona.

Asimismo, es necesario trabajar en el concepto de *redes de apoyo*, referido a todas aquellas personas que contribuyen de forma interdependiente a la vida y procesos vitales de otra persona, incluyendo a las propias personas que conviven en el centro residencial, familias y personas allegadas, personas voluntarias, el vecindario y la comunidad. Es relevante mencionar que, en el proceso de desinstitucionalización en el cual se apoya el cambio cultural, se enfatiza el *cambio de roles* que deben tener lugar, desde la persona que recibe cuidados y apoyos, pasando de sujeto pasivo a activo y aportando a su comunidad; hasta las familias y personas allegadas, que pueden colaborar de forma activa e implicada en el desarrollo del plan de cada persona y de la unidad de convivencia donde vive; e incluyendo a los perfiles profesionales, que deben facilitar estos cambios de roles y la nueva mirada centrada en la persona, con nuevos roles activos en la organización y en la comunidad.

En este sentido, una vez más, el diseño puede facilitar esta *inclusión y participación en la comunidad* con decisiones muy sencillas que, como se verá más adelante, generan otro tipo de relaciones y permiten a las personas participar de una forma activa en el día a día. De igual forma, para favorecer que la pertenencia a un grupo o a la comunidad sea efectiva, será fundamental asegurar la existencia de un espacio físico accesible e inclusivo.

En todo este contexto, los *entornos y ambientes* tienen un papel relevante, como se ha ido indicando, ya que de ellos depende en gran medida la capacidad de un lugar para promover y favorecer la privacidad y la intimidad de las personas, sus relaciones, sus rutinas y la posibilidad de mantener el contacto con el exterior y poder acceder a la comunidad. Como se verá más adelante, se identifica la relevancia de que los entornos sean hogareños y personalizados, respondiendo al estilo de vida y a las personas



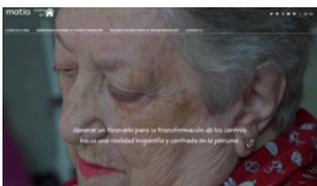
Cuando existen dificultades cognitivas, se necesita una mayor sensibilidad para identificar aspectos ambientales y sensoriales que puedan favorecer la sensación de confort y hogar y facilitar una vida con sentido para todas las personas.

que viven y conviven en una misma unidad de convivencia en un centro residencial. Además, es necesario que exista un cambio cultural a favor del reconocimiento de un buen diseño, es decir, que sea funcional y también de calidad y estéticamente agradable. Las personas que viven en los centros residenciales, las familias y personas allegadas que acompañan y el personal que trabaja en ellos va cambiando a lo largo del tiempo, y, por lo tanto, los entornos y la decoración deberán ir evolucionando con ellos.

Por ello, para que estas decoraciones y programas de la vivienda se mantengan actualizadas y asociadas a los gustos, preferencias y estilos de vida de las personas, y se favorezcan actividades alineadas con sus costumbres, su identidad y su pertenencia cultural, será preciso un cambio cultural que ponga en valor los entornos y ambientes y aprenda a trabajar con ellos como facilitadores del bienestar y calidad de vida. Además, cuando existen dificultades cognitivas, se necesita una mayor sensibilidad para identificar aspectos ambientales y sensoriales que puedan favorecer la sensación de confort y hogar (iluminación, olores, temperatura, ventilación, sonidos, decoración, sensación de calma en la sala...), y facilitar una vida con sentido para todas las personas.

Los lugares que habitamos condicionan nuestras rutinas tanto en la gran escala como en la pequeña. Por lo tanto, si se pretende generar un cambio en la forma de hacer las cosas, se necesitan escenarios diseñados para que ese cambio sea lo más fácil posible, y en el mejor de los casos, sea un cambio apetecible e ilusionante. No obstante, es importante recordar que este cambio es responsabilidad de toda la sociedad y de todos los agentes involucrados en todas las escalas. Para ello, la reflexión y el diálogo debe involucrar desde la fase del planeamiento y la planificación estratégica a todas las personas usuarias de los espacios, es decir, personas que viven en los centros residenciales o familias, así como personal trabajador y profesionales de los cuidados.

Por último, es necesario mencionar que para apoyar la transformación de los actuales espacios residenciales en alojamientos en unidades de convivencia, se requiere de la generación de un *sistema de apoyo* que favorezca los cambios y facilite *herramientas* para ellos. En este sentido, pueden consultarse igualmente otras publicaciones del presente proyecto para trabajar de forma participativa los entornos y ambientes, desde el diseño de un edificio hasta los temas de interiorismo y personalización de los espacios¹⁴.



14. Como en Casa (2024). *Herramientas para la transformación.* [Enlace.](#)

Elementos de la organización facilitadores del modelo

Como se avanzaba en el apartado anterior, existen elementos de la organización del día a día en los centros residenciales a los que es preciso hacer mención como *facilitadores del nuevo modelo*, pero además, están intrínsecamente relacionados y deberían trabajarse de forma conjunta e interconectada.

En primer lugar, se define la *unidad de convivencia* como aquel grupo estable y reducido de personas -idealmente entre 8 y 16 como máximo- que está apoyado por un equipo suficiente y estable de profesionales y el cual puede tomar decisiones de forma participativa para la gestión y la



La estabilidad de los equipos fomenta las relaciones interpersonales, el compromiso, el sentimiento de pertenencia y el trabajo en equipo.



El tamaño del grupo y el número de profesionales que trabajan en la unidad de convivencia están directamente relacionados.

organización de dinámicas de vida y trabajo flexibles que garanticen los derechos y las preferencias de las personas. En el siguiente apartado se desarrollan las características de una unidad de convivencia en cuanto al ambiente físico, su programa funcional y la relación de espacios privados y compartidos que deberían garantizarse.

La *estabilidad de los equipos* de profesionales en cada unidad también es un elemento clave relacionado con la transformación del modelo de cuidados. Se debe evitar la rotación del personal para facilitar el conocimiento y las relaciones interpersonales, promoviendo el sentimiento de pertenencia y de grupo y el trabajo en equipo.

Uno de los retos actuales es también garantizar que las personas que viven en la unidad de convivencia puedan permanecer en ella, si así lo desean, independientemente del nivel de apoyos que puedan necesitar en un momento u otro. De esta forma, las relaciones personales que se generan pueden mantenerse, independientemente de que exista una mayor dependencia. Este cambio de paradigma permite trabajar en la creación de grupos por estilos de vida, afinidades y preferencias, lo que puede mejorar notablemente la convivencia y la generación de vínculos interpersonales significativos.

El *tamaño del grupo* de la unidad de convivencia y el número de profesionales que trabajan en ella están directamente relacionados. Sin duda, se necesita garantizar un número de profesionales suficiente en la unidad de convivencia, para que se garanticen en todo momento los apoyos suficientes y adecuados a las personas que viven en ella.

Aunque estas cifras están interrelacionadas y se ven afectadas por la legislación o la normativa correspondiente, así como los presupuestos o precios de plaza concertada, lo cierto es que existen factores del diseño del edificio pueden facilitar algunas de las tareas del día a día, permitiendo cambiar las rutinas y roles, así como replanificar el número de profesionales necesarios.

Todos los elementos anteriores favorecen además un espacio de trabajo de mayor confianza y compromiso de todo el equipo, siempre y cuando se trabaje con un buen modelo de liderazgo. En este sentido, la *autonomía en la toma de decisiones y organización* del día a día de acuerdo con los planes de vida de las personas que viven en la unidad de convivencia pueden facilitar un entorno donde las propias personas participen de forma activa y con mayor autonomía en las decisiones y en las actividades diarias.

El diseño, una vez más, se convierte en un facilitador de esta participación y promoción de la autonomía, con algunas recomendaciones sencillas que permiten a las personas sentir que están en su casa y, por tanto, mantener sus rutinas habituales. Sin embargo, esta autonomía en la organización de las actividades diarias está vinculada con un gran reto, que es el de generar *tiempos y espacios formales* para el trabajo en equipo y hacer de la rutina diaria una concatenación de actividades significativas, más que un listado de tareas mecánicas, repetitivas y desconectadas de la parte humana.

Esta autonomía está igualmente relacionada con la *flexibilidad* de los horarios y calendarios y evitar la homogeneización habitual heredada de los múltiples protocolos establecidos en los centros residenciales en relación con la atención y las rutinas diarias. Algunos ejemplos son el horario de las diversas actividades del día, el tiempo que se destina a cada actividad, la forma y el ritmo de comunicación, la diversidad de espacios y usos en cada uno de ellos, así como la flexibilidad para adecuarlos según las necesidades y preferencias de las personas que viven en la unidad, la flexibilidad en los procedimientos y metodologías utilizadas en el día a día, etc.

Por último, la *polivalencia* en los roles y perfiles es también un elemento relevante, ya que hay funciones que han estado tradicionalmente asignadas a un perfil y que, sin embargo, en este cambio de modelo, los profesionales deben asumir una variedad de funciones basadas en la convivencia y vida con las personas, entender la cotidianidad y centrarse en las actividades que realmente sean significativas para ellas.

En definitiva, los *facilitadores del nuevo modelo* son elementos interrelacionados que requieren un cambio cultural y en el estilo de liderazgo, una revisión de las prácticas profesionales y, en definitiva, una forma diferente de hacer las cosas, poniendo a las personas en el centro. La clave está en entender que el bienestar y la calidad de vida trascienden a la mera compleción de tareas, sino que se trata de una rutina integrada en un espacio donde los límites entre cuidar, convivir, trabajar y descansar se difuminan para todas las personas que conviven en la vivienda y/o unidad de convivencia.

El diseño de las viviendas para integrar las rutinas domésticas

Los resultados de las investigaciones realizadas sobre las preferencias y calidad de vida de las personas mayores muestran a lo largo de los años y de forma constante que las personas desean vivir en sus viviendas. Y cuando esto no es posible, al menos, mudarse a un lugar que les haga sentir *Como en Casa*. En esencia, esa es la clave en el cambio de modelo que se plantea para un buen cuidado: la creación de ambientes físicos y sociales que faciliten ese sentimiento de hogar.

Por lo tanto, en la medida de las posibilidades, el nuevo “hogar” deberá permitir continuar con las rutinas diarias de la persona, como si estuviera en casa. A continuación, se recogen las principales consideraciones que deben plantearse en los programas funcionales y proyectos arquitectónicos para la integración efectiva de las rutinas diarias:

Vivienda o alojamiento

- El paso de habitación a vivienda requiere en primer lugar contemplar que se trata de un espacio privado y, por tanto, de forma general, individual. Por supuesto, es necesario considerar posibles situaciones de parejas, relaciones de parentesco o amistad con gran afinidad que efectivamente deseen compartir habitación y que ambas requieran de apoyos y cuidados especializados. Pero, el poder tener intimidad y privacidad en un



En el cambio de modelo, los profesionales deben asumir una variedad de funciones basadas en la convivencia y vida con las personas, entender la cotidianidad y centrarse en las actividades que realmente sean significativas para ellas.









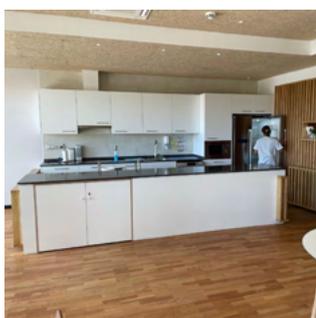
espacio reservado y exclusivo para la persona, es una cuestión fundamental que se debe abordar. En el caso de que esto no sea posible, puede ser interesante añadir algún tipo de elemento de separación móvil entre camas que permita cierta intimidad.

- ▶ La inclusión de un pequeño office o cocina de cortesía dentro de la propia habitación, así como una pequeña zona estancial, permiten a la persona disfrutar de mayor autonomía, sobre todo para flexibilizar los horarios de las comidas principales, tomar un aperitivo o disfrutar de un espacio de socialización más íntimo con familiares o amistades.
- ▶ Por último, el baño debe garantizar la posibilidad de aseo con los apoyos y ayuda necesarios para que la higiene diaria pueda realizarse sin necesidad de salir de la habitación.

Unidades de convivencia

Las unidades de convivencia son, como se mencionaba en el apartado anterior, la división organizativa y de gestión en grupos reducidos de personas, entre 8 y 16 como máximo, lo que se traduce en las zonas comunes de ese grupo de alojamientos o habitaciones.

Para que el cambio de modelo pueda implementarse de forma efectiva, las rutinas diarias deben integrarse en estas unidades de convivencia. Solo por el hecho de reducir el tamaño de los espacios para las personas que vivirán en ellas, ofrecerán muchas más posibilidades de integrar una rutina doméstica con mayor facilidad, aunque no es el único factor en el cual se debe trabajar.



- ▶ Las unidades de convivencia deben contemplar la existencia de una cocina completa, donde poder preparar parte del proceso de elaboración de los alimentos, y abierta, integrada con el comedor. Es importante garantizar la accesibilidad para permitir que personas que puedan ser usuarias de sillas de ruedas puedan participar en la preparación de comidas.
- ▶ Se aconseja que la distribución de esta cocina disponga de una isla abierta con la superficie de trabajo principal en ella, de forma que la persona que esté preparando la comida pueda estar mirando el resto de la sala.



Este control visual, por defecto, favorece varios cambios en las relaciones que se generan entre las personas y el entorno. Por una parte, durante la preparación de la comida o mientras se están lavando u ordenando los enseres, el control visual de las auxiliares es continuo de toda la sala. Por otra parte, las personas que están en la sala también tienen ese control visual de la persona que está cocinando, sintiéndose más seguras al poder reconocerla y, además, pudiendo participar y colaborar en el proceso de preparación de la comida en la medida de las posibilidades de la persona. Desde mirar qué se está haciendo, a compartir una receta, pelar las verduras o preparar la comida completamente, las formas de participar en la elaboración de una comida son diversas.



Además, esta ubicación de cocina en isla invita a poder situarse alrededor de la persona o personas que estén preparando algo e interactuar. También facilita que los familiares puedan utilizarla y organizar alguna merienda o aperitivo o realizar alguna celebración.

Otro aspecto importante es el diseño de las zonas comunes estanciales. En todos los casos, se deben priorizar espacios de tamaño reducido y, en caso de no ser posible, establecer divisiones mediante mobiliario o elementos separadores como estanterías o lamas verticales. Se recomienda que exista variedad de espacios estanciales, diferenciando, por lo menos:



- ▶ Una zona de comedor con mesas, donde se integraría la cocina, que permita comer en parejas o pequeños grupos, y que, puntualmente, también permitan juntarse para alguna celebración o actividad en grupo. El comedor puede ser una sala polivalente que se utilice para otras actividades en horarios fuera de las comidas principales del día.
- ▶ Una zona estancial para actividades de mayor interacción e intensidad, como pueden ser juegos de mesa, ejercicios y gimnasia, karaoke, ver la tele, tocar la guitarra, etc. Las actividades pueden ser múltiples, pero lo que resulta importante es que el espacio no sea excesivamente grande y que la televisión no esté ocupando un espacio demasiado protagonista, ya que puede condicionar el uso de la sala.
- ▶ Otra zona estancial para actividades de calma, como puede ser leer, hacer manualidades, escribir o conectar al ordenador. Estos espacios probablemente requieran de una iluminación adicional para asegurar que los planos de trabajo de las mesas cuentan con unos niveles de iluminación adecuados. Esta zona de calma puede ser utilizada para horas del día de mucha más tranquilidad, como puede ser la hora de la siesta.
- ▶ En el diseño de estas zonas comunes, la posibilidad de tener contacto con el exterior a modo de terraza o galería cubierta es un punto fundamental. A medida que las personas van perdiendo la autonomía para poder desplazarse solas, el contacto con el espacio exterior va disminuyendo progresivamente, y el simple hecho de respirar y sentir el aire fresco supone un estímulo básico al que no se debería renunciar.



En general, esas son las principales consideraciones que deberán tenerse en cuenta en una unidad de convivencia para incorporar las tareas “domésticas” en el diseño y programa de los nuevos centros residenciales basados en el nuevo modelo.

- ▶ En cuanto a las circulaciones del edificio destinadas a las zonas que anteriormente corresponderían exclusivamente a las habitaciones, deberían reducirse los largos pasillos uniformes y monótonos, de marcado carácter sanitario, generando tipologías estructuradas en unidades de convivencia con zonas comunes centrales.

En el caso de que este tipo de pasillos estructuren la distribución de las habitaciones -como será probablemente una gran mayoría de los casos de rehabilitación o renovación de edificios preexistentes o en proyectos arquitectónicos que continúan la línea de los planteamientos anteriores a este cambio de modelo, se pueden utilizar recursos como retranqueos,

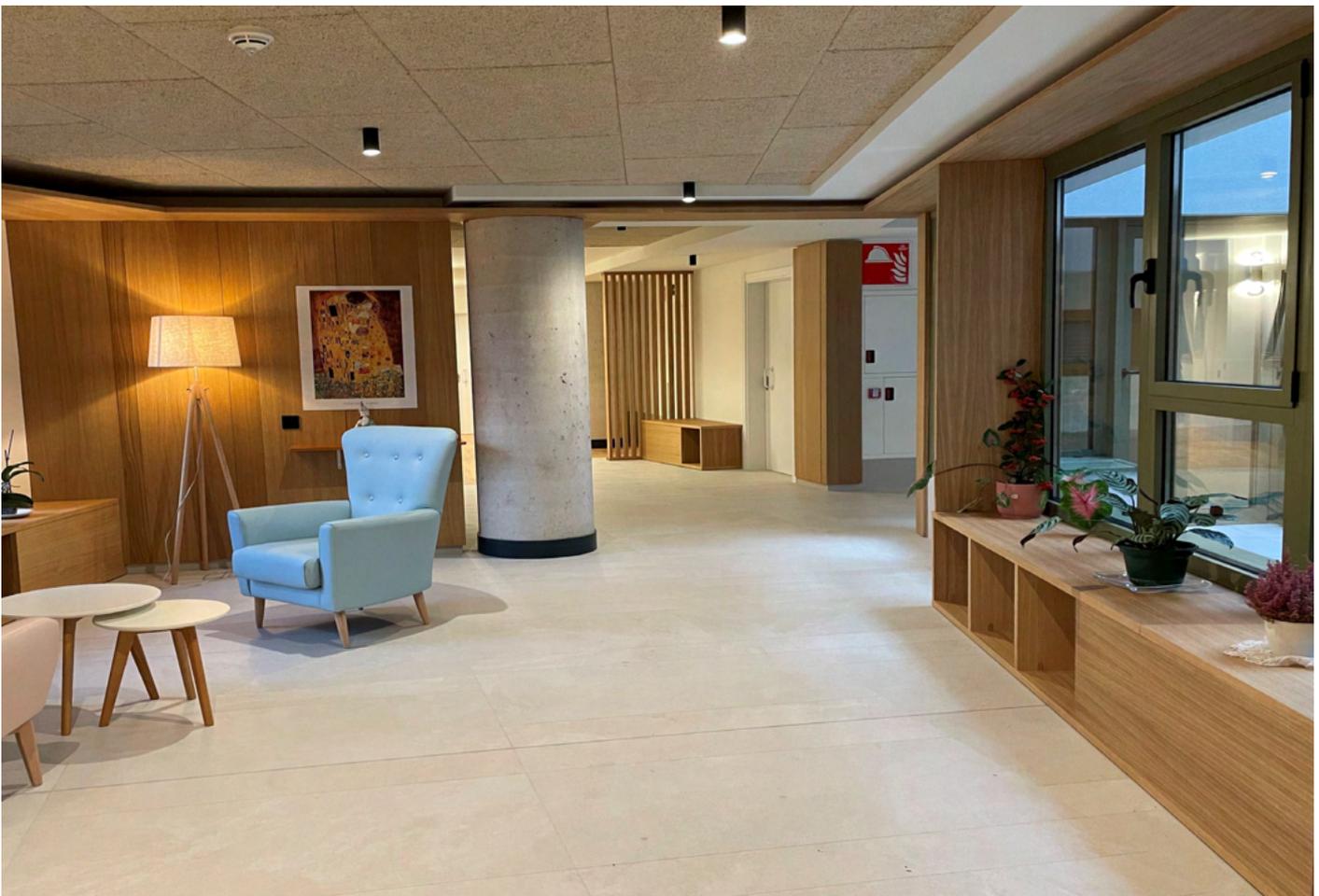
hornacinas, creación de zonas comunes intermedias, cambios en los paramentos o en la iluminación para romper con el efecto de pasillo continuo y homogéneo.

Y respecto a los umbrales, es decir, los espacios intermedios que separan usos o programas colindantes, debería tenerse en cuenta sobre todo el diseño de los espacios de bienvenida.

- ▶ En los espacios privados como la vivienda, este umbral correspondería en el interior a la zona de la entrada, con un aparador, un mueble auxiliar o perchero para dejar los abrigos, el paraguas o el bastón. En la parte exterior de la vivienda, es decir, en el pasillo o zona común, podría ser un pequeño recibidor en la puerta de la vivienda para poder ubicar en él objetos personales que ayuden a identificarla.
- ▶ En los espacios semi-privados como es la unidad de convivencia, este umbral puede ser el espacio de bienvenida a la unidad, debiendo tener un carácter identitario que refleje el estilo de vida y los intereses de las personas que viven en ella.
- ▶ En los espacios semi-públicos, como puede ser la entrada principal del edificio, se recomienda crear un espacio de bienvenida de pequeña escala para las primeras visitas o que sirva igualmente como zona estancial o sala de espera, con un carácter hogareño y doméstico.

▼ Fundación Matia (2023). *Lugaritz, viviendas con apoyos en Donostia, Gipuzkoa (País Vasco)*. [Enlace](#).

En general, esas son las principales consideraciones que deberán tenerse en cuenta en una unidad de convivencia, aunque se verán con más detalle en los últimos capítulos de la presente guía.



CRITERIOS GENERALES DE DISEÑO

Independencia, interacción,
continuidad, pertenencia e
identidad

Sentimiento de hogar y
pequeña escala

Aspectos generales del edificio



La escala humana constituye el punto de partida esencial en la práctica arquitectónica.

Los edificios y los espacios han de ser proporcionales y cómodos para las personas que los utilizan y para el uso al que están destinados.

La creación de ambientes físicos y sociales que faciliten ese sentimiento de hogar es el reto al que se debe dar respuesta.

Independencia, interacción, continuidad, pertenencia e identidad



13. García Lantarón, H. (2015). *Vivienda para un Envejecimiento Activo*. Tesis doctoral. Universidad Politécnica de Madrid. [Enlace](#).

Dentro de los grandes principios que deben plantearse a la hora de diseñar los nuevos edificios residenciales se identifican los siguientes: independencia, interacción, continuidad, pertenencia e identidad. Estos elementos se apoyan en investigaciones previas sobre tipologías de vivienda para el envejecimiento activo y donde se han analizado más de XX proyectos de interés a nivel internacional que ilustran cómo un proyecto arquitectónico puede incorporar estos principios en su diseño¹³.

La promoción de la **independencia** de las personas mayores en el uso de un espacio se relaciona directamente con la accesibilidad del entorno, la autonomía y la funcionalidad de los espacios. Como se ha mencionado previamente, los cambios físicos y psicológicos de las personas mayores conllevan unas necesidades específicas que deben tenerse en cuenta en el diseño de los espacios, para que permitan compensar esas nuevas situaciones.

La independencia tiene que ver con la componente física de lo que la persona *puede hacer*. En este sentido, la accesibilidad de un espacio y del entorno es clave para permitir su uso, y, necesariamente, es preciso considerar muchos otros factores y parámetros de accesibilidad más allá de la normativa básica. La independencia está relacionada también con el concepto de autonomía y autodeterminación, que tiene que ver con lo que la persona *quiere hacer*. Este matiz es importante, ya que mantener el control sobre las propias decisiones y poder mantener la privacidad son cuestiones fundamentales en el cambio de modelo a viviendas y lo que, en esencia, significan.

En el diseño de las soluciones arquitectónicas, fruto de este enfoque compensatorio del espacio, en muchos países se ha pasado de tipologías con origen hospitalario a un modelo de hotel, para finalmente especializarse en un modelo basado en la tipología de vivienda, con una mejora significativa de las condiciones de habitabilidad e incorporando diferentes servicios de cuidados.

Además del mantenimiento de la independencia y la autonomía, otro de los principales retos en el proceso de envejecimiento es el mantenimiento de las rutinas y actividades diarias, tanto en el espacio doméstico como en el espacio público y entorno de proximidad. Las relaciones sociales y el contacto con el exterior sufren alteraciones, que, de verse limitadas, conllevan a un cambio drástico en la calidad de vida de una persona y puede tener consecuencias mayores en su salud y bienestar.

La *interacción* social y con el exterior es, por tanto, una necesidad a la que dar respuesta en el diseño arquitectónico, vinculada con el concepto de *continuidad*. La interacción social tiene que ver con la participación de la persona y el mantenimiento de sus vínculos sociales, así como con la relación entre los espacios interiores y exteriores en una vivienda. Es importante enfatizar que la interacción puede fomentarse a través del diseño y del programa funcional de los edificios, pero, en cualquier caso, debe plantearse desde el enfoque de autonomía que se explicaba en el punto anterior. El diseño tiene que incorporar posibilidades para garantizar la privacidad en los nuevos “hogares” tras la mudanza de las personas mayores desde sus viviendas, ya que, en el cambio de un contexto ambiental -físico y social- a otro, la persona debe poder adaptarse progresivamente sin perder el control sobre las decisiones de su vida.

En este sentido, se ha hecho mención previamente en el apartado de unidades de convivencia y nuevas formas de organización, la importancia que tiene el que las personas que comparten espacios de convivencia puedan tener afinidades comunes, estilos de vida similares o relaciones interpersonales con otras personas, en vez de basar los criterios de mudanza y asignación de una habitación o vivienda exclusivamente al nivel de apoyos que la persona necesita o, como se sigue nombrando en la normativa actual por “grado de dependencia”.

Por tanto, el equilibrio entre los espacios privados y las zonas comunes es un parámetro que se debe incorporar en el diseño de los nuevos edificios, con variedad de espacios y oportunidades para facilitar una interacción “controlada” por la persona. En este sentido, a pesar de la importancia que tienen las zonas comunes en el programa funcional, bien en tipologías de viviendas o bien de centros residenciales, es igualmente relevante considerar los espacios intermedios como lugares que fomentan la interacción. Estos espacios intermedios son aquellos elementos o zonas que articulan los espacios privados y públicos, así como los espacios interiores con los exteriores. A través de los límites físicos y visuales y el propio diseño de estos espacios intermedios, se aumentan las posibilidades de interacción y participación y además pueden controlarse mejor, y por tanto, personalizarse. La persona tiene mayor abanico de posibilidades a la hora de interactuar con los demás, pudiendo decidir su grado de implicación y participación en una actividad u otra.

La *continuidad* en las rutinas y con la vida habitual de las personas y de su entorno social una vez se ha mudado al centro residencial, tiene que ver precisamente con esos espacios intermedios. Para que una persona pueda seguir utilizando los servicios del entorno o saliendo a socializar con sus amistades o familia, o simplemente realizar sus paseos habituales, es preciso



14. Pozo Menéndez, E. (2024). *La ciudad para personas con demencia. Metodología para integrar el diseño y la calidad de vida en las ciudades europeas*. Tesis doctoral. Universidad Politécnica de Madrid. [Enlace](#).

que el entorno donde el edificio está ubicado ofrezca esa posibilidad. Esto tiene que ver directamente con el planeamiento y la planificación estratégica de los nuevos servicios y dotaciones, como se verá más adelante. Sin embargo, el diseño de los límites y del perímetro de la parcela del edificio, de cómo se relaciona la planta baja con el exterior y los espacios públicos colindantes, si existen terrazas que tengan vistas al espacio exterior y al resto de la ciudad o pueblo, son cuestiones que tienen mucha influencia en esa continuidad con la vida de la persona. Todo ello, tiene igualmente una estrecha relación con el *sentimiento de pertenencia e identidad* de un lugar¹⁴.

En el apartado siguiente se hace mención al sentimiento de hogar y a la importancia de la pequeña escala en el diseño de los edificios, sus espacios interiores y circundantes. Pero, previamente, es preciso señalar la importancia que tiene el diseño de un edificio y su integración con el entorno en la generación de un sentimiento de pertenencia asociado a un lugar. Esa identidad tiene mucho que ver con lo simbólico de los objetos, en este caso, los criterios compositivos, estéticos y la materialidad del edificio.

En primer lugar, si el cambio de mirada al nuevo modelo implica pasar del concepto de “centro con habitaciones” a “viviendas articuladas en unidades de convivencia”, se debe considerar con urgencia el que los nuevos edificios se asemejen precisamente a un edificio de viviendas. Se puede incorporar en esta urgencia la necesidad de revisar los programas funcionales desde esta perspectiva, y la organización de las circulaciones, zonas comunes y espacios privados.

Por otra parte, no menos importante, pero mucho más difícil de consensuar y de traducir a criterios específicos para todos los agentes implicados en el proceso de construcción del edificio, sería la importancia de recuperar la arquitectura de calidad, la estética y la elegancia del propio diseño del edificio, así como en la forma en la que el edificio se inserta en el contexto donde se ubica, ya sea una rehabilitación o un edificio de obra nueva.

En este sentido, el edificio puede buscar dialogar con su entorno urbano, el patrimonio histórico o los elementos escultóricos de una ciudad, que pueden ser los elementos que favorezcan la conexión y la identidad, sin que esto conlleve una réplica de las construcciones locales de forma banal. Pensando en aquellas personas que puedan experimentar deterioro cognitivo o demencias, el hecho de tener elementos arquitectónicos o paisajísticos familiares en el entorno circundante puede facilitar la conexión, la identidad y el vínculo con sus propias vivencias, así como con su entorno social. También desde estas necesidades de accesibilidad cognitiva es importante pensar en cómo se reconoce el edificio y su entrada o entradas principales desde el exterior, pudiendo utilizar infinidad de recursos para facilitar a las personas esa conexión simbólica, identitaria y emocional con el nuevo lugar en el que van a vivir tras abandonar su vivienda y donde el foco está precisamente en facilitar la generación del sentimiento de hogar.

Por lo tanto, la identidad es una componente esencial en la definición del concepto de hogar extendiéndose al contexto territorial donde la persona ha vivido, ya que se relaciona tanto con los objetos y aspectos físicos del espacio como con las interacciones sociales, las actividades y rutinas diarias.

Sentimiento de hogar y pequeña escala

La mudanza a otro lugar de residencia en las últimas etapas de la vida no siempre es fácil. En el proceso de envejecimiento las personas desarrollan unos vínculos mucho más estrechos con el entorno en el que se encuentran. Se trata de relaciones existentes para cualquier persona pero que se acentúan en esta fase vital, aunque no siempre de forma consciente.

En el momento de la mudanza, el significado de hogar y los objetos que éste contiene cobran especial importancia ya que el hogar se convierte en el centro de la vida diaria, muchas de las relaciones sociales y el contenedor de los enseres y recuerdos más valiosos que una persona ha acumulado a lo largo de su vida. Además, a medida que la persona envejece y disminuye la energía o capacidades, el tiempo que se pasa en casa aumenta, y, además, en esa adaptación y conocimiento exhaustivo de la propia vivienda, la persona mantiene todo lo que puede su independencia y la casa se convierte en todo un símbolo de autonomía.

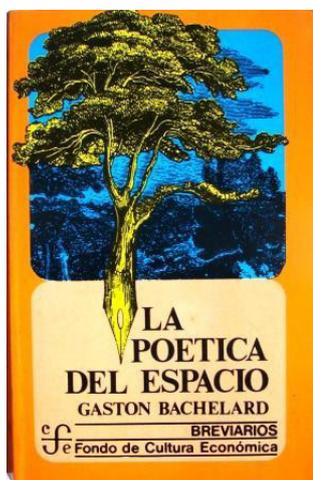
Es en ese momento cuando el concepto de hogar aparece, cuando existe una relación emocional entre la persona y la casa¹⁵. En esta relación entre individuo y casa, la relación existente es variada, pudiendo ser transacciones de tipo funcional, como las rutinas y actividades diarias, o simbólicas, donde las personas interpretan y dan significado a sus experiencias personales a través del entorno. Los espacios de una vivienda son espacios vividos y cada lugar y objeto tienen memoria y significado porque atesoran vivencias y recuerdos.

Por otra parte, la autonomía también se refleja en el control que la persona tiene sobre el uso del espacio, cómo se utiliza, quién entra y sale de casa o cuándo sale ella misma (siempre y cuando que el edificio y el entorno sean accesibles). Mantener ese control a medida que pasan los años supone un gran impacto en la sensación de seguridad y satisfacción en general de las personas mayores.

De estas argumentaciones se pueden destacar dos cuestiones:

- ▶ La importancia que para la persona tienen sus objetos personales, lo que más adelante se relacionará con los espacios de almacenamiento, posibilidad de personalizar las habitaciones y, en definitiva, superficie destinada a las habitaciones o viviendas.
- ▶ La mudanza de una vivienda a otra que cumpla una serie de requisitos específicos que mejoren la situación de partida resulta un planteamiento mucho más natural que el “ingreso a una residencia” en un edificio que nada tiene que ver con los espacios donde -a priori- la persona haya vivido a lo largo de su vida. En casos de personas con demencia, esta familiaridad con el entorno puede ser un condicionante clave para la calidad de vida de la persona.

Por tanto, llevando estas consideraciones a las recomendaciones en el diseño, cabe preguntarse qué se puede hacer desde una propuesta arquitectónica o del entorno urbano para promover ese sentimiento de hogar.



15. Bachelard, G. (1994). *La poética del espacio*. Fondo De Cultura Económica/Breviarios, España. Rustica Editorial.



Aspectos generales del edificio

Antes de entrar a definir los aspectos generales que debe considerar el centro residencial, es importante pararse a pensar no solo en la persona mayor que va a mudarse a una nueva vivienda, sino también en su entorno social y su comunidad. El nuevo edificio debe ser atractivo para todas las personas, y ofrecer la misma continuidad de la que se hablaba previamente en la vida de la persona mayor, o incluso, superar las expectativas. Un espacio agradable, cálido, acogedor... puede serlo con todas las personas, especialmente con las familias. En el momento de tomar la decisión de la mudanza, el espacio y en entorno contribuyen a tener mayor seguridad en el proceso que la familia va a afrontar. También, de cara a las futuras visitas a su persona allegada, el diseño del entorno puede facilitar mucho la adaptación a la nueva situación.

Con todo esto en mente, a la hora de plantear la propuesta arquitectónica es preciso considerar, en primera instancia, la integración con el entorno urbano y con el lugar. Una cuestión importante es cómo se percibe el edificio desde el exterior, si se asemeja a un bloque de viviendas o tiene una estética que recuerda más a un hospital, a un centro de salud, o a cualquier tipo de equipamiento institucional. Como se ha comentado previamente, el futuro de los centros residenciales debe alinearse con un modelo hogareño y, por tanto, buscar la semejanza y la inspiración en edificios de vivienda, sin perder de vista cuestiones estéticas y de calidad arquitectónica.

Esta integración con el entorno está a su vez asociada con el reconocimiento y “empoderamiento” social de las personas mayores, pero también con la adecuación de las propuestas arquitectónicas a un lenguaje vinculado a la escala de la vivienda y con el contexto urbano donde se ubica. Los recursos que se pueden utilizar son múltiples, pero a continuación se señalan algunas claves:

- ▶ La división volumétrica de un edificio contribuye a que éste no se perciba como un volumen único de grandes dimensiones. Por tanto, aunque la superficie construida, número de viviendas o número de unidades de convivencia se mantenga en cifras elevadas, la sensación que produce es otra.
- ▶ Respecto al punto anterior, es especialmente importante el diseño de la planta baja y la entrada de acceso principal. Tanto la organización del programa funcional como el tratamiento perimetral del edificio condicionan la relación con el interior y exterior del edificio. Recuperando el concepto de umbrales que se comentaba anteriormente, idealmente sería conveniente ir generando espacios exteriores e interiores estanciales, al aire libre o cubiertos, a modo de salón-recipientor donde las personas puedan tener un mayor grado de interacción con sus conocidos.
- ▶ El tratamiento de la fachada también puede contribuir a reducir la percepción de gran edificio, en una composición que integre distintos materiales para romper la continuidad.
- ▶ La inclusión de terrazas o galerías cubiertas puede ser un recurso interesante para romper la homogeneidad en las fachadas, al mismo tiempo que permite crear zonas exteriores por planta, especialmente necesarias (como se verá en siguientes apartados).





NUEVO MODELO DE EDIFICIO RESIDENCIAL

Inclusión y accesibilidad

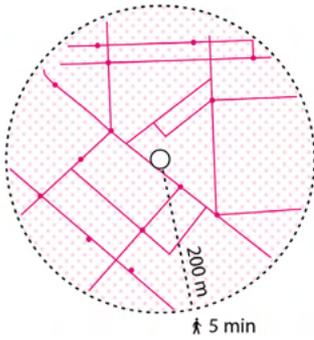
Confort

Seguridad

Estimulación



5



Inclusión y accesibilidad

Como se ha desarrollado en los capítulos previos, el diseño tiene un papel fundamental para favorecer la inclusión y asegurar la accesibilidad del entorno físico. Los espacios deben ser fáciles de usar, por cuanto más gente mejor, sin que ello suponga un mayor esfuerzo o un tratamiento distinto. Además, deben ofrecer a la persona la libertad de elegir cómo se accede y utiliza un espacio, además de permitir su participación en cualquiera de las actividades que se lleven a cabo en él. Desde la ubicación del edificio, al contexto en el que está situado o la conectividad a través del transporte público, hay cuestiones que deben abordarse al mismo tiempo que se diseña y se planifica un nuevo edificio destinado a viviendas o alojamientos para personas mayores. A continuación, se recogen las cuestiones más relevantes:

Contexto y ubicación del edificio

La ubicación y el contexto urbano donde se construye un nuevo edificio destinado a alojamientos para personas mayores o un centro residencial es un condicionante fundamental para facilitar la continuidad del plan de vida de la persona tras el proceso de mudanza. Idealmente, debería haber alternativas de vivienda con cuidados o apoyos, o un centro residencial, en el entorno de proximidad de las personas, en el mismo barrio en el caso de núcleos urbanos, de forma que el contexto geográfico sea prácticamente el mismo, permitiendo a la persona mudarse pero sin un cambio drástico en su estilo de vida o relaciones sociales.

El edificio debería integrarse en un entorno urbano de usos mixtos, con tiendas, servicios, actividades variadas, y donde existan espacios públicos agradables de proximidad. Esto promueve y facilita la continuidad con las rutinas diarias de la persona y el mantenimiento de sus relaciones interpersonales en el entorno de proximidad.



Si el edificio se plantea con una tipología de vivienda integrado en la trama urbana, se puede hablar de unas distancias recomendables de un radio de unos 200 - 300 metros, equivalente a unos 5 - 10 minutos a pie. Cabe recordar las limitaciones que puede tener una persona mayor en su movilidad diaria, por lo que precisamente es esa la escala de proximidad y de distancias cortas la que debe ofrecer un entorno atractivo. Además, es importante que la urbanización del espacio público asegure que el entorno sea accesible y esté adaptado para personas con movilidad reducida.

Para facilitar la orientación y la accesibilidad cognitiva, es igualmente relevante contar con un espacio público o elementos en el entorno que permitan orientarse e identificar fácilmente el edificio y su entrada principal. A la hora de diseñar, pueden tenerse en cuenta los elementos paisajísticos o edificios identitarios que hay en el entorno para que las vistas en los recorridos principales mantengan esas conexiones de interés y agradables.

En este sentido, también pensando en la proyección del edificio, se deberían tener en cuenta las vistas a las montañas, a un parque, a un bosque urbano, al mar o a un lago, o en caso de un contexto completamente antropizado, buscar vistas que puedan dar a una plaza o calle donde haya vida y pueda resultar estimulante mirar por la ventana.

Por otra parte, el contacto con la naturaleza es fuente de salud y bienestar. Si es posible, el nuevo edificio debería incorporar espacios naturales dentro de la parcela, en patios interiores, azoteas o terrazas. Cuando en el edificio sea imposible tener un espacio verde, un patio o una terraza, se debería plantear con el equipo municipal una buena conexión con algún parque o plaza en las proximidades, resolviendo con criterios de accesibilidad el recorrido principal para llegar a este lugar fácilmente y con criterios de seguridad.

Por último, la presencia de fauna o mascotas también puede resultar un estímulo agradable, que puede fomentarse de distintas formas. Por ejemplo, a través de las vistas al paisaje o incluyendo suficientes elementos naturales en los espacios exteriores de la urbanización para contribuir a la biodiversidad y que pueda haber pajaritos o mariposas.





Conectividad y promoción de la salud a través de la sostenibilidad

Además de valorar dónde situar el edificio, es necesario plantearse varias cuestiones sobre la conectividad con el resto del entorno y la facilidad para llegar o salir del centro residencial.

Las personas nos desplazamos a diario con diferentes patrones de movilidad a lo largo de nuestras vidas. Se deben considerar igualmente criterios de sostenibilidad y promoción de la salud (movilidad activa) a la hora de diseñar y planificar la conexión del edificio con otros puntos de la ciudad¹⁶.

En un edificio destinado a alojamientos de personas mayores, es preciso considerar los siguientes patrones de movilidad asociados a las diferentes personas que entran y salen del edificio y con qué finalidad.

En primer lugar, las personas que viven en él deben poder entrar y salir para hacer diferentes actividades con autonomía o con sus familias (ocio, compras, ir a servicios o al médico, etc.). Esto requiere que el acceso al edificio y el entorno sean completamente accesibles y seguros para desplazamientos a pie, con apoyos o en silla de ruedas, cumpliendo con parámetros de accesibilidad universal, considerando las necesidades específicas de las personas mayores y también personas con deterioro cognitivo.

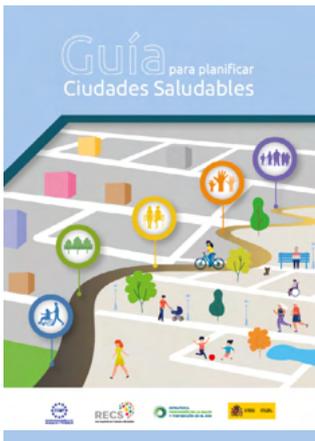
Por otra parte, se puede también promover que las personas que trabajan en el centro puedan llevar un estilo de vida activo y más sostenible, pudiendo llegar fácilmente a pie, en transporte público o en bicicleta, lo cual requerirá que haya un aparcabici seguro en las proximidades o dentro del centro, que exista una parada de transporte público cerca (a una distancia entre 200 y 300 m) y que ésta sea accesible.

Esta conexión con itinerarios peatonales, en bicicleta o en transporte público facilitan igualmente que las familias, amistades y la comunidad puedan integrar el edificio como un nuevo destino en su día a día, y realizar visitas con frecuencia y regularidad.

Por último, es importante también tener en cuenta en el diseño las cuestiones de logística y servicios diarios (furgonetas, camiones, etc.) para que éstas se realicen cómodamente, priorizando la movilidad peatonal segura en el entorno urbano. Para ello, es necesario que el acceso principal al edificio sea exclusivamente de uso peatonal y que exista una entrada diferenciada o una zona reservada de carga y descarga para mercancías y otros servicios.

Las personas que entran y salen del Centro tendrán en general limitaciones de movilidad, poca visibilidad y menos reflejos para evitar un golpe o caída, por lo que es importante que existan paseos e itinerarios reservados solo para las personas, y recordando las necesidades de accesibilidad que se han comentado previamente.

Igualmente, será también necesario reservar alguna plaza de movilidad reducida en las proximidades del centro según solicitudes y, por supuesto, será necesario revisar los radios de giro y distancias requeridas por vehículos especializados como transporte adaptado, ambulancias o bomberos. En este sentido, se pueden utilizar criterios de diseño que permitan integrar estas necesidades sin ceder espacio público al viario, es decir, creando entornos que, ante todo, prioricen la movilidad a pie.



16. Fariña Tojo, Higuera García, Román López y Pozo Menéndez (2023). *Guía para planificar ciudades saludables*. Ministerio de Sanidad y Federación Española de Municipios y Provincias.

Esta Guía ofrece criterios para planificar ciudades y barrios promoviendo la movilidad activa, es decir, en primer lugar, a pie con criterios de accesibilidad universal; en segundo lugar, en bicicleta; en tercer lugar, en transporte público y, por último, en vehículo privado.

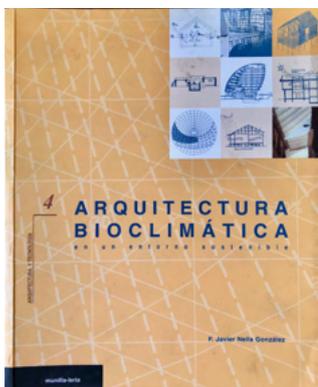
Confort

El concepto de confort está relacionado con el término de bienestar, aunque también abarca conceptos más amplios como es la salud. En general, se refiere a un estado ideal en el que la persona se encuentra en una situación de bienestar y comodidad, en la cual en el ambiente no existe ningún elemento que pueda generar un esfuerzo de la persona por adaptarse al entorno, ni que le genere molestias o distracciones.

Aplicado a un entorno, son aquellas condiciones del lugar que influyen en las sensaciones de las personas usuarias o ocupantes de un espacio. Normalmente, se suele trabajar con parámetros medios validados para una persona tipo. Sin embargo, como veíamos en los primeros capítulos de esta guía, en el caso de alojamientos o centros residenciales para personas mayores, se deberá tener en cuenta que se está diseñando para un tipo de persona que no suele estar dentro de esas medias generales.

Dentro de los criterios generales del proyecto arquitectónico que se deben tener en cuenta, en primer lugar, y respondiendo también a criterios de sostenibilidad, se debería adaptar el diseño al clima local. Sin entrar en el detalle técnico de los principios de diseño bioclimático, como recomendaciones generales para todo el territorio peninsular se deben destacar las siguientes¹⁷:

- ▶ En base a las posibilidades de la parcela y contexto urbano de partida, el programa funcional debe configurarse para que la luz natural que se recibe en cada espacio sea coherente con las rutinas diarias y los ciclos circadianos, así como la promoción de las zonas comunes de interacción social. También es importante identificar las vistas y paisajes de mayor interés hacia las que orientar los huecos del edificio.
- ▶ En el caso de que existan espacios abiertos, como patios, plazas o terrazas, es necesario diseñar teniendo en cuenta los cambios estacionales, la proyección de sombras de los distintos volúmenes y elementos del entorno circundante y la necesidad de protección solar durante los meses de mayor radiación. Los voladizos o retranqueos pueden diseñarse teniendo en cuenta estas situaciones, pero también pueden incorporarse elementos móviles que permitan la protección de estos espacios abiertos en los momentos del año que sea necesaria.
- ▶ También es recomendable realizar un análisis de los vientos principales y régimen de lluvias, para que la configuración del edificio y el diseño de los espacios exteriores permita adecuar estos espacios en base a los condicionantes habituales. Por ejemplo, crear una barrera que proteja de los vientos más fuertes, sobre todo en invierno, o favorecer la brisa y las corrientes de aire en los meses estivales.
- ▶ Con todo lo anterior, se dará prioridad a que los programas comunes como zonas estancias o el comedor tengan unas vistas interesantes y una orientación este o sur, que son las horas en que las personas están más activas de forma natural. Las habitaciones también deberían disfrutar de una orientación en el arco este-sur-oeste y vistas agradables y atractivas. Y, en orientación norte, ubicar sobre todo el programa de servidumbre, almacenaje o instalaciones.



17. Neila, J. (2004). *Arquitectura bioclimática en un entorno saludable*. Munillalera.



Temperatura y radiación

Estos parámetros ambientales tienen una influencia directa sobre las sensaciones físicas de las personas y la sensación de bienestar en un espacio. Aunque también deberíamos tener en cuenta la humedad relativa y la velocidad media del aire para hablar de confort, se propone simplificar estas cuestiones en este apartado, porque suelen ser parámetros bastante consolidados en el sector de la construcción y diseño de las instalaciones.

No obstante, es conveniente recordar que la mayoría de las personas que pueden ser usuarias de un centro residencial son personas muy mayores, con una capacidad de regulación de temperatura corporal mermada, gran pérdida de masa muscular, y, en general, son personas que se mueven poco o realizan actividades de muy baja intensidad o, en muchos casos, pasan gran parte del día sentadas o acostadas. Por lo que su percepción de la temperatura puede ser distinta a la del personal trabajador o visitantes.

- ▶ Por ello, se recomienda que el sistema de climatización pueda regularse por habitación, para adaptarse a las necesidades particulares de cada persona, y que las consignas de climatización se revisen y adapten según el clima, la ocupación de las salas y la observación de la experiencia de las propias personas usuarias, llevando un registro en el consumo energético y relacionándolo con otros factores como calidad y horas de sueño de las personas o episodios de estrés o ansiedad.
- ▶ Por otra parte, y teniendo en cuenta también el cambio climático, es necesario considerar en el diseño escenarios que contemplen olas de calor más intensas o períodos largos con días de altas temperaturas. Las personas mayores pueden sufrir fácilmente deshidratación, porque la percepción de sed puede verse alterada, y también en caso de demencia o dificultades de movimiento, la persona se olvida de beber o no tiene acceso fácil a un punto de agua. Por ello, para evitar el sobrecalentamiento de los espacios habitables se vuelve a insistir en la recomendación de incorporar elementos móviles de protección solar que puedan instalarse durante estos períodos.



Iluminación

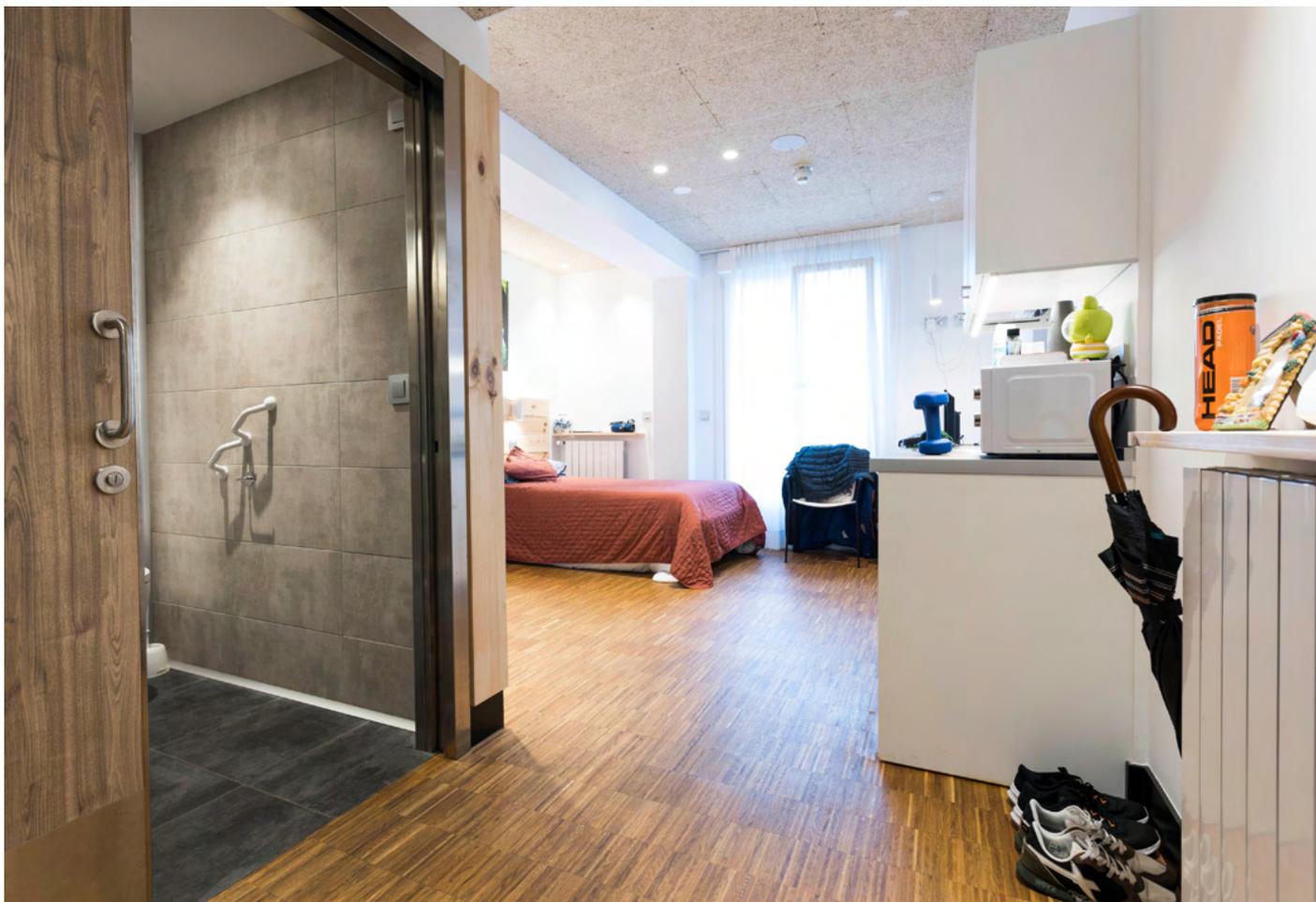
Relacionado con los criterios generales de confort, es preciso hacer énfasis en la iluminación natural. La luz del sol estimula el ciclo circadiano y ayuda al cuerpo a mantener sus ritmos naturales de actividad y reposo, ayudando a regular la segregación de hormonas y síntesis de nutrientes o vitaminas. Por ello, siempre que sea posible, se dará prioridad a la iluminación natural de las habitaciones o alojamientos y, sobre todo, de las zonas estanciales comunes.

Se recomienda utilizar las zonas más próximas a las ventanas para ubicar zonas estanciales y mesas para que durante la realización de actividades pueda disfrutarse de la iluminación natural (siempre teniendo en cuenta el punto anterior sobre radiación y temperatura).

Por otra parte, es necesario igualmente diseñar la iluminación artificial para asegurar el confort y unos niveles lumínicos adecuados para las distintas necesidades de las personas a lo largo del día y por zonas de trabajo o actividad.

En este sentido, las recomendaciones de diseño con criterios generales son las siguientes:

- ▶ Crear circuitos eléctricos diferenciados por zonas, para encender y apagar las distintas zonas de una estancia en función del uso y de las actividades que se estén desarrollando. Este control de la iluminación con mayor precisión en función de las necesidades permite ir adecuando los niveles de iluminación a lo largo del día, fomentando que a medida que cae la noche, puedan ser más suaves y contribuyan a la relajación.
- ▶ La iluminación, natural o artificial, debe ser homogénea y evitar la luz directa. También se evitarán grandes diferencias de niveles de iluminación de un espacio a otro, o espacios de circulación habituales orientados a contraluz. La progresiva degeneración de la vista y algunos problemas específicos oculares están asociados con una mayor dificultad y lentitud en la adaptación del ojo a las nuevas condiciones de iluminación y, por tanto, la persona puede que no vea durante unos minutos, lo que puede incrementar el riesgo de tropezar o chocarse con algún obstáculo.
- ▶ Se dará prioridad a la iluminación indirecta y difusa, para generar entornos más hogareños y domésticos, utilizando luces directas específicamente sobre planos de trabajo concretos, como puede ser la cocina, los aseos o, puntualmente, sobre las mesas para realizar actividades que necesiten más luz.
- ▶ Utilizar un tono de luz blanco cálido para generar un ambiente de relajación, que puede utilizarse en las habitaciones, zonas de estar o comedores, ya que la prioridad es generar un ambiente hogareño en todos los espacios. Puntualmente, en salas o zonas que requieran mayor nivel de iluminación, puede combinarse con luz blanca neutra.
- ▶ Se seleccionarán materiales que no generen reflejos ni brillos que puedan deslumbrar a las personas o que puedan generar confusión a la hora de percibir un espacio. Esto es especialmente importante cuando diseñamos para personas con problemas de vista o deterioro cognitivo.

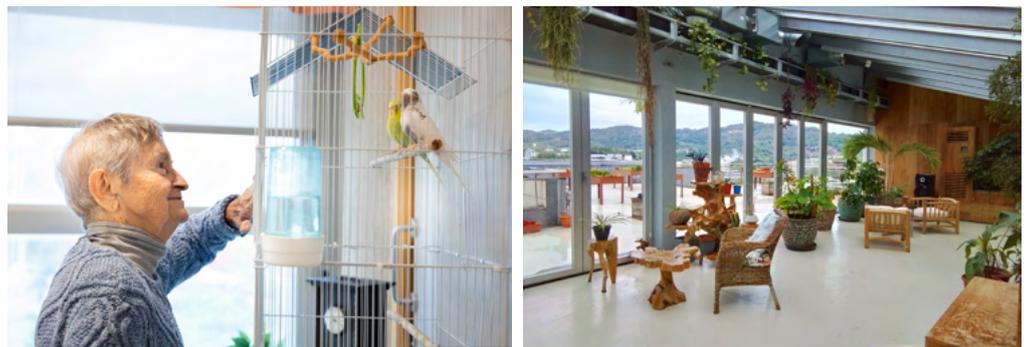


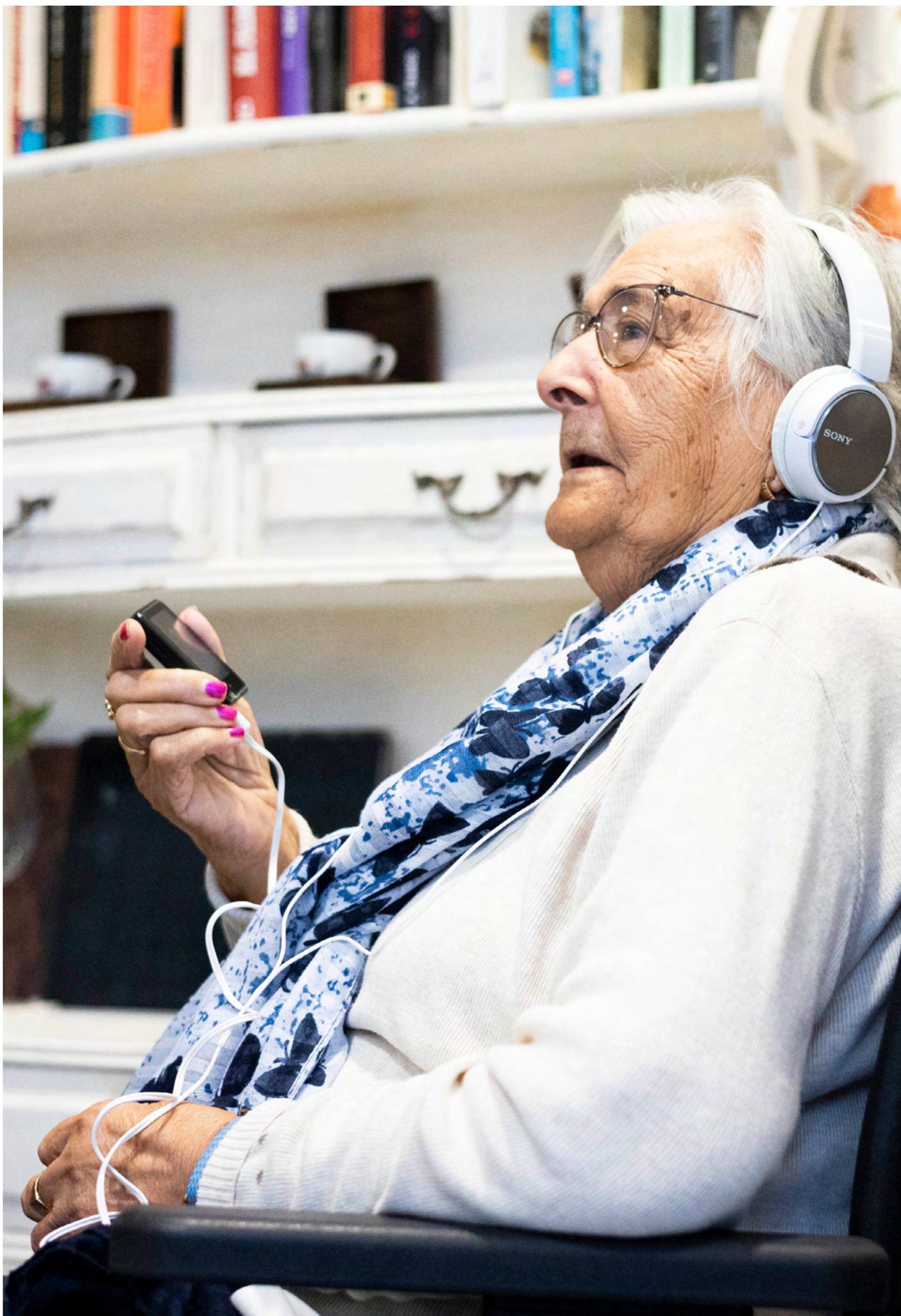
Acústica y sonido

Otro aspecto especialmente importante es el confort acústico en los espacios interiores, especialmente para personas que pueden fácilmente tener hipoacusia o deterioro cognitivo. La nueva configuración del edificio en unidades de convivencia de pequeña escala ya constituye una transformación importante en el uso simultáneo de un espacio por un número de personas más reducido. Además, al dividir los grandes salones en pequeñas zonas estanciales diferenciadas por actividad, también se reducen los posibles estímulos negativos de usos que se solapan en un mismo espacio y la altura de los techos puede reducirse para evitar posibles reverberaciones de la propia geometría y proporciones de la sala.

Otras recomendaciones para mejorar la acústica de los espacios son:

- ▶ En salas o espacios que estén demasiado abiertos, se pueden crear pequeñas zonas donde controlar mejor el ruido. Incorporar formas irregulares en el espacio, como superficies inclinadas o curvas también contribuye a distribuir el sonido de manera más uniforme. El uso de paneles divisorios o mobiliario modular puede reducir el eco de grandes salas. También es interesante la reserva de espacios especialmente en calma para actividades o situaciones que requieran un grado de relajación mayor.
- ▶ Un buen aislamiento de paredes y techos contribuye no solo a la eficiencia energética, sino a una menor transmisión de sonido entre espacios. Por otra parte, el uso de materiales absorbentes en techos y paredes puede reducir la reverberación y el eco en las salas. También la propia decoración de un espacio, los libros en las estanterías, los textiles (cortinas, muebles tapizados, etc.), plantas o elementos de origen natural ayudan a absorber el sonido.
- ▶ La incorporación de alfombras o vinilos es otra estrategia que puede utilizarse en superficies duras para amortiguar el sonido, además de contribuir a un ambiente más hogareño. No obstante, es preciso tener en cuenta que deben ser elementos que no supongan un riesgo de tropiezos o caídas, por lo que también es recomendable ubicarlos bajo mesas o mobiliario que no suponga un lugar de tránsito habitual.
- ▶ El uso de sistemas de sonido integrados en una sala puede ayudar igualmente a mejorar el confort acústico, si son altavoces o elementos diseñados para evitar reverberaciones en el sonido. Además, para personas que tengan problemas de audición más pronunciados, también puede facilitarse el uso de auriculares.







Contacto con espacios exteriores

Como se ha comentado previamente, las personas que habitan los centros residenciales o alojamientos para personas mayores tienen, en general, muy poca capacidad de moverse de forma independiente. Cuando en la rutina diaria del funcionamiento de una unidad de convivencia o de un centro no está contemplado el salir al exterior como necesidad básica para el bienestar, es demasiado frecuente que las personas que viven ahí pasen gran parte del día o días seguidos sin salir al exterior. Sin embargo, el contacto con el aire fresco, la luz natural, la naturaleza y las interacciones sociales es fuente de salud y bienestar.

Se ha hablado en apartados anteriores de la necesidad de que el entorno de proximidad sea accesible y permita la interacción social, pero además, a la hora de abordar un proyecto arquitectónico es necesario contemplar las siguientes recomendaciones:

- ▶ Cada unidad de convivencia debería tener un patio, terraza o galería donde poder tener contacto con el aire exterior. La mejor ubicación sería cerca de la cocina o comedor. Idealmente, estos espacios deberían ser utilizados con seguridad para realizar algún tipo de actividad, como cuidado de las plantas y jardinería, tener un pequeño comedor o mesitas para merendar al aire libre o tender la ropa.
- ▶ Estas terrazas han de ser completamente accesibles, sin resaltes en el marco de las carpinterías, y con puertas accesibles, con mecanismos automáticos idealmente, para aquellas personas que puedan salir de forma autónoma.
- ▶ Además, para fomentar su uso, es necesario que desde los espacios interiores exista una conexión visual directa con estos espacios exteriores, y que, además, estén provistos de mobiliario, naturaleza o elementos que sean de interés y promuevan su uso.
- ▶ En el caso de que la parcela lo permita, puede resultar de gran interés incorporar parte del programa funcional en el espacio exterior, con un diseño de patio o jardín que tenga diversidad de usos, variedad de naturaleza e incorporación de elementos paisajísticos como fuentes o agua. Idealmente, estos espacios exteriores podrían estar en continuidad con zonas estanciales interiores, como prolongación de las mismas. Durante los meses de verano, esta configuración podría ser utilizada como estrategia para mejorar el confort en el interior gracias a la circulación de aire, siempre y cuando se incluyan elementos naturales y estrategias bioclimáticas.





El uso del color

El uso del color en el diseño contribuye también a generar una sensación de confort en un espacio. En función del nivel de actividad que asociemos a un espacio, podemos utilizar unos tonos u otros para favorecer la relajación y la calma o, por el contrario, un ambiente estimulante y más alegre. En cualquier caso, es importante también tener presente que hay colores y modas que quedan desfasados rápidamente, y probablemente resulten cargantes o nos aburran pasado un tiempo.

A continuación, se recogen una serie de criterios para un uso adecuado del color:

- ▶ Dar prioridad a los colores suaves, claros y relajantes. Los colores claros aportan luminosidad a las estancias. Quizá en algunas ocasiones un color más oscuro pueda resultar conveniente, o quizá en alguna de las paredes de una habitación, pero, por lo general, se recomiendan tonos suaves que no sobrecarguen la vista.
- ▶ En las salas donde se prevean actividades relajantes y de calma se dará prioridad a los tonos más fríos, como azulados, verdes o lavanda. Estos espacios pueden ser las habitaciones o viviendas, las salitas para actividades de más calma, como lectura, relajación o siesta.
- ▶ En aquellas zonas donde se quiera generar un entorno más estimulante y acogedor, se pueden utilizar colores cálidos como el terracota, tonos anaranjados, beige o amarillo claro.

Aunque se verá con mayor detalle en el apartado de estímulos y materiales, en general, se recomienda el uso de materiales naturales y tonos neutros, como madera, piedra, cerámica, yeso u hormigón. De esta forma, el uso del color puede utilizarse con menos restricciones en elementos textiles, mobiliario o motivos decorativos.

Igualmente, en el apartado de seguridad se hará mención específica al uso del color y los contrastes, detallando algunas cuestiones relevantes para personas que tienen demencia o deterioro cognitivo.





Mobiliario

Aunque el mobiliario a veces no entra dentro del proyecto arquitectónico, es relevante incorporarlo en esta guía, para tener en cuenta algunos criterios esenciales. El mobiliario que se utiliza en estos edificios destinados preferentemente a personas mayores suele tener grandes dimensiones y requerimientos técnicos específicos, por lo que es interesante considerarlos como parte del proyecto para asegurar una correcta distribución, uso y, de igual manera, estética y composición con el proyecto global.

Hay que contemplar que las personas mayores suelen tener menos músculo, y por tanto fuerza, y es probable que también tengan los huesos más frágiles. Por ello, es preciso eliminar todo riesgo de caídas o de falta de estabilidad a la hora de realizar un cambio postural, como sentarse y levantarse de una silla.

Algunas cuestiones básicas que deben tenerse en cuenta son las siguientes:

- ▶ La selección del mobiliario ha de responder a parámetros de ergonomía y comodidad. Sobre todo, se deben considerar asientos con reposabrazos y respaldos regulables, así como que la altura de los asientos sea adecuada para llegar al suelo con los pies o tener taburetes para poder levantar las piernas para mejorar la circulación.
- ▶ Se debe incorporar suficiente variedad de sillas y asientos, con posibilidad de incorporar cojines o superficies blandas para personas con poca masa corporal en caderas e isquiones.
- ▶ Se deben escoger muebles con aristas redondeadas, para evitar posibles golpes o lesiones.
- ▶ Realizar una selección variada según los distintos ambientes previstos en una sala o por zonas, para evitar que todo el mobiliario sea idéntico generando un ambiente homogéneo y sin interés.
- ▶ Es importante considerar que los acabados escogidos sean de fácil lavado y mantenimiento, especialmente en asientos y sofás, ya que puede haber pérdidas de orina y sea necesario un lavado diario.
- ▶ En el caso de mesas, se recomienda que haya variedad de tamaños y posibilidad de tener algunas para dos personas, para permitir comer solo si se prefiere o en pareja, pudiendo combinarlas juntándolas con otras ocasionalmente.
- ▶ Se deben incorporar espacios de almacenamiento para carritos, bandejas, sillas de ruedas, o elementos de apoyo, para evitar que estén ocupando los espacios de circulación. Asimismo, es conveniente reservar espacios de almacenamiento para pañales, toallas y otros productos del día a día en todas las habitaciones y que estos armarios puedan estar camuflados dentro del diseño de obra.
- ▶ En las habitaciones o alojamientos, se propone incorporar suficiente espacio de almacenamiento, para poder mudarse con suficientes pertenencias. Se recomienda escoger muebles de carácter hogareño, y dejar espacio suficiente para que las personas puedan contribuir en la decoración con algún mueble que sea significativo para ellas.



Seguridad

La seguridad ha sido normalmente uno de los parámetros principales a la hora de desarrollar la normativa que suele seguirse para diseñar los proyectos de los centros residenciales. Sin embargo, la mirada debe enfocarse en generar entornos hogareños de carácter doméstico, sin perjuicio de que, efectivamente, se resuelvan todas las cuestiones de seguridad.

No obstante, es preciso matizar que el diseño de entornos para personas con demencia, incluye algunas cuestiones que puede ser necesario revisar y tener en cuenta para asegurar la calidad de vida de las personas y evitar algunas situaciones frecuentes. Por ejemplo, hay personas con demencia o gran deterioro cognitivo que tienen todavía energía y capacidad para caminar y fuerza suficiente para escalar o abrir puertas pesadas. Por tanto, es preciso diseñar espacios agradables para el paseo o camuflar algunos elementos, como puertas o vallados, de forma que la persona no tenga la sensación de estar encerrada o querer “volver a casa” y de forma natural, el hecho de no encontrar una salida evidente, reduzca esa ansiedad latente.

A continuación, se incluyen los criterios generales del proyecto arquitectónico que se deben tener en cuenta para responder a los requerimientos de seguridad:

- ▶ La división del edificio funcionalmente y a nivel de organización en unidades de convivencia contribuye a una mayor seguridad en caso de incendios o epidemias. La sectorización del edificio contra incendios respondiendo a la propia división de las unidades de convivencia permite un control más efectivo y fácil si existe necesidad de evitar la propagación de un fuego o el humo entre los distintos sectores del edificio. Por otra parte, también la propia división de espacios y funcionamiento en grupos más reducidos, además de la estabilidad y no rotación del personal, permite un mejor control en caso de epidemias y, por supuesto, reduce el riesgo de contagio a nivel de todos los ocupantes del edificio.
- ▶ Adicionalmente, la necesidad de integrar los equipos de protección contra incendios en el edificio pueden resultar contradictorio con otras cuestiones específicas en espacios destinados para personas con demencia. Por ejemplo, algunas puertas deben camuflarse para evitar que se identifiquen con puertas de salida y que posibiliten el escapar al exterior. Por otra parte, el resto de sistemas de protección, como mangueras o extintores, deben igualmente integrarse en el diseño y pasar lo más desapercibidos posible, sin condicionar la seguridad y la facilidad de uso en caso de necesitarlo.
- ▶ El tratamiento perimetral de los espacios exteriores es igualmente relevante para evitar que las personas puedan salir a pasear sin aviso y evitar desapariciones o sustos innecesarios. Diseñar los perímetros camuflando el vallado con vegetación suficientemente densa o con un diseño que no genere la sensación de estar encerrado, sino que permita la conexión visual o la interacción con el exterior son recursos que mejoran la seguridad al mismo tiempo que no suponen una penalización en la calidad de vida de la persona.



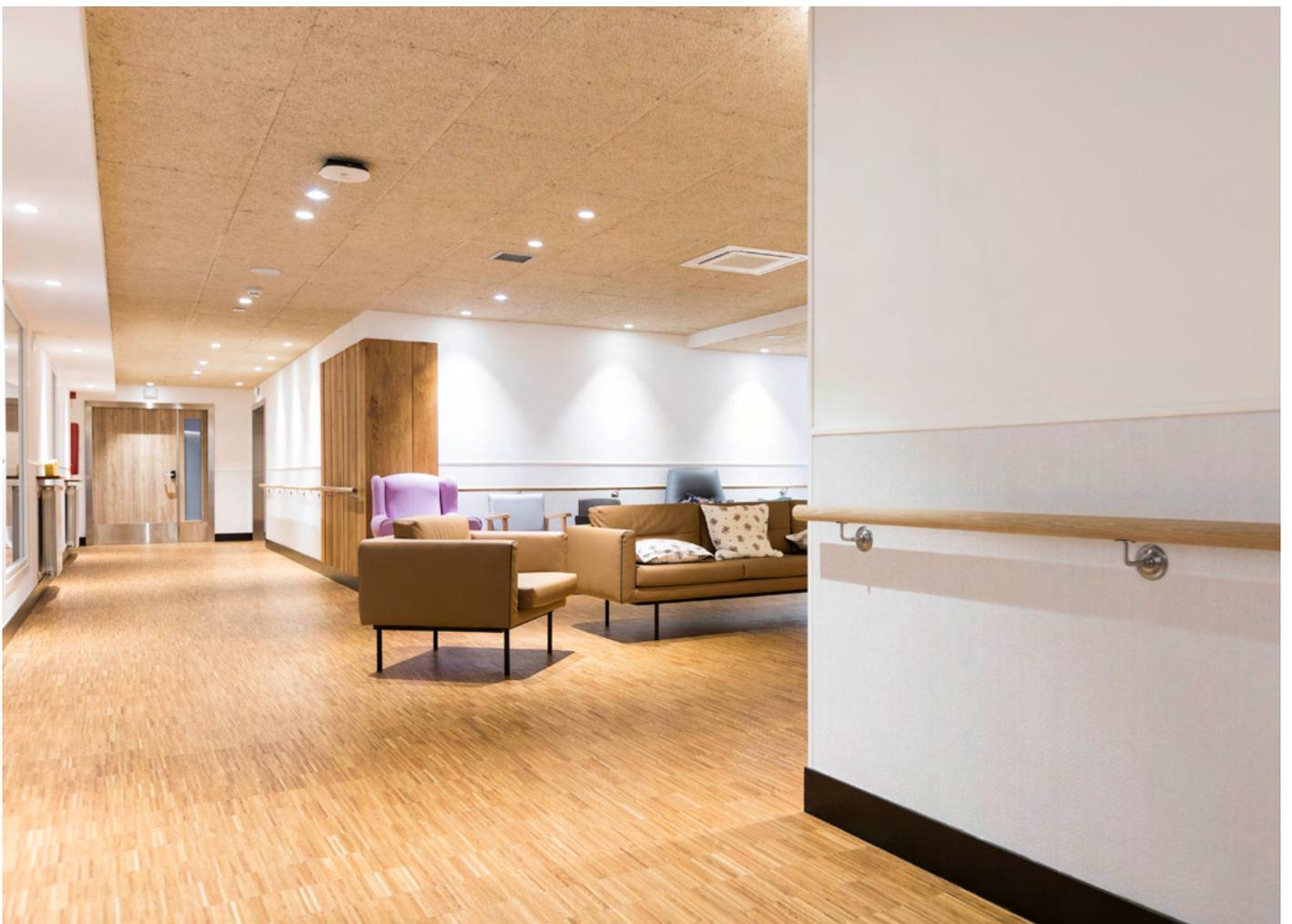
Control

El control de los espacios por las personas que habitan el edificio, como para las auxiliares y personal trabajador es una necesidad compartida. Para las personas que viven en el edificio, en su nueva vivienda, la sensación de confianza y seguridad con el entorno tiene que ver precisamente con la sensación de que controlan lo que sucede en su entorno. Por supuesto, una vez más, las unidades de convivencia facilitan este control y conocimiento de las personas y rutinas que se suceden en el día a día, pudiendo tener más confianza y, por tanto, reducir el estrés y ansiedad y poder construir un sentimiento de hogar sobre esta premisa.

Por otra parte, para las personas que trabajan en la unidad de convivencia, es importante tener un control de cómo están las personas a las que cuidan a lo largo del día, promoviendo su independencia y autonomía, pero con un seguimiento no invasivo.

En este sentido, existen algunas recomendaciones que favorecen esta sensación de control compartida y reducción de posibles riesgos:

- ▶ El contacto visual entre distintos espacios, tanto de la vivienda o habitación, como de las zonas comunes, facilita el sentimiento de tener todo controlado. La división de un espacio evitando puntos ciegos, la ubicación de mobiliario asegurando el control visual de la mayor parte del espacio y evitando que queden zonas fuera del campo visual son algunos criterios que pueden tenerse en cuenta.
- ▶ En general, se evitarán circulaciones o zonas de paso por la parte trasera de una zona estancial.
- ▶ El riesgo de caídas es otro factor a tener en cuenta, ya que una caída puede derivar en complicaciones realmente graves y, muchas veces, sin recuperación posible. Por ello, el pavimento debe ser liso y continuo, evitando resaltes innecesarios y siendo consciente de las necesidades de apoyo de las personas en el día a día, que pueden requerir de adaptaciones más específicas debido a los andadores, muletas o bastones.
- ▶ La integración de pasamanos en las zonas principales de circulación pueden suponer un apoyo importante para fomentar la autonomía y mejorar la sensación de control y seguridad por parte de la persona. Sin embargo, se recomienda que sean elementos incorporados dentro del diseño con criterios de ergonomía y estéticos. A su vez, incluir pequeñas zonas estanciales para sentarse y apoyarse en los recorridos o paseos interiores también pueden contribuir a sentir un mayor control y seguridad por parte de la persona y reducir situaciones de fatiga innecesarias.
- ▶ Camuflar todas aquellas puertas y recorridos que son reservados exclusivamente para el personal trabajador o para visitas es una estrategia de diseño que minimiza posibles situaciones de frustración y ansiedad al querer abrir una puerta que está cerrada bajo llave o el querer salir porque de forma continua está entrando y saliendo gente de la unidad de convivencia pero con un código o llave maestra.



Visión plana y contrastes

Tanto para aumentar la sensación de seguridad en el uso de los entornos, como para mejorar la percepción y comprensión de los espacios, es preciso contemplar algunas consideraciones a la hora de elegir materiales, acabados, tonalidades y colores y mobiliario. Es preciso contemplar las necesidades específicas que podemos encontrarnos entre las personas que viven en los centros residenciales, como son diferentes problemas de visión y deterioro ocular, así como deterioro cognitivo, que puede estar relacionado con el sufrimiento de alucinaciones o la confusión de elementos decorativos con la realidad y viceversa.

Por ello, a continuación se recogen algunos parámetros de diseño que pueden tenerse en cuenta:

- ▶ Los pavimentos deben ser de una tonalidad similar y continua a lo largo de los recorridos principales, evitando fuertes contrastes en los cambios de pavimento, así como motivos decorativos con elementos aislados oscuros. La razón es que personas que pueden tener dificultades en percibir correctamente el espacio pueden confundir estos cambios de color con cambios de nivel y, por tanto, tener más posibilidades de tropezar o dar un paso en falso. Además, las personas que no perciben correctamente la realidad pueden también creer que se trata de un agujero en el suelo y tener miedo de caer o quedarse bloqueadas en su paseo.
- ▶ Solo se deberá marcar con suficiente contraste el borde de un escalón o cambio de nivel, para evitar que la persona no vea correctamente el resalte. Sin embargo, si estamos en un entorno completamente accesible, los recorridos de escaleras no deberían ser los itinerarios principales (aunque por accesibilidad y seguridad, el contraste en el borde del escalón debería incorporarse igualmente).
- ▶ Por otra parte, de la misma forma que para evitar el acceso a algunas puertas de servicio o ciertos recorridos se recomendaba camuflarlos en el propio diseño, para tener una percepción del espacio más completa, se recomienda establecer suficiente contraste en los cambios de plano.

Es decir, el suelo y las paredes deberían tener colores con un contraste suficiente para identificar correctamente los límites del espacio, cuestión que puede resolverse también con elementos como los rodapiés o zócalos.

Otro ejemplo sería la diferenciación de las puertas con la pared de aquellas estancias que sí que tienen que ser fácilmente reconocibles. Y, por supuesto, esto sería extensible al color o material de los tiradores en los armarios o cajones; el color del mobiliario respecto al suelo, para que sea visible fácilmente; o el color de la mantelería o la mesa respecto a la vajilla. Este recurso no solo mejora la seguridad de uso de un espacio, sino que promueve la autonomía e independencia de la persona, facilitándole el uso de su entorno para que pueda percibirlo mejor.

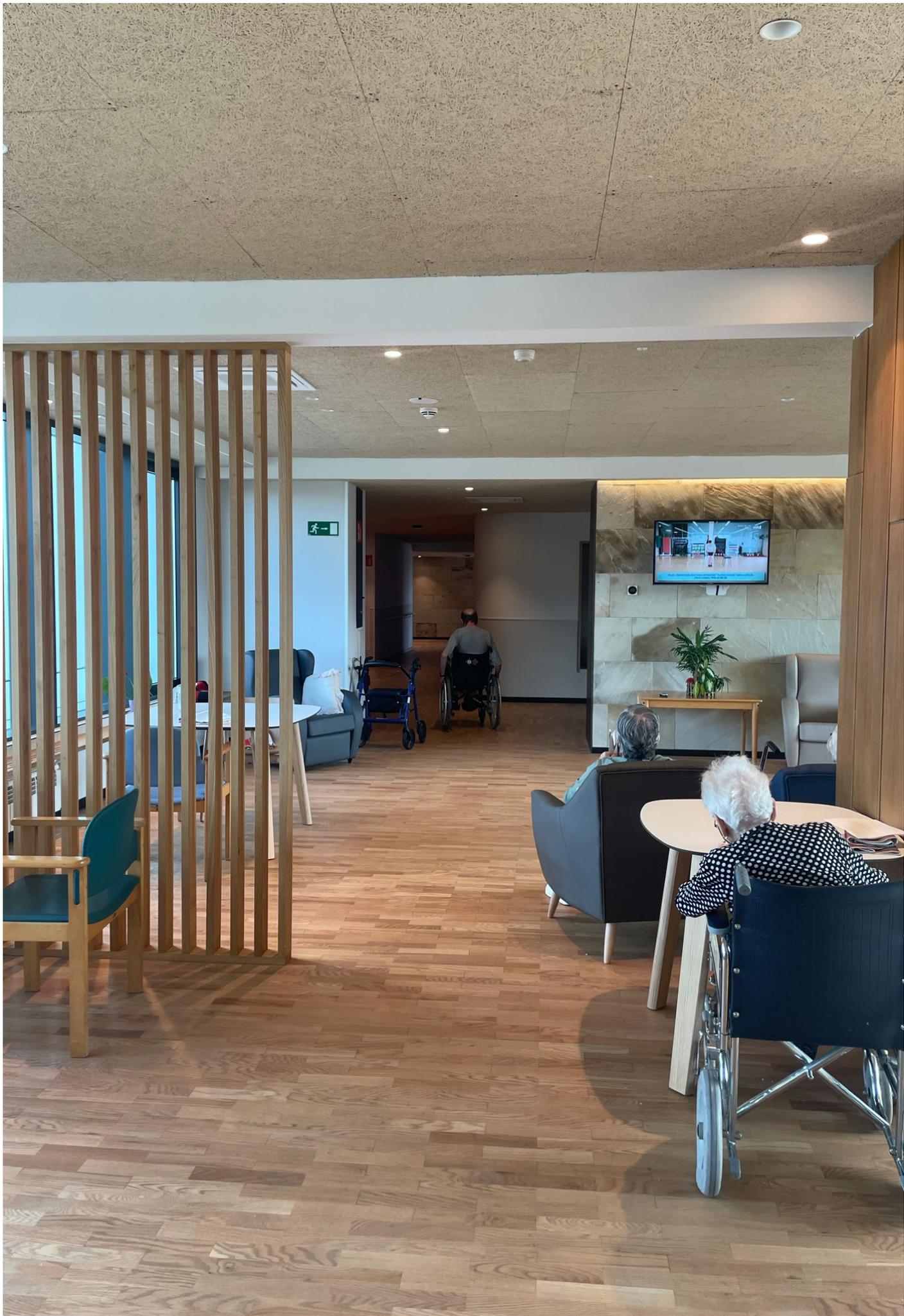




Orientación

Para un mejor funcionamiento interno del edificio, y teniendo en cuenta que los alojamientos y/o habitaciones, deben permitir que las personas puedan permanecer en ellos toda la vida, es preciso considerar los siguientes aspectos en las circulaciones:

- ▶ La distribución de alojamientos o habitaciones en la unidad de convivencia debe transformarse de pasillos lineales a espacios de circulación que permitan los paseos en bucle continuos, para personas que necesitan pasear.
- ▶ Los espacios de circulación deben tener elementos que faciliten la orientación de dónde se está y hacia dónde se quiere ir. En este sentido, si desde la entrada del alojamiento o habitación se tiene contacto visual de las zonas comunes o se ve algún elemento singular identitario de ese lugar, se está facilitando la comprensión y ubicación en el espacio, además de promocionar que la persona identifique fácilmente las zonas comunes, donde se pretende que pasen la mayor parte del tiempo para que socialicen e interactúen fuera de sus espacios privados.
- ▶ Si los espacios de circulación tienen ventanas, se pueden buscar orientaciones para los huecos que permitan las visuales a elementos interesantes del paisaje, como una montaña, el mar, una plaza o un edificio singular del pueblo o ciudad. Estos elementos, facilitan la orientación también dentro del edificio, con referencias visuales de interés.
- ▶ El uso de materiales diferenciados en paredes o techos también pueden ser un recurso dentro del proyecto arquitectónico para diferenciar zonas en un mismo espacio, lo cual también facilita la lectura del espacio y mejora la orientación.
- ▶ Cada unidad de convivencia debería tener un estilo de decoración propio, en función de las personas que vivan en ella. Aunque esto no es propiamente la labor de un equipo de arquitectura y diseño, sí que se puede plantear evitar poner vinilos o decoraciones integradas en el proyecto, para que sean las propias personas que habitan y utilizan el edificio las que decidan el tipo de decoración para que sea significativa y representativa de su historia personal y memorias colectivas de las personas que viven en la misma unidad.
- ▶ En contraposición al punto anterior, desde la concepción del proyecto arquitectónico lo que se puede plantear es incorporar hornacinas, estanterías de obra, vitrinas o elementos singulares en puntos estratégicos de los espacios de circulación para facilitar la orientación.





Estimulación

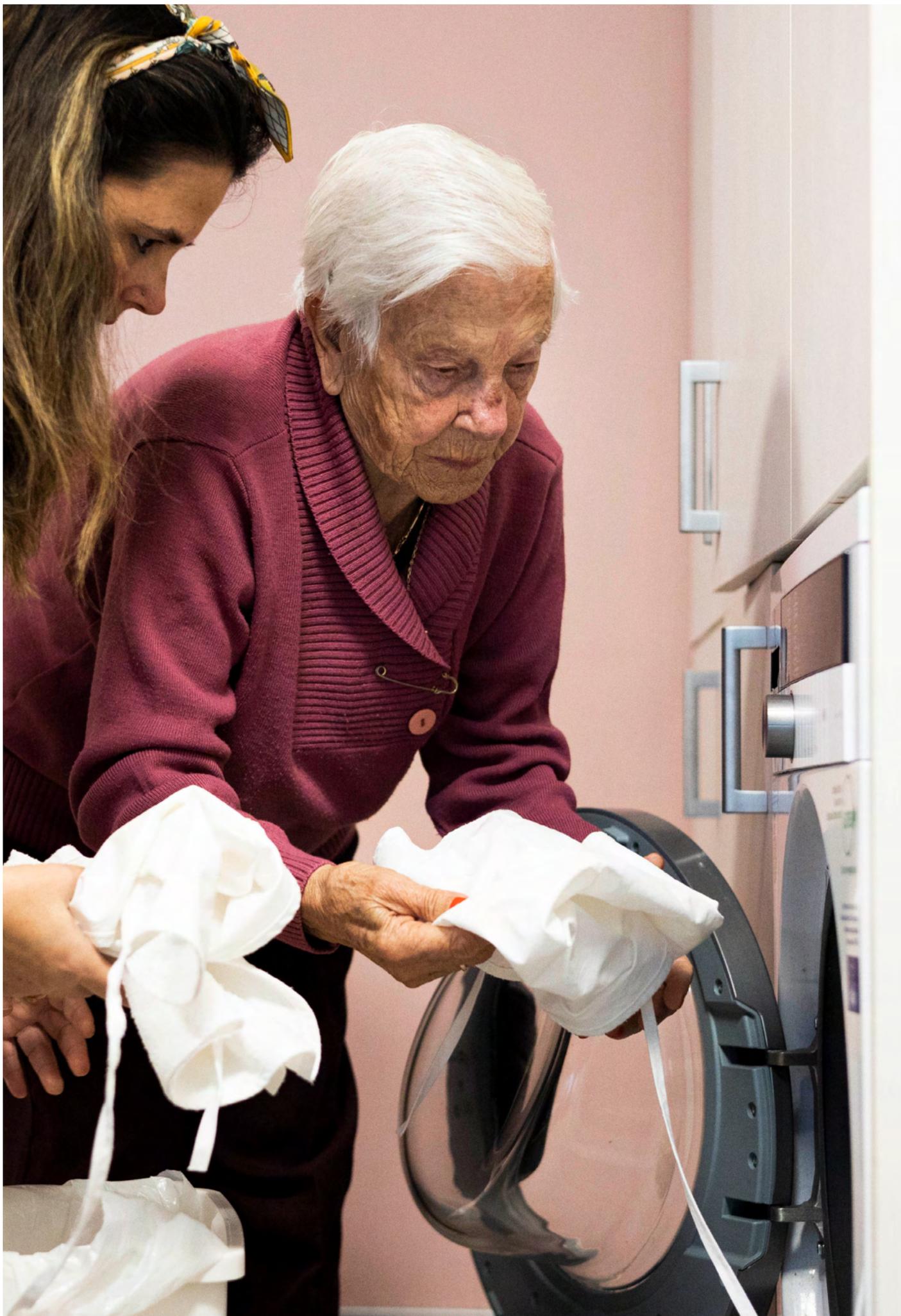
La estimulación tiene que ver con la capacidad de la persona a percibir un cambio ambiental concreto a través de sus sentidos. Los estímulos ambientales forman parte de nuestra vida cotidiana y pueden afectarnos positiva o negativamente según nuestros gustos, preferencias y experiencias vividas.

Aunque existen muchos tipos de estímulos, en esta guía se quiere resaltar la importancia de los estímulos naturales integrados en la rutina diaria de la persona y, por otra parte, la necesidad de reducir los estímulos negativos del ambiente, que pueden producir una sobrecarga de información en las personas y, en consecuencia, alterarla o generarle estrés o ansiedad.

Como recomendaciones generales, se incluyen algunos criterios generales del proyecto arquitectónico y del programa funcional:

- ▶ Como se ha visto previamente en otros principios de diseño, las unidades de convivencia también suponen una ventaja significativa a la hora de reducir los estímulos negativos ambientales relacionados con la sobrecarga ambiental del uso compartido de un mismo espacio por un número elevado de personas. Los espacios deben permitir que se puedan crear zonas estanciales de pequeña escala para grupos reducidos de personas (entre 4 y 6 personas) sin necesidad de reorganizar todos los muebles.
- ▶ Por otra parte, la integración de las rutinas diarias en el diseño de las zonas comunes son estímulos deseados que mantienen a la persona en continuidad con su día a día, como por ejemplo, la existencia de una cocina donde poder preparar un aperitivo, o de una lavadora donde poder lavar las prendas más delicadas y guardarlas recién lavadas con olor a suavizante.
- ▶ Evitar sobrecargar las zonas comunes, especialmente los comedores, con elementos perturbadores como puede ser la televisión, si está ocupando un lugar central y si normalmente es un elemento de distracción recurrente. Además, volviendo a rescatar posibles situaciones de deterioro cognitivo, resulta fundamental controlar el contenido de los programas que se emiten, para evitar situaciones de estrés por retransmisiones sobre noticias bélicas o series dramáticas, por mencionar algún ejemplo.
- ▶ El contacto con el exterior, una vez más, es un estímulo necesario que facilita la orientación temporal a lo largo del día y de la semana (paso de las horas, distintas actividades en el espacio público) y a lo largo del año (paso de las estaciones). Si los espacios exteriores además tienen vegetación y arbolado, estos estímulos pueden ser mucho más variados con la variedad cromática de las flores o la existencia de pajarillos o animales que pueden captar la atención momentáneamente.

Para asegurar las vistas al exterior, las ventanas deben bajar su altura a una cota suficiente para ver a través de ellas en posición sentada o tumbada. Por otra parte, es importante que los ventanales no lleguen a la cota del suelo, ya que podrían generar sensación de miedo o vértigo y que las personas eviten acercarse a ver el exterior.

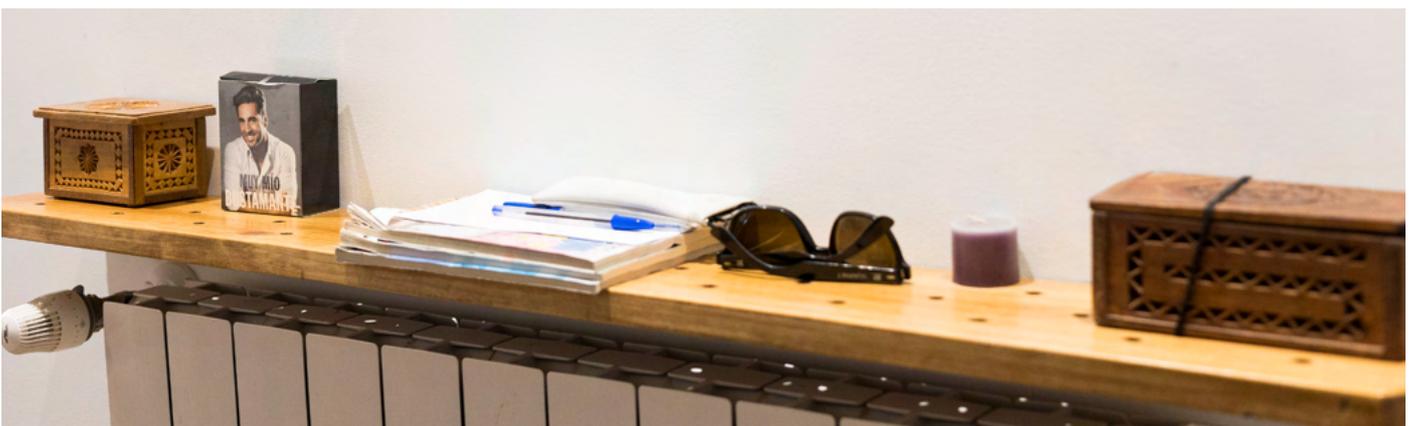
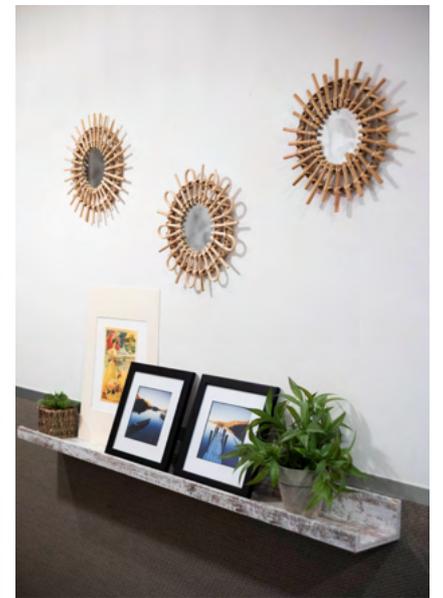


Familiaridad y objetos personales

Tanto las zonas comunes de la unidad de convivencia, como las habitaciones o alojamientos, pueden reflejar una sensación de familiaridad para la persona si se le dedica tiempo a la decoración y colocación de elementos significativos e identitarios para las personas. La identidad de las personas guarda relación con su estilo de vida y los objetos personales que son recuerdos de sus vivencias, por lo que durante la mudanza se aconseja que se acompañe a la persona en esta nueva fase de su vida y que el nuevo espacio donde va a habitar le permita decorar y personalizar “su hogar”.

Existen distintos estímulos que pueden contribuir a la sensación de familiaridad, entre ellos:

- ▶ La existencia de elementos decorativos y objetos personales en el espacio permiten a la persona apropiarse de su nuevo hogar de forma progresiva. A pesar de que en este aspecto poco se puede hacer en el momento de redacción de un proyecto, si se incorporan estanterías, hornacinas o baldas al diseño de los espacios, así como huecos con el alféizar hacia el interior, se generan oportunidades variadas para que nada más mudarse la persona identifique superficies que “colonizar” con sus objetos y recuerdos personales.
- ▶ De la misma forma que se pueden incorporar elementos en el diseño para favorecer la personalización y decoración de los espacios, también puede crearse mobiliario en obra y armarios para ocultar y camuflar los elementos de apoyo mientras no se están utilizando (sillas de ruedas, andadores, etc.). El hecho de ver de forma continua las ayudas técnicas u objetos de apoyo, puede condicionar la capacidad intrínseca de la persona a sentirse capaz de valerse por sí misma o a sentir mayor necesidad de ayuda.
- ▶ Un elemento que puede resultar a veces contraproducente poner en determinadas circunstancias son los espejos. A pesar de que suelen ser objetos personales decorativos muy vistosos y personales, si la persona tiene un deterioro cognitivo importante y no se reconoce a sí misma, el verse reflejada puede alterarla o desorientarla. Por ello, se recomienda que en el caso de espejos, sean elementos fácilmente desmontables para adaptarse a la situación que corresponda.
- ▶ La posibilidad de mudarse con la mascota -un gato o perro- al centro puede facilitarse si existen algunas habitaciones o alojamientos con terracita o patio, para poder convivir con la mascota siempre y cuando se asegure su cuidado y bienestar dentro de las posibilidades del centro residencial y sin que genere molestias a nadie.
- ▶ Los olores y aromas son también estímulos muy personales y que tienen que ver estrechamente con la memoria y los gustos particulares de cada persona. Un mayor conocimiento de la persona y su historia de vida puede ayudar a encontrar estímulos adicionales en el entorno para cada persona o familia, y la propia unidad de convivencia con las esencias que se utilicen para las zonas comunes. Lo mismo sucede con la música y ambientes que se utilicen como estímulo sonoro.



Espacios exteriores y naturaleza

En numerosas ocasiones, las oportunidades de aprovechar los espacios exteriores se pierden por no considerar algunas cuestiones en el proyecto arquitectónico. En primer lugar, es necesario diferenciar si se puede hacer uso del espacio exterior o no, y en cada uno de estas situaciones, diseñar un espacio exterior accesible y estimulante o, por el contrario, diseñar un patio o espacio contemplativo, igualmente estimulante, pero con un objetivo completamente distinto, que será la contemplación de un paisaje o elemento ornamental.

Algunas de las recomendaciones que se plantean son:

- ▶ Diseñar el espacio exterior para que ofrezca diferentes actividades y experiencias para las personas, evitando que exista espacio destinado a la circulación de vehículos en zonas reservadas para tránsito peatonal. Las zonas al aire libre pueden disponer de diversos espacios, equipamientos o programas para uso individual y en compañía, como circuitos o paseos, mesas, huertos o invernaderos, bancos, etc.
- ▶ De igual manera que en las zonas comunes interiores de las unidades de convivencia, en los espacios exteriores también se recomienda que haya zonas de mayor privacidad y calma, y otras de más estímulos y actividades.
- ▶ Incorporar algún elemento de juego o interacción intergeneracional, como por ejemplo, columpios, instrumentos musicales, mobiliario para hacer ejercicios, etc. Este detalle puede favorecer que los más pequeños puedan pasar un rato agradable entretenidos visitando a su familiar, sitiando que es un lugar acogedor para la infancia.
- ▶ Diseñar paseos o itinerarios al aire libre en circuito cerrado o bucle dentro del recinto y seguro para que las personas que lo deseen puedan salir a utilizarlo.
- ▶ Según el clima y la estación del año, disponer de elementos de protección de la lluvia, el viento o de la radiación excesiva, así como fuentes de agua y elementos naturales que permitan regular las temperaturas, sobre todo en los meses de verano, que es cuando más se tiende a salir a los espacios exteriores.
- ▶ Incorporar elementos paisajísticos y naturales como fuentes de agua o estanques, para incorporar mayor variedad y, por tanto, fomentar la biodiversidad y generar un espacio de mayor interés.
- ▶ Tener en cuenta las distintas formas de participar en el espacio exterior, creando oportunidades para que personas en sillas de ruedas puedan realizar labores de jardinería e incluyendo bancos de distintas alturas y en ubicaciones accesibles en caso de necesitar apoyos.



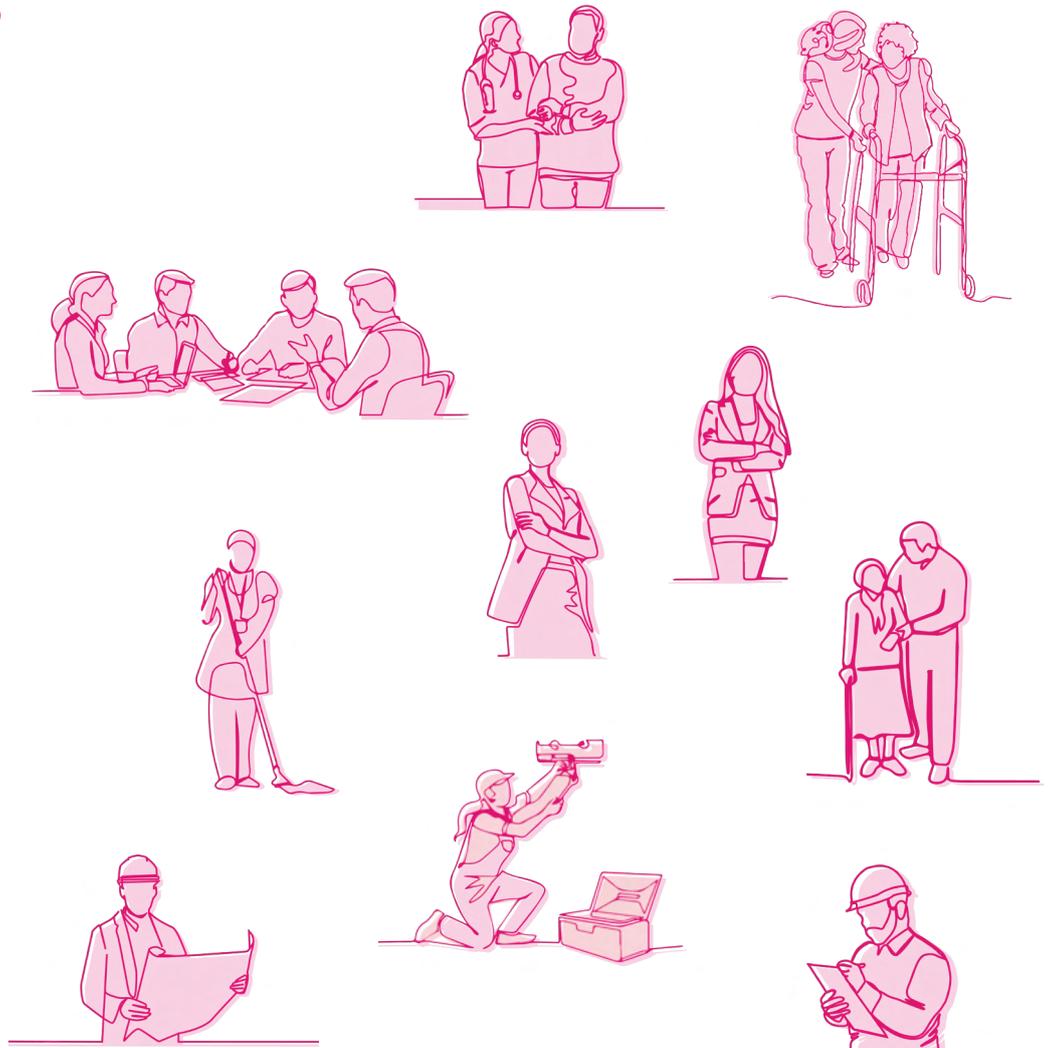


CONCLUSIONES



6

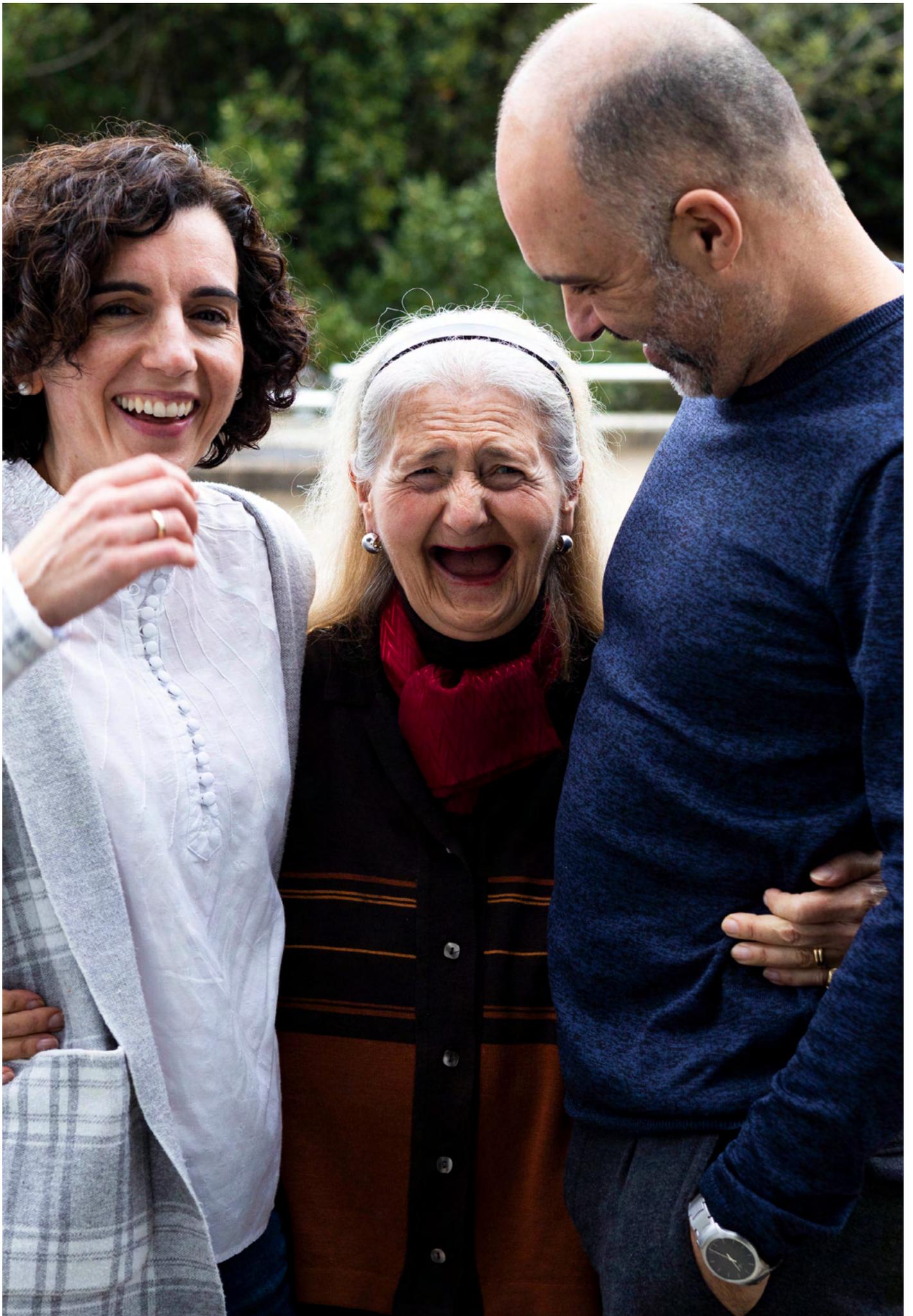
Se trata de un trabajo necesariamente interdisciplinar y con una urgente labor de revisar en todas las fases de diseño y ejecución, qué se puede hacer para implementar mejoras hacia el nuevo modelo basado en escala pequeña y en una buena integrada en la comunidad.



La transformación de los entornos de los centros residenciales hacia un modelo basado en la pequeña escala, en lo doméstico y en un ambiente hogareño requiere un trabajo conjunto por parte de todos los agentes que participan en la toma de decisiones, diseño y ejecución, así como su mantenimiento. Se trata de un trabajo necesariamente interdisciplinar y con una urgente labor de revisar en todas las fases de diseño y ejecución, qué se puede hacer para implementar mejoras hacia el nuevo modelo basado en escala pequeña y en una buena integrada en la comunidad.

Los cambios pueden empezar a darse en cada una de las fases de diseño de un edificio, desde la selección de la parcela y entorno donde va a ubicarse, así como los criterios de diseño y ejecución, las necesidades de mobiliario y, finalmente, la decoración personalizada de los espacios. No obstante, se requiere de un cambio de mirada de todos los agentes implicados en el proceso, pero también se necesita una forma distinta de trabajar, recogiendo la experiencia y la voz de las personas que utilizan estos espacios.

Todo ello, mediante procesos de diseño basados en evidencia, revisando de forma crítica las inversiones que se realizan en los proyectos de nueva obra, rehabilitación o reforma. Esto permitirá una mejora y optimización de los recursos de forma progresiva, aportando valor en todos los sectores y agentes implicados, con el objetivo de generar entornos capaces de *hacernos sentir en casa* en estos espacios destinados en muchos casos a vivir la última fase vital de las personas.





Agradecimientos

Esta guía es resultado de un trabajo de investigación de Matia Instituto dentro del proyecto «Como en Casa». Se ha recogido información de forma sistemática en los 17 centros residenciales que han formado parte del proyecto, lo cual ha permitido conocer el punto de partida de la situación actual de los edificios residenciales para personas mayores, teniendo en cuenta la gran heterogeneidad existente, pero también identificar las características comunes.

Esta base ha nutrido el contenido de este documento, con aportaciones que pretenden inspirar sobre todo a los profesionales técnicos responsables en cada fase del diseño de un nuevo centro residencial o de viviendas para personas mayores.

A todas las personas que han colaborado en las diferentes fases de elaboración de esta guía, de forma directa o indirecta, queremos agradeceros vuestras aportaciones y acogida.

matia
instituto

Como
en 

*El documento es el resultado
del proyecto **Como en Casa.***



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



GOBIERNO
DE ESPAÑA
MINISTERIO
DE SERVICIOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia