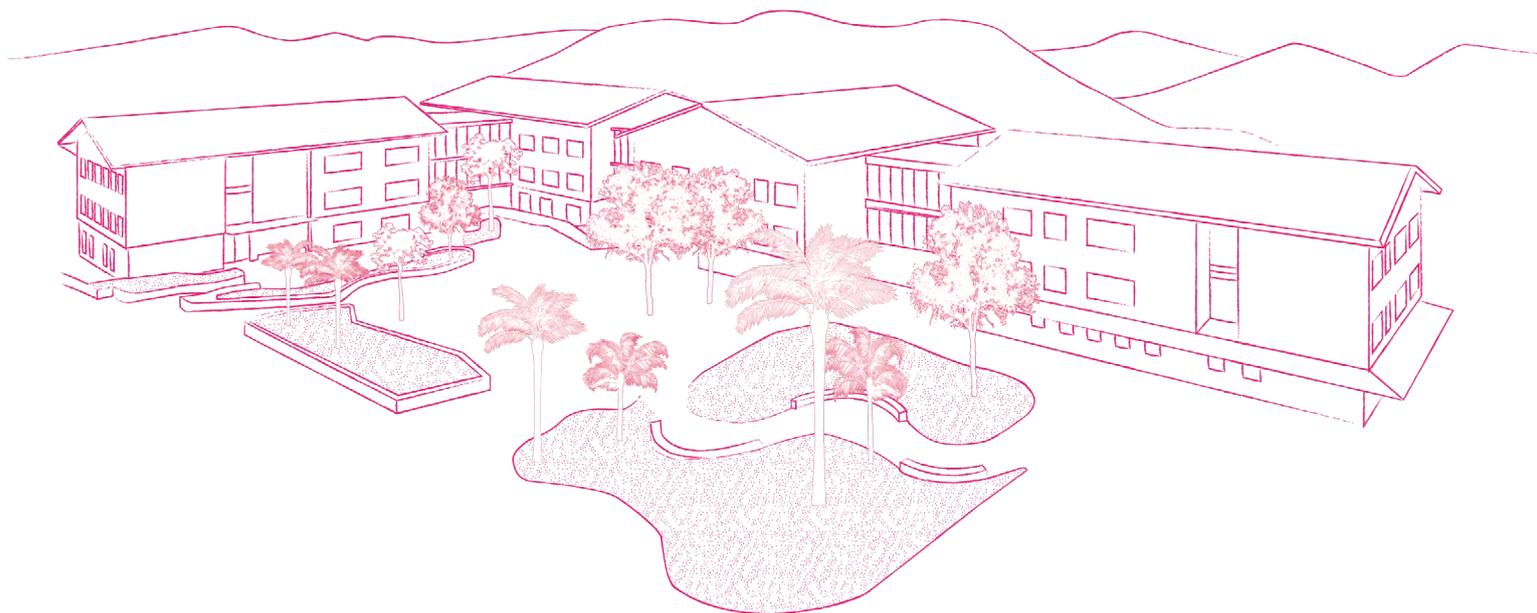


# Herramienta para evaluación de entornos y ambientes



## Equipo Fundación Matia

### Coordinación, contenido, maquetación y edición

Elisa Pozo Menéndez

### Equipo de trabajo

Álvaro García Soler; Cristina Buiza Bueno; Enrike Etxeberria Lekuona; Maria Francesca Cerdó i Pasqual

### Fotografías

Estibaliz Ortolaiz Emparan

## 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.*

**Introducción** ..... 4

**Guías y otros trabajos de referencia** ..... 5

**Ubicación del edificio y contexto urbano** ..... 6

**Aspectos generales del edificio** ..... 10

    Circulaciones ..... 12

    Espacios de convivencia y zonas comunes ..... 14

    Espacios privados: de habitación a alojamiento ..... 18

    Decoración, ambientes y hogar ..... 23

**Espacios exteriores** ..... 25

**Conclusiones** ..... 27



## Introducción

Los espacios donde se desarrollan las rutinas del día a día condicionan e influyen notablemente en el bienestar y calidad de vida de las personas. A lo largo del proyecto “Como en Casa” se ha realizado una recogida de información sistemática de diferentes parámetros de diseño con el objetivo de generar una serie de indicadores y criterios que permitan a todos los agentes vinculados al proceso de planeamiento y ejecución de un proyecto de alojamientos residenciales tomar las mejores decisiones posibles para la creación de entornos hogareños y domésticos.



### ¿Para qué sirve esta herramienta?

El objetivo principal es la evaluación de parámetros de diseño que tienen un impacto en la calidad de vida de las personas, el buen cuidado y la vida significativa. El planteamiento de este documento está formulado a modo de preguntas que pueden plantearse a la hora de diseñar un nuevo centro residencial o la reforma y transformación de uno existente.

### ¿A quién está dirigida esta herramienta?

El diseño de los entornos no es solo el trabajo técnico de profesionales de la arquitectura, diseño o construcción. Los edificios y cómo son 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 centros residenciales integrados en la comunidad y hogareños, es preciso involucrar a los diferentes actores en las diferentes etapas y fases del proyecto, principalmente a quienes viven y trabajan en estos alojamientos.



► Administraciones públicas, técnicos municipales, equipos de planificación: su criterio es clave para seleccionar un contexto urbano adecuado y preparar las licitaciones y concursos con criterios adecuados.



► Personas mayores que viven en el centro residencial y sus familias: son expertas por experiencia y quienes mejor pueden compartir qué necesitan para estar a gusto y sentirse como en casa.



► Equipos de arquitectura o diseñadores de interiores: se encargan principalmente de redactar el proyecto de obra nueva o de reforma o renovación de un centro residencial.



► Gerencia, propiedad o dirección del centro residencial: tiene competencias en las decisiones principales de inversión. Su papel es fundamental para promover la creación de unidades de convivencia, dotarlas de los elementos necesarios para fomentar la continuidad con la vida doméstica y el concepto de hogar.



► Constructores: muchas de las decisiones del diseño dependen de las opciones y calidades de materiales, acabados y sistemas constructivos que ejecuten. Sus trabajadores deben tener una buena capacitación para resolver en obra correctamente el proyecto.



► Profesionales y auxiliares de los cuidados: personal trabajador del centro residencial, por lo que también pasan gran parte del tiempo dentro del edificio. Son agentes facilitadores del proceso de decoración y ambientación.



► Equipos de mantenimiento y técnicos de limpieza: juegan un papel fundamental en el buen mantenimiento de los espacios e instalaciones, así como realizar las reparaciones necesarias con criterio de diseño y atención al detalle.



► 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.

## Guías y otros trabajos de referencia



La revista *Como en Casa* se ha desarrollado en el marco del presente proyecto por el equipo de Matia Instituto. Este documento incorpora, de una forma visual y práctica, indicadores y parámetros de diseño que sirvan para evaluar un espacio con criterios de habitabilidad, confort, accesibilidad y adaptación a las necesidades específicas de las personas con demencia. Las temáticas que aborda son principalmente relativas a cuestiones de decoración e interiorismo, ya que es un material cuyo público objetivo son las personas que viven y trabajan en un centro residencial o en alojamientos para personas mayores. Algunas de las claves que incluye tienen que ver con los indicadores que se recogen en el presente documento. El objetivo es poder crear ambientes más hogareños y de carácter doméstico.



*Dementia Training Australia* (DTA) y la Universidad de Wollongong, un consorcio australiano creado en 2016 que ofrece cursos y capacitación sobre el cuidado de las personas que viven con demencia. Este equipo, liderado por el Dr. Richard Fleming, ha desarrollado una serie de materiales y guías para adaptar el diseño de los espacios a las necesidades de las personas con demencia a partir de la evidencia científica y las observaciones de sus propias investigaciones. Los materiales son una referencia de gran interés para identificar elementos y parámetros que pueden tenerse en cuenta en el diseño y en la decoración de los espacios. Se trata de contenidos muy documentados y desarrollados con gran sensibilidad, considerando la diversidad étnica y los estilos de vida presentes en el territorio.

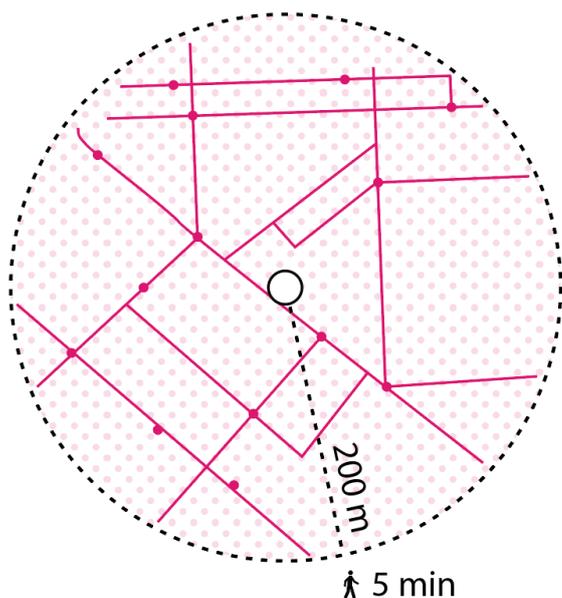


*Dementia Services Development Centre* (DSDC) de la Universidad de Stirling, es un centro de investigación y transferencia de conocimiento cuyo objetivo es mejorar la vida de las personas que viven con demencia. Una de sus líneas de trabajo incluye materiales y publicaciones basadas en evidencia científica sobre aspectos ambientales que contribuyen a mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas que viven con demencia. Algunos de sus materiales incluyen recomendaciones de diseño y referencias -dentro del contexto anglosajón principalmente- sobre espacios exteriores y espacio público, tiendas y servicios urbanos, equipamientos y servicios de cuidados y sociosanitarios, espacios para la socialización y restauración, espacios y equipamientos para el ocio, y los espacios domésticos.



La *Guía para planificar Ciudades Saludables* es un documento redactado por el equipo de investigación del Departamento de Urbanismo y Ordenación Territorial de la Universidad Politécnica de Madrid, experto en salud urbana, y publicado por el Ministerio de Sanidad y la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP). Este documento ofrece una serie de indicadores para abordar la planificación urbana desde una perspectiva de promoción y prevención de la salud. Estas cuestiones se han tenido en cuenta para incluir indicadores de evaluación que tengan en cuenta la integración del edificio con el entorno en el que está ubicado, la movilidad activa, la accesibilidad universal, así como la conexión con espacios naturales.

## Ubicación del edificio y contexto urbano



La ubicación y el contexto urbano donde se construye un nuevo edificio destinado a alojamientos para personas mayores o centro residencial es un condicionante fundamental para facilitar la continuidad del plan de vida de la persona tras el proceso de mudanza.

Que el edificio esté integrado en un entorno urbano de usos mixtos, que existan espacios públicos agradables de proximidad o que el entorno sea accesible y esté adaptado para personas con movilidad reducida, son algunas cuestiones que deben tenerse en cuenta en la planificación de nuevos edificios o en estrategias de regeneración urbana para activar y mejorar entornos existentes con el objetivo de promover la continuidad con las rutinas diarias de la persona y el mantenimiento de sus redes sociales de proximidad.

A continuación, se enumeran algunas cuestiones que deben plantearse a la hora de valorar la **ubicación de un centro** en un lugar u otro:

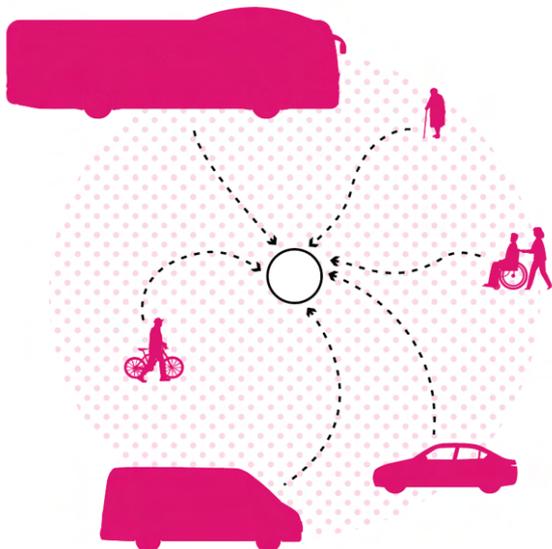
- ¿El centro forma parte de un núcleo urbano? ¿Existen bienes y servicios cercanos en un radio de 200 metros ó 5 minutos a pie?
- ¿Los espacios públicos exteriores permiten distintas experiencias, actividades y la interacción social cerca del edificio?
- ¿El edificio está orientado respetando criterios de habitabilidad? Es decir, al menos un 25% de la fachada exterior del edificio está orientada en el arco solar este-sur-oeste, con ventanas en esta orientación.
- ¿Existen elementos en el entorno que permitan orientarse y ubicar fácilmente la localización del centro? Pueden ser elementos paisajísticos o edificios identitarios en el entorno, por ejemplo, un árbol centenario, un equipamiento público, un edificio histórico, un monumento o escultura conocidos, etc.
- ¿Hay contacto con elementos naturales? Puede ser un parque, arbolado, un lago, las montañas, el mar, un bosque urbano, una zona sin edificar con naturaleza temporal, etc.
- ¿Puede verse fauna alrededor del centro?

Estas cuestiones deben ser abordadas por:

- técnicos municipales, urbanistas y políticos a la hora de revisar los planes urbanísticos y ordenanzas locales;
- propiedad, responsables y gerentes del ámbito social y sanitario para seleccionar y negociar las parcelas de futuros desarrollos;
- promotores privados para negociaciones y futuros desarrollos;
- arquitectos y constructores, para optimizar las condiciones de partida de la parcela.







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

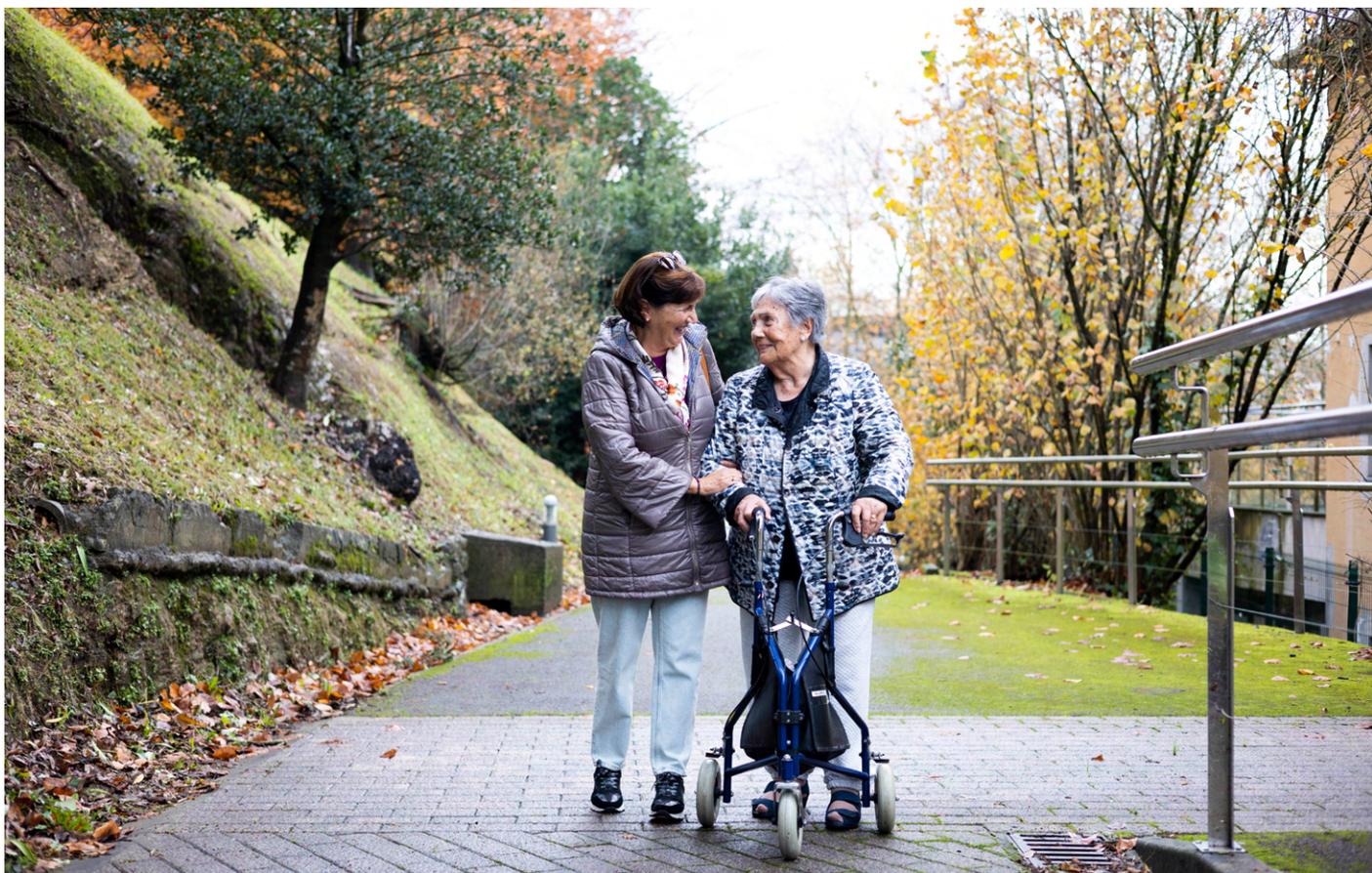
Las personas nos desplazamos a diario con diferentes patrones de movilidad a lo largo de nuestras vidas. Se deben considerar igualmente criterios de sostenibilidad y promoción de la salud (movilidad activa) a la hora de diseñar y planificar la conexión del edificio con otros puntos de la ciudad.

El edificio y el entorno urbano deben permitir:

- ▶ que las personas que viven en él puedan entrar y salir para hacer diferentes actividades con autonomía (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;
- ▶ que las personas trabajadoras en el centro puedan llevar un estilo de vida activo y sostenible, pudiendo llegar fácilmente a pie, en transporte público o en bicicleta;
- ▶ que las familias y personas visitantes puedan fácilmente integrar este nuevo destino en sus recorridos habituales, es decir, que tenga un acceso fácil y buena conectividad con transporte público;
- ▶ que las cuestiones logísticas y servicios diarios (furgonetas, camiones, etc.) se realicen cómodamente, priorizando la movilidad peatonal segura en el entorno urbano.

A continuación, se incluye un listado de **elementos necesarios para incorporar la movilidad sostenible, activa e inclusiva** en el entorno urbano y en el acceso a los edificios:

- ¿El acceso principal de peatones está separado del de vehículos?
- ¿El centro es fácilmente accesible a pie y existe un itinerario seguro? No existen cuestas, barreras arquitectónicas o grandes distancias, existen elementos de apoyo intermedio que facilitan el acceso, hay un espacio reservado exclusivo para los viandantes, etc.
- ¿El centro es accesible en silla de ruedas? Hay un recorrido seguro, sin obstáculos o resaltes, sin cuestas, etc.
- ¿El acceso o entrada principal al recinto o al edificio es fácilmente reconocible?
- ¿El centro es accesible mediante transporte público? Parada de autobús, metro o tren a menos de 200 metros, etc.
- ¿Existe señalización desde la parada de transporte público que permita ubicar el centro de forma fácil?
- ¿Las entradas y accesos están claramente señalizados y diferenciados para personas residentes y familiares, trabajadores o proveedores?



Por otra parte, las preguntas a plantearse de cara a resolver correctamente la **movilidad, conectividad y la accesibilidad** para que el edificio esté bien comunicado con su entorno, tanto en entornos urbanos como en zonas rurales, son las siguientes:

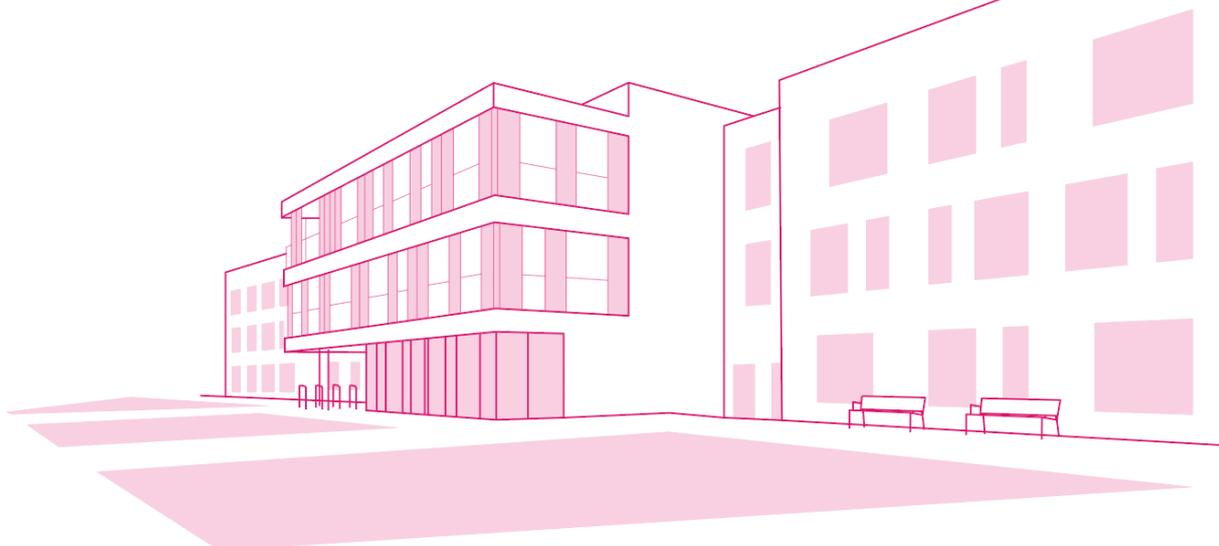
- ¿El centro cuenta con plazas de movilidad reducida en sus proximidades?
- ¿Se puede llegar en vehículo hasta las proximidades de un acceso principal?
- ¿Existe aparcamiento propio para residentes, familiares y trabajadores? En caso de no contar con aparcamiento propio, ¿existen plazas reservadas en las proximidades?
- En el caso de que existan zonas de aparcamiento reservadas, ¿están bien señalizadas y las indicaciones para acceder son claras?
- ¿Hay un acceso y aparcamiento específico para proveedores o zona reservada de carga y descarga?
- ¿Existe suficiente espacio en el exterior para que vehículos especializados puedan maniobrar? Ambulancia, transporte adaptado, vehículo de suministros, bomberos, etc.



Estas cuestiones pueden ser incluidas por diferentes agentes:

- técnicos municipales en la fase de redacción de pliegos, licitaciones o concursos, así como en la revisión de ordenanzas locales;
- empresas y consorcios de transporte locales;
- propiedad, responsables y gerentes del ámbito social y sanitario;
- promotores privados;
- arquitectos y constructores.

## Aspectos generales del edificio

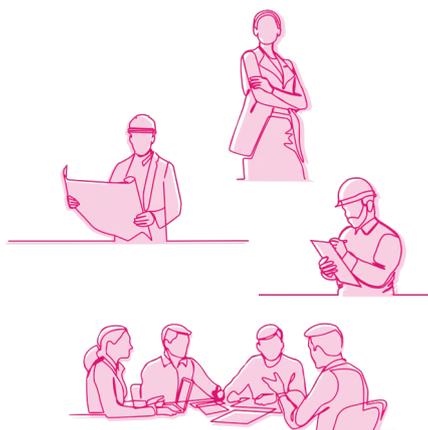


Para una mayor integración con el entorno urbano y con el lugar, el edificio debe también considerar una serie de cuestiones respecto a su configuración y composición. Una cuestión importante es cómo se percibe el edificio desde el exterior, si se asemeja a un bloque de viviendas o tiene una estética que recuerda más a un hospital o a un equipamiento institucional. 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.

Además, el programa funcional y el tratamiento de las plantas bajas del edificio, así como los límites de la parcela o el diseño de los accesos son aspectos de gran relevancia a la hora de desarrollar el proyecto del edificio o su renovación.

Se detallan en este listado una serie de elementos que pueden resultar de interés a la hora de **diseñar el edificio y la entrada principal** para su integración en el entorno urbano:

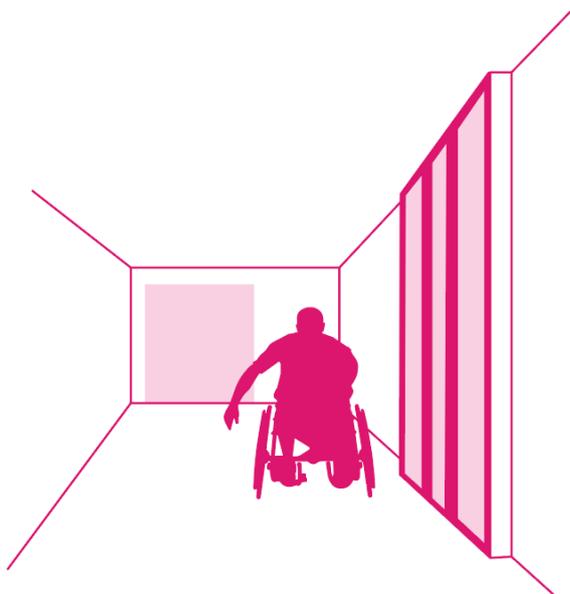
- ¿El centro o edificio parece un edificio de viviendas? O por el contrario, ¿tiene un aspecto institucional o aspecto de hospital?
- ¿Existe una zona estancial acogedora y peatonal cerca de la entrada principal del centro?
- ¿Existe una zona cubierta donde resguardarse en la entrada principal del centro?
- ¿Las ventanas del edificio permiten las vistas desde el interior para personas en situación sentada? ¿Hay terrazas o galerías que dan al espacio público?
- En el interior, ¿los techos son continuos y de carácter doméstico? ¿Tienen iluminación indirecta?



Estos elementos pueden ser abordados por los siguientes agentes:

- técnicos municipales en la redacción de pliegos, licitaciones o concursos, así como en la revisión de ordenanzas locales;
- propiedad, responsables y gerentes del ámbito social y sanitario;
- promotores y empresas privadas;
- arquitectos y diseñadores;
- empresas constructoras.



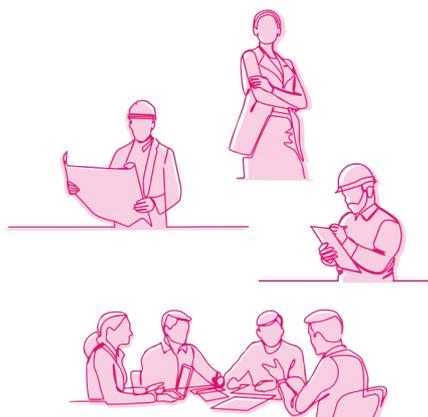


## Circulaciones

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. En este sentido, se tienen en cuenta cuestiones de accesibilidad, promoción de la autonomía y mejora de la seguridad, desde el punto de vista de posibles situaciones de demencias o gran dependencia, que requieren algunas medidas recomendadas.

Para la mejora del confort y seguridad dentro del edificio, la revisión de algunas cuestiones de **diseño en el funcionamiento y flujos de circulación** son relevantes:

- ¿Los pasillos ofrecen puntos de descanso y zonas estanciales en los recorridos principales?
- ¿Resulta fácil orientarse dentro del edificio gracias a una estructura clara y la existencia de vistas y otros elementos que facilitan la orientación?
- ¿Los pasillos o los espacios de circulación en plantas de edificios residenciales tienen un aspecto hogareño? Como extensión de los espacios privados de la vivienda, con un aspecto que rompa con una imagen hospitalaria.
- ¿Los ascensores son accesibles para que personas en silla de ruedas o con diversidad funcional puedan utilizarlos de forma autónoma (botones, puertas, sistemas de avisos, etc.)?
- ¿Hay al menos un ascensor accesible para camas?
- ¿El suelo de los pasillos no genera reflejos ni brillos?
- ¿Las barandillas o pasamanos están integradas en el diseño con un aspecto no institucional?  
¿Son ergonómicas?
- ¿Los pasillos o zonas comunes de circulación tienen elementos identitarios diferenciados por cada zona?
- ¿Existen vitrinas, decoración, esculturas u otros elementos en puntos estratégicos del pasillo para facilitar la orientación?
- ¿Las puertas de servicio o mantenimiento están camufladas en los circuitos principales? Con un mismo color que las paredes, por ejemplo.
- En el caso de centros residenciales, ¿existen circulaciones diferenciadas en el edificio para sucio / limpio?



Estas cuestiones pueden ser incluidas por diferentes agentes:

- técnicos municipales en la redacción de pliegos, licitaciones o concursos, así como en la revisión de ordenanzas locales;
- promotores privados;
- arquitectos y diseñadores;
- empresas constructoras.





## Espacios de convivencia y zonas comunes

Se debe considerar que aunque el modelo residencial tiende a la tipología de vivienda, existen cuestiones específicas que deben abordarse para un mejor funcionamiento del edificio.

Además, es preciso considerar los futuros cambios de patrones de consumo, ocio y estilos de vida en general, porque todo ello tiene una relación directa con la superficie destinada a un uso u otro, así como necesidades de servicios, integración de la tecnología o relaciones entre los distintos espacios de las viviendas y zonas comunes.

Se incluyen las características que deberían tener las salas de estar y los comedores, espacios altamente utilizados en el día a día y que, a medida que se implementen las unidades de convivencia, deberán igualmente tenerse en cuenta.





El siguiente listado incluye algunas cuestiones relevantes a la hora de organizar y decorar la **sala de estar** para promocionar la socialización y la convivencia, siempre como alternativa, ofreciendo posibilidades para encuentros más íntimos o estar a solas:

- ¿El mobiliario de la sala de estar refleja un ambiente doméstico que puede ser familiar para las personas residentes?
- ¿Existe variedad de elementos decorativos, variedad tipos de sillas/sillones y muebles estilo hogar, variedad de texturas o acabados, distintas alturas de los muebles, lámparas secundarias, decoración y cuadros, etc.?
- ¿El mobiliario tiene apariencia de ser seguro? Las esquinas son redondeadas, las sillas tienen reposabrazos, el mobiliario está adaptado a personas con diversidad funcional, etc.
- ¿Hay espacio suficiente para la maniobra de las sillas de ruedas?
- ¿La sala de estar tiene vistas hacia áreas externas donde puedan estar teniendo lugar actividades de interés?
- ¿El sonido ambiental en la sala de estar permite hablar sin tener que levantar la voz la mayor parte del tiempo? Puede ser la televisión, la radio, la cadena de música, altavoces, etc.
- ¿Se pueden organizar actividades para grupos pequeños (entre 4 y 6 personas) sin necesidad de reorganizar todos los muebles?
- ¿Hay espacios y zonas para poder estar a solas en un entorno tranquilo?
- ¿Hay espacio suficiente para almacenar las sillas de ruedas y que éstas no estén visibles?
- ¿El baño tiene fácil acceso desde la estancia principal?
- ¿Hay áreas más pequeñas, rincones o *txokos* que posibilitan una interacción casual y charlas más íntimas y tranquilas?
- ¿Hay zonas estanciales más pequeñas o rincones que tienen vistas hacia el exterior agradables?
- ¿La sala de estar cuenta con terraza o balcón? ¿Se puede acceder a ella sin barreras (sin escalones o resaltes, con puertas accesibles, etc.)? ¿Tiene toldo para protección de verano y/o una zona resguardada techada?

Por otra parte, los **comedores** tienen un protagonismo importante en la rutina de los centros residenciales. Sin embargo, también son espacios donde pueden aparecer fácilmente estímulos negativos que es importante reducir. El plantear comedores más pequeños contribuye a este objetivo de una forma inmediata, ya que se reducen ruidos y se genera un espacio más tranquilo para el momento de las comidas. Por otra parte, la integración de las cocinas en las unidades de convivencia permite desarrollar una rutina doméstica, participando en la medida de las posibilidades y preferencias de las personas en el proceso de elaboración de comidas.

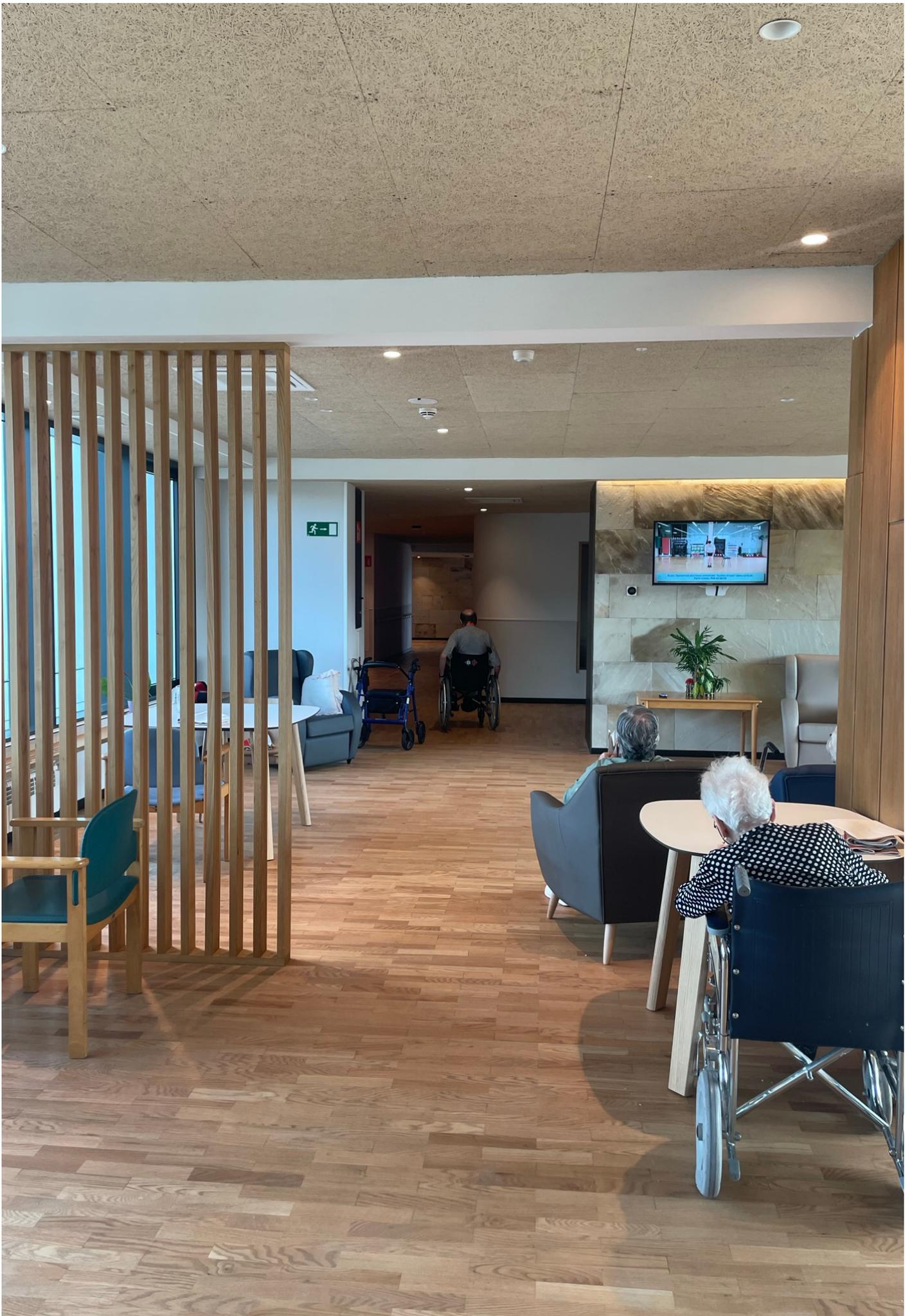
Los **comedores** son espacios de gran importancia en el día a día de los centros residenciales. Estos espacios -idealmente integrados en las unidades de convivencia y de tamaño más reducido- deben contemplar algunas cuestiones importantes:

- ¿El comedor está integrado en la unidad de convivencia?
- ¿El comedor está ubicado en un espacio independiente de la sala de estar y los dormitorios?
- ¿El mobiliario del comedor refleja un ambiente doméstico que puede ser familiar para las personas residentes?
- ¿Los elementos decorativos del comedor son seguros? Es decir, las puertas o cajones tienen posibilidad de incorporar llave o seguro, el mobiliario está anclado, etc.
- ¿El comedor está dimensionado con un tamaño adecuado al número de personas residentes que lo ocupan?
- ¿El comedor ofrece oportunidades para que los residentes coman en grupos pequeños -entre 4 y 6 personas como máximo- o que la gente coma sola?
- ¿El comedor dispone de ventanas con vistas al exterior?
- ¿El espacio del comedor es luminoso?
- ¿La temperatura del comedor es agradable?
- ¿El comedor cuenta con un office/cocina accesible para personas con limitaciones de movilidad, está equipado con lavadora y lavavajillas y hay muebles de cocina para almacenar vajilla y utensilios?
- ¿Se pone y se retira la mesa en la unidad? ¿El comedor huele a comida? ¿Funciona como en una casa?
- ¿El ambiente sonoro en el comedor a la hora de las comidas es tranquilo? No hay ruidos de carros, platos o cubiertos, se mantiene un tono de voz bajo, etc.
- ¿Hay espacio para la maniobra de las sillas de ruedas?
- ¿Hay espacio suficiente para almacenar las sillas de ruedas durante las comidas?
- ¿El baño tiene fácil acceso desde el comedor?
- ¿El comedor tiene una terraza? ¿Se puede acceder a ella sin barreras? ¿Hay mesas o sillas fuera para poder tomar algo fuera los días de buen tiempo?



Estas cuestiones pueden ser contempladas por:

- propiedad, responsables y gerentes del ámbito social y sanitario;
- dirección del centro;
- arquitectos y diseñadores;
- empresas constructoras y proveedores de mobiliario;
- profesionales de los cuidados y técnicos auxiliares;
- empresas y técnicos de mantenimiento.



## Espacios privados: de habitación a alojamiento



En cuanto a los **espacios privados e íntimos**, aunque las nuevas tipologías deberían considerar la transformación progresiva de las habitaciones en alojamientos o apartamentos, existen parámetros de accesibilidad, confort y bienestar que deben incorporarse en el diseño de estos espacios. El paso de habitaciones dobles a individuales es una de las cuestiones más importantes para garantizar la calidad de vida. Por otra parte, las habitaciones deben tener una amplitud suficiente para facilitar la movilidad y autonomía de la persona, de la misma forma que deben posibilitar la inclusión de mobiliario y elementos significativos para que la persona pueda mudarse y mantener un sentimiento de hogar a través de pertenencias o enseres personales.

Algunas cuestiones que deben considerarse a la hora de **diseñar las habitaciones, la relación de los distintos espacios y las circulaciones** son:

- ¿Las puertas de la habitación permiten el paso de una silla de ruedas (mínimo 90 cm)? ¿Permiten el paso de la cama?
- ¿Existe un espacio en la entrada de la habitación donde ubicar algún elemento personal? Un paragüero o perchero, espacio suficiente para la silla de ruedas o el andador, etc.
- ¿Se puede ver alguno de los espacios comunes, como el comedor, la sala de estar o un *txoko* al salir de la habitación?
- ¿Hay suficiente espacio en la habitación para maniobras con elementos de apoyo, así como más muebles además de la cama y el armario?
- ¿La habitación tiene una sala de estar propia?
- ¿Esta sala de estar de la habitación resulta atractiva, cómoda y suficientemente amplia para recibir visitas y es flexible? Es decir, ¿se pueden colocar los muebles de distinta forma fácilmente?
- ¿La habitación cuenta con un pequeño office o cocina de cortesía en el que la persona se pueda preparar un aperitivo? Puede contar con una pequeña nevera, fregadero, hervidora de agua, microondas o pequeño electrodoméstico, etc.
- ¿Las ventanas permiten la entrada de suficiente iluminación natural? ¿Permiten ver el exterior desde posición sentada o acostada?
- ¿Las ventanas están orientadas de forma que dan a vistas lejanas (paisajes) o espacios de interés (plaza, calle con actividad, etc.)?
- ¿La habitación cuenta con terraza o balcón? ¿Se puede acceder a ella sin barreras (sin escalones o resaltes, con puertas accesibles, etc.)?
- ¿Existe un baño en la habitación para uso privado?
- ¿El cuarto de baño es suficientemente grande para facilitar su uso a una persona que requiere de apoyos técnicos, silla de ruedas o grúa? ¿Es posible la transferencia de la cama al baño mediante grúa de techo?
- ¿El cuarto de baño es visible desde la cama? ¿Se puede ver el inodoro al abrir la puerta del baño?



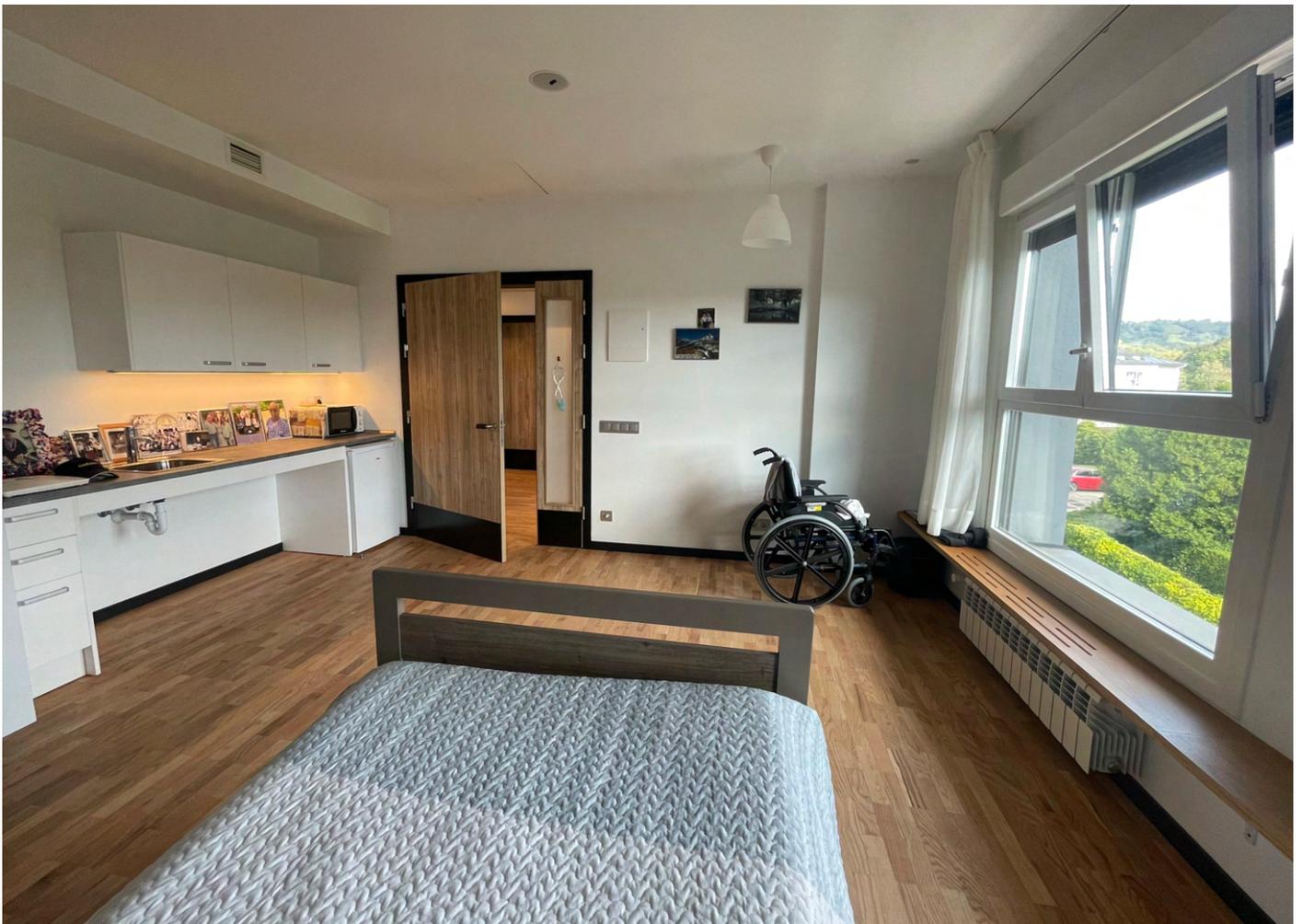
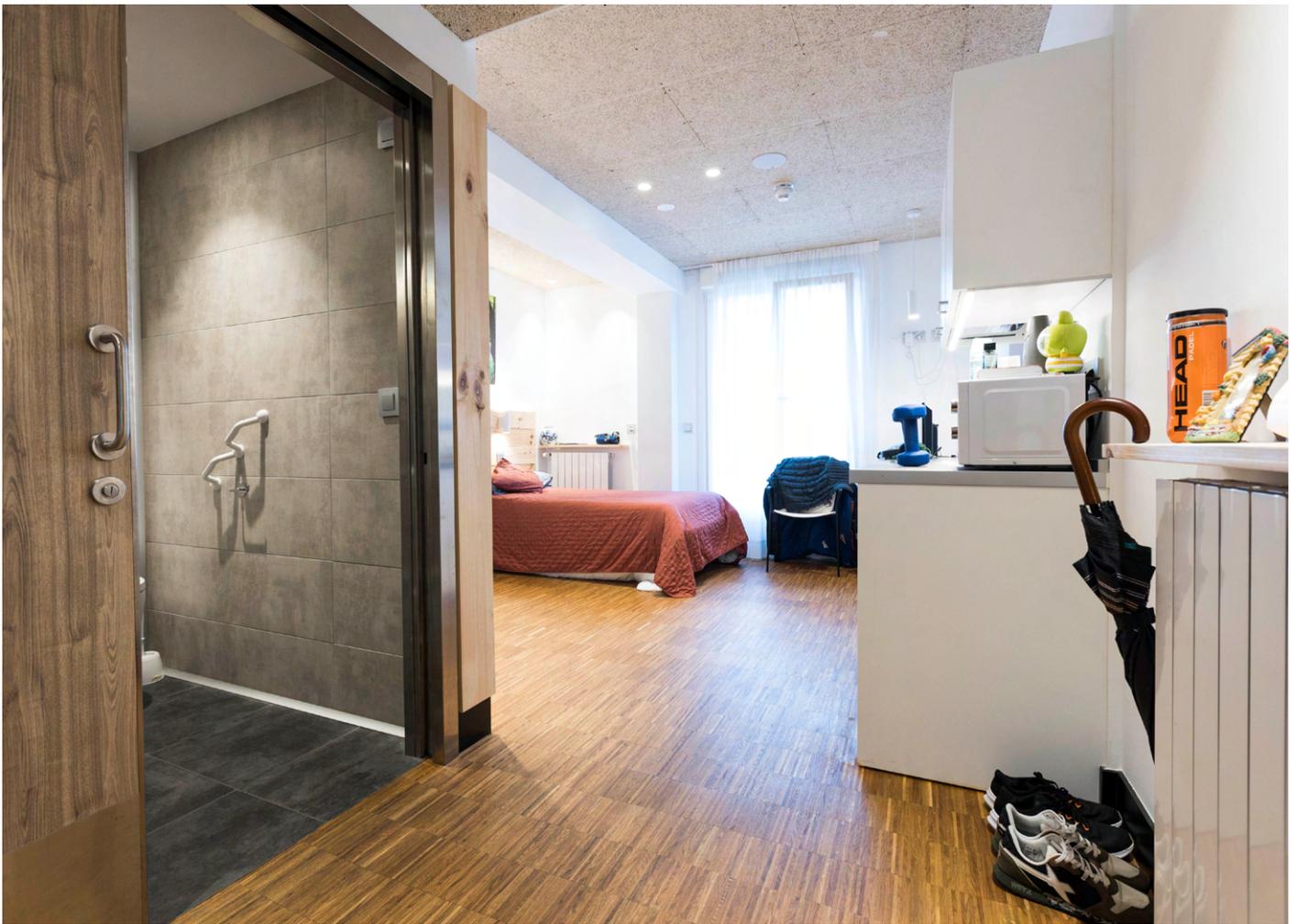
Otras cuestiones que es preciso considerar a la hora de diseñar el edificio y escoger **soluciones técnicas** que tienen relación directa con **el confort y la seguridad** en los espacios privados, así como cuestiones de **accesibilidad para personas con deterioro visual o cognitivo** son:

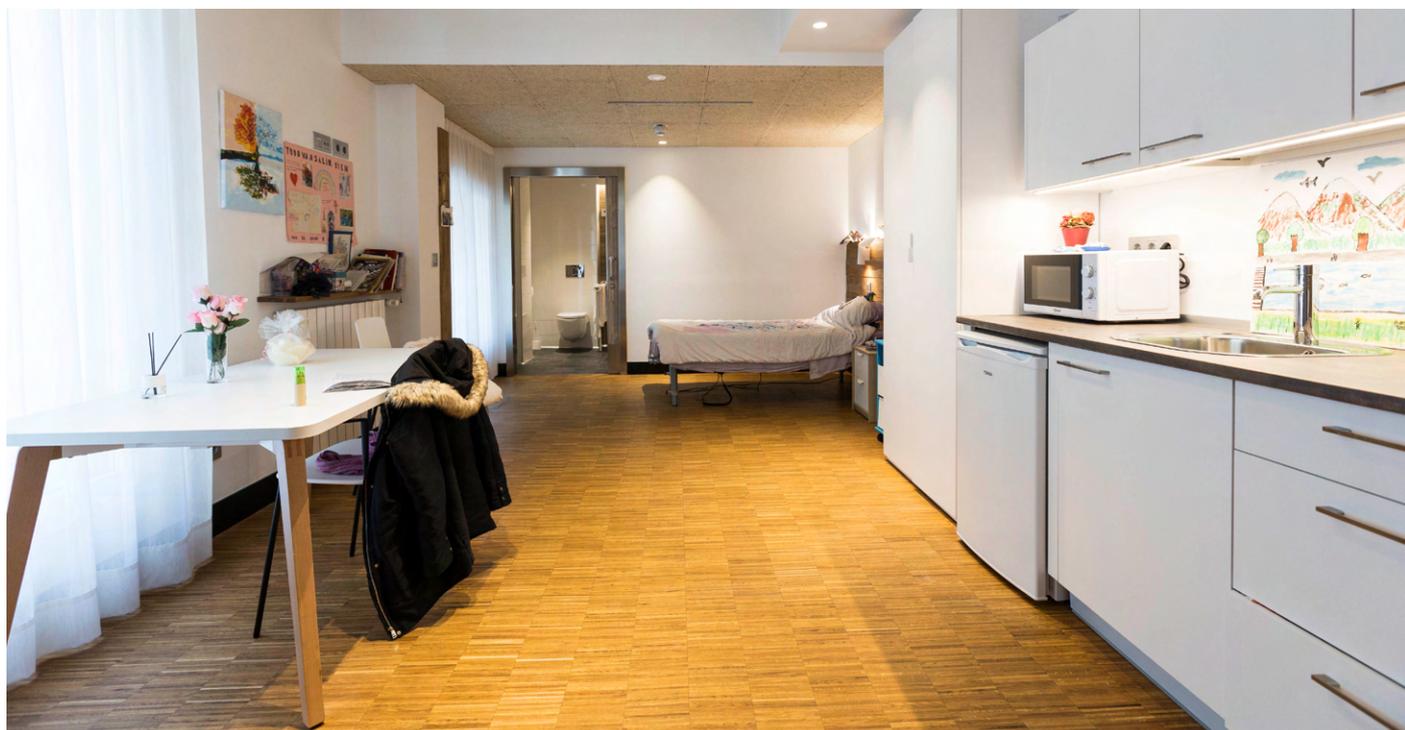
- ¿Las ventanas tienen elementos de protección de la radiación excesiva? Por ejemplo, retranqueos, toldos, voladizos, etc.
- ¿Las ventanas son multiposición y tienen un sistema de bloqueo que minimice los riesgos para la persona residente en caso de ser necesario?
- ¿La iluminación natural es agradable, crea un ambiente acogedor y no genera brillos molestos?
- ¿La iluminación artificial se puede regular? ¿Está diferenciada y hay suficientes puntos de luz según cada necesidad y actividad? Por ejemplo, lámpara de lectura, mesa de trabajo, etc.
- ¿La luz en el cuarto de baño es cálida y genera un ambiente agradable? ¿Hay suficientes puntos de luz artificial (en el espejo, general, etc.)? ¿Hay sensor de movimiento?
- ¿La ventilación en el baño es natural? En caso negativo, ¿el sistema de ventilación funciona correctamente?
- ¿Hay un buen aislamiento acústico?
- ¿Se puede regular la temperatura interior de la habitación en base a las necesidades de la persona residente?
- ¿Las paredes de la habitación tienen una superficie suave, robusta y uniforme? ¿Tienen un color contrastado respecto al suelo?
- ¿Los suelos son de color uniforme, carecen de brillos o no son reflectantes y son similares dentro y fuera de la habitación? Es decir, se busca la continuidad en el contraste de color del suelo entre el pasillo y la habitación, la habitación y la terraza, la habitación con el baño, etc.
- ¿Los interruptores y enchufes son fáciles de encontrar? ¿Tienen un color contrastado con la pared y se encuentran a una altura adaptada para personas usuarias de sillas de ruedas?



Estas cuestiones pueden ser contempladas por:

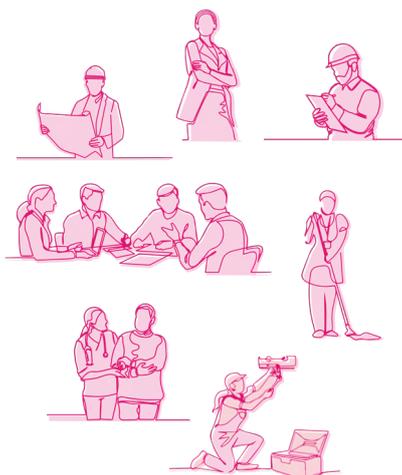
- propiedad, responsables y gerentes del ámbito social y sanitario;
- dirección del centro;
- arquitectos y diseñadores;
- empresas constructoras y proveedores de mobiliario;
- empresas y técnicos de mantenimiento.





Por otra parte, las preguntas que pueden formularse para **planear la distribución y selección del mobiliario** y las posibles necesidades que pueden aparecer en las distintas fases en los cuidados de la vida de una persona son las siguientes:

- ¿Hay espacio para guardar silla de ruedas u otras ayudas técnicas en la habitación sin que supongan un obstáculo en las circulaciones?
- ¿Los armarios y espacios de almacenamiento son accesibles y suficientes? Las puertas y las alturas son accesibles, hay variedad de espacios (cajoneras, baldas, perchero, etc.) y son amplios.
- ¿El mobiliario se diferencia fácilmente del suelo o de las paredes? ¿Los tiradores o sistemas de apertura se diferencian de la superficie del mueble?
- ¿La cama es regulable -preferiblemente automática- con un ancho mínimo de 90 cm? ¿Hay posibilidad de incorporar elementos de seguridad según las necesidades de la persona?
- ¿El mobiliario y los elementos decorativos de la habitación son seguros? Es decir, los muebles y decoración están bien anclados, las esquinas están redondeadas o hay protectores, los armarios tienen puertas transparentes para facilitar la autonomía de personas que pueden tener deterioro cognitivo, etc.
- ¿La terraza o el balcón tiene espacio para algún mueble o jardineras? ¿Tiene vistas a algún elemento de interés? ¿Cuenta con espacio suficiente o con algún tendedero plegable para colgar la colada?



Estas cuestiones pueden ser contempladas por:

- responsables y gerentes del ámbito social y sanitario;
- dirección del centro;
- arquitectos y diseñadores;
- empresas constructoras y proveedores de mobiliario;
- profesionales de los cuidados y técnicos auxiliares;
- empresas y técnicos de mantenimiento.

## Decoración, ambientes y hogar



Además de la consideración de los elementos previos a la hora de diseñar el edificio y los espacios que forman parte del programa funcional de un centro residencial o edificio de alojamientos para personas mayores, existen algunas cuestiones que tienen que ver igualmente con la generación de un ambiente hogareño, pero más vinculadas con las rutinas diarias y la importancia que las personas que viven y que trabajan en él ponen en la decoración de los espacios. 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 es importante que durante la mudanza 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”.

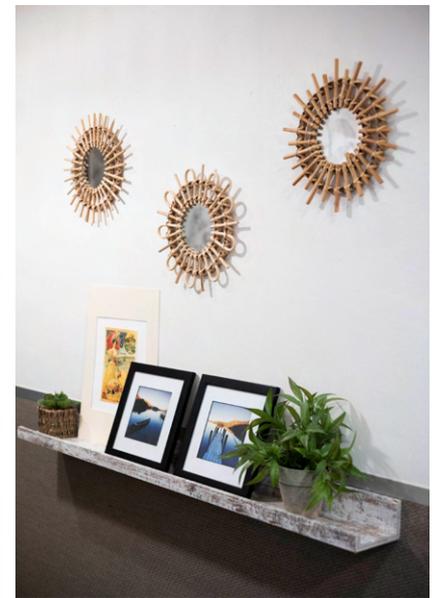
A continuación, se incluyen algunas preguntas que pueden ayudar en la reflexión sobre la **decoración y el buen mantenimiento y uso de los espacios privados**:

- ¿Las puertas de las habitaciones son identificables respecto a otras puertas en el pasillo?
- ¿La puerta de la habitación está personalizada?
- ¿En la habitación hay mobiliario, objetos y elementos decorativos diversos, que indican que los muebles son significativos para las personas usuarias? Pueden ser cuadros, fotografías, muebles, butacas, un instrumento musical, una mesa de trabajo o un caballete de pintura. Las opciones son tan variadas como aficiones puedan tener las personas.
- ¿El olor en la habitación es agradable?
- ¿El olor del cuarto de baño es agradable?
- ¿La decoración y útiles de aseo del cuarto de baño se pueden personalizar?



Estas cuestiones pueden ser contempladas por:

- responsables y gerentes del ámbito social y sanitario;
- dirección del centro;
- profesionales de los cuidados y técnicos auxiliares;
- empresas y técnicos de mantenimiento;
- personas que viven en el centro residencial y familiares.



## Espacios exteriores



Salir al espacio exterior es fundamental para el bienestar y la salud de las personas. Sin embargo, cuando las capacidades físicas o cognitivas se van reduciendo y cuando en la rutina diaria no se contempla salir al exterior como necesidad básica para el bienestar, se va progresivamente dejando de salir. Sobre todo, cuando se dan situaciones de grandes limitaciones de movilidad o de deterioro cognitivo. Por ello, es importante que los espacios interiores estén en conexión directa con el exterior, física o visualmente, para fomentar su uso.

Para promocionar estos espacios siempre que sea posible, es importante incorporar naturaleza, para hacer estos espacios más interesantes, confortables, agradables y saludables. A su vez, hay algunos elementos adicionales en el diseño que pueden promocionar igualmente su uso.



La **relación entre los espacios interiores y exteriores** debe ser continua y estar integrada dentro del diseño del edificio. Para ello, es preciso que además se tengan en cuenta algunas cuestiones que fomentan y permiten su uso:

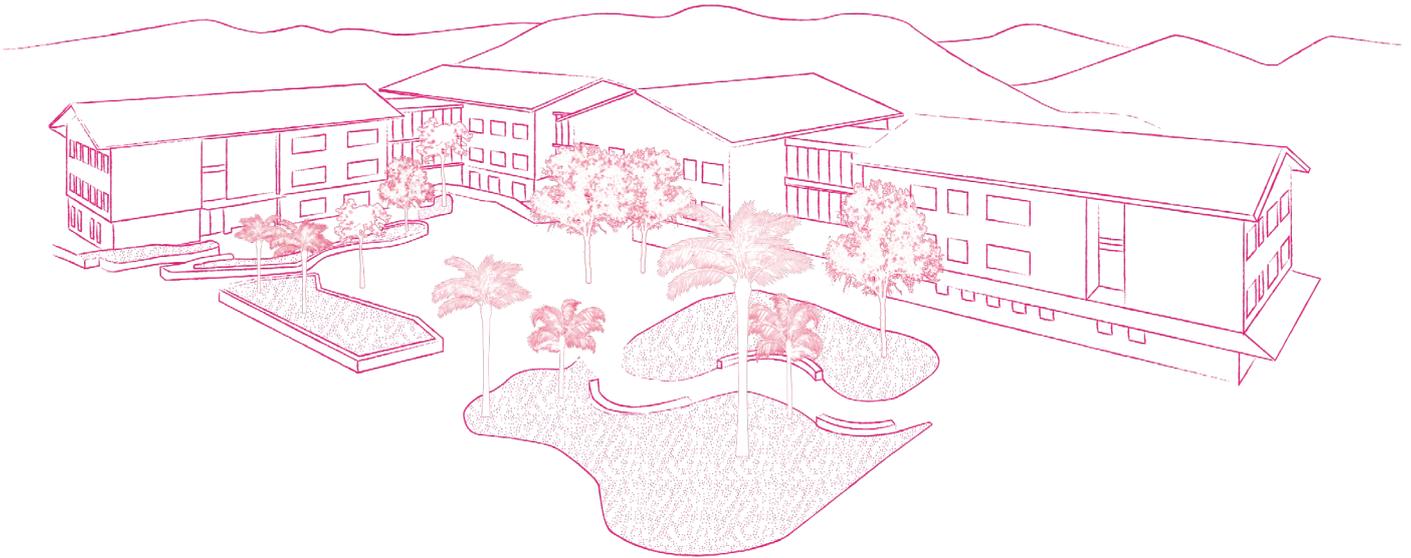
- ¿Existe un jardín, patio o terraza dentro del edificio?
- ¿Hay un patio cubierto, jardín de invierno o galería con luz natural?
- ¿Existen paseos o itinerarios al aire libre dentro del recinto del centro?
- ¿Los espacios al aire libre disponen de áreas protegidas de la lluvia, el viento y de la radiación excesiva?
- ¿Se puede ver la salida a este espacio exterior (terraza, patio, jardín, galería, etc.) desde la sala de estar? ¿Tienen un buen acceso visual desde donde permanece el personal del centro?
- ¿La salida a este espacio exterior es accesible?
- ¿Existe continuidad en los colores y contraste del suelo entre el interior y el suelo del espacio exterior?
- ¿El elemento de cierre de la terraza o jardín es seguro? ¿Da sensación de vallado o está integrado en el diseño? Es decir, es difícil de saltar o escalar, y a su vez no genera una sensación de estar encerrado con verjas o con un muro.
- ¿El espacio exterior ofrece distintas actividades y experiencias? Las zonas al aire libre disponen de diversos espacios, equipamientos o programas para uso individual y en compañía, como circuitos o paseos, mesas, huertos o invernaderos, bancos, etc.
- ¿Hay algún elemento intergeneracional? Por ejemplo, columpios, instrumentos musicales, mobiliario para hacer ejercicios, etc.
- ¿Se puede acceder fácilmente a un aseo desde el espacio exterior?
- ¿El espacio exterior, ya sea terraza, patio o jardín dispone de asientos o bancos para sentarse?
- ¿El mobiliario existente en el espacio exterior es ergonómico? Es decir, se puede utilizar de forma cómoda y está adaptado a distintas necesidades de las personas, hay bancos o asientos con reposabrazos o elementos de apoyo próximos para ayudar a levantarse y a maniobrar, tienen apariencia de ser estables y robustos, tienen una zona próxima a los asientos para sillas de ruedas sin obstaculizar el paso, etc.



Estas cuestiones pueden ser contempladas por:

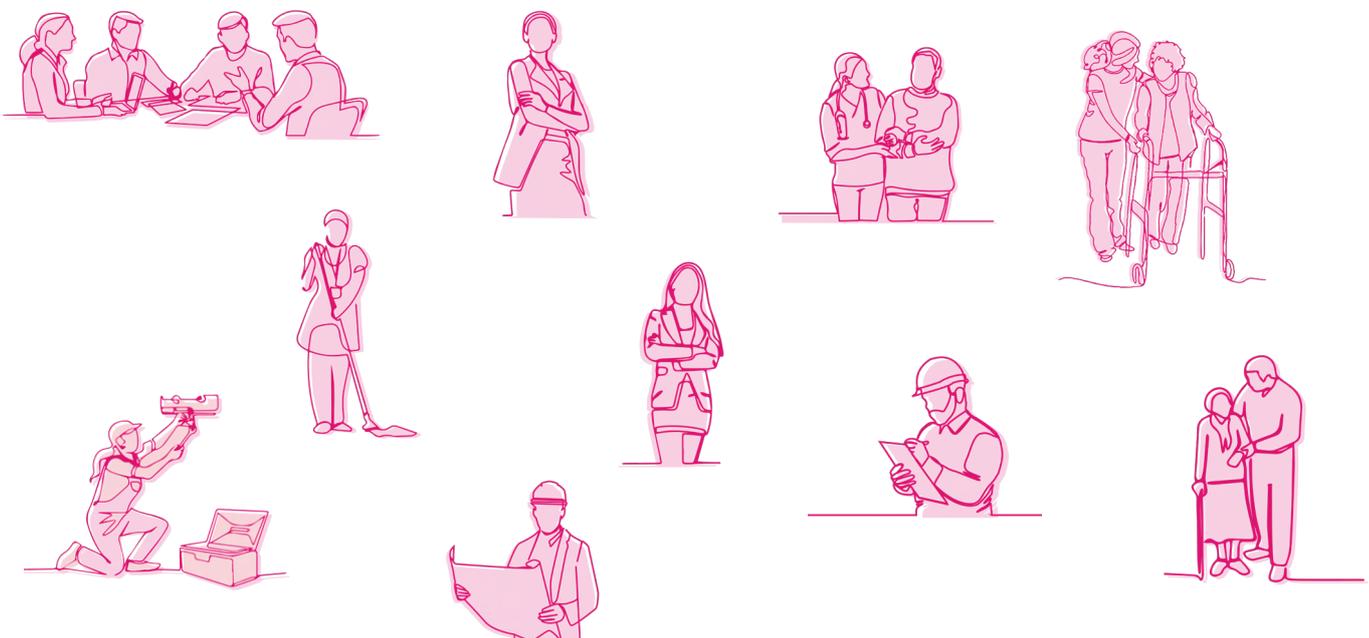
- técnicos municipales en la redacción de pliegos, licitaciones o concursos, así como en la revisión de ordenanzas locales;
- responsables y gerentes del ámbito social y sanitario;
- promotores y empresas privadas;
- arquitectos y diseñadores;
- empresas constructoras;
- dirección del centro;
- profesionales de los cuidados y técnicos auxiliares;
- empresas y técnicos de mantenimiento;
- personas que viven en el centro residencial y familiares.

## Conclusiones



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, por tanto, de un trabajo necesariamente interdisciplinar, identificando las mejoras que deben realizarse 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.

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, y mejorar los entornos hacia un modelo basado en la pequeña escala, la vida normalizada e integrada en la comunidad, promoviendo un sentimiento de hogar en estos espacios destinados en muchos casos a vivir la última fase vital de las personas.







## Agradecimientos

Esta herramienta es resultado de un trabajo de investigación de varios años de Matia Instituto, que, a través del proyecto «Como en Casa» se ha podido depurar y mejorar. 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.

El análisis del estado de la cuestión ha servido para desarrollar propuestas de mejora y desarrollo de políticas públicas que permitan avanzar en la desinstitucionalización de los centros residenciales de mayores.

A todas las personas que han colaborado en las diferentes fases de elaboración de esta herramienta, así como a todos los equipos que nos han acompañado en la recogida de información en cada centro residencial, 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 TRABAJO, SOCIALES, COMERCIO  
Y FISCALÍA 2020



Plan de Recuperación,  
Transformación y Resiliencia