

**UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS
UDLA**

ESCUELA DE ARQUITECTURA INTERIOR

TRABAJO DE TITULACIÓN

CENTRO DE SALUD ALTERNATIVA INTEGRAL

SPA

POR: Gabriela López

4 de septiembre 2003

Quito-Ecuador

CONTENIDO

1. Introducción (denuncia del tema)

1.1 Importancia

1.2 Antecedentes

- La salud
- Visiones de la salud
- La contaminación
- La naturaleza
- La ciudad de Quito
- Spas
- Spas en el Ecuador
- Spas en Quito

2. Objetivos

2.1 Objetivo general

2.2 Objetivos específicos

3. Metodología

4. Características y requerimientos.

5. Funcionalidad y Justificación

6. Ubicación

- Edificación
- Resena histórica de la edificación
- Análisis del entorno

7. Programación arquitectónica

8. Relaciones funcionales

9. Organigrama-zonificación

10. Metodología

11. Marco teórico

- análisis de la investigación teórica

12. Referentes arquitectónicos

13. Memoria descriptiva

14. Planos

SPA (Centro de salud alternativa integral)

DENUNCIA DEL TEMA

IMPORTANCIA:

El ser humano ha evolucionado. Eso es un hecho. Ha incrementado su capacidad motriz y su capacidad intelectual. Generaciones y generaciones han establecido rutinas en las cuales nos encontramos inmersos sin saber y los cánones que rigen nuestras acciones han sido predeterminados antes de que nazcamos.

Hoy como ayer el hombre determina su modo de producción. Unos venden su mente, otros la fuerza de su cuerpo. Nos concentramos en una de las integrantes de nuestro ser. El equilibrio entre el desarrollo intelectual y corporal parece un lujo ajeno a la realidad. Parece una utopía y sin embargo es una necesidad.

Actualmente el ritmo de vida tan estresante, así como la escasa atención a la salud tanto física y emocional como espiritual, han hecho necesarios la búsqueda de lugares que respondan a satisfacer necesidades de salud, revitalización y belleza, que le permiten al ser humano relajarse y recuperar la energía.

La búsqueda de un lugar donde se produzca una interrupción en el proceso cada vez más creciente del estrés cotidiano, a incrementado el auge de lugares en donde se encuentre el descanso y la revitalización, un lugar donde se pueda conectar la cabeza con el cuerpo, sentir que el cuerpo se activa y a la vez la mente se relaja. Todas estas necesidades juntas son las que nosotros encontramos en un SPA, estos lugares han llegado a ser de gran importancia para la lucha contra los síntomas de desequilibrio y por tanto de la enfermedad.

En los SPA los enemigos son el envejecimiento prematuro y el sobrepeso, y se previenen combatiendo con técnicas preferentemente naturales importadas de todas partes del mundo.

Se puede decir que la enfermedad es la posibilidad que el cuerpo tiene de expresar lo que la mente no pudo llegar a comprender, igualmente se puede decir que es el producto del desgaste energético y de la consecuente baja del sistema inmunológico debido al parloteo mental y también al desgaste producido por la lucha entre lo que es" y lo que uno "quisiera que sea".

En los spa se encuentra la lucha contra la enfermedad por medio de la desconexión de los problemas cotidianos y mediante la ayuda de tratamientos y terapias especializadas.

Antecedentes:

A nosotros, la gran población urbana del mundo, la ciudad nos ha impuesto su propio ritmo: vivimos cada vez más rápido. Quito también. Nos levantamos en la mañana con el sonido de los buses. Nos bañamos, desayunamos, salimos. Abrimos la puerta de nuestra casa y "voilà": La Ciudad. Mientras caminamos, manejamos o vemos por la ventana del bus nos escuchamos respirar. Movemos los ojos y vemos el smog salir del tubo de escape de un auto vecino. Entre pitos y gritos se rompe la concentración y una vez más, caemos libres a la realidad.

La contaminación de la ciudad no es sólo física (visual, auditiva, olfativa). Nos contaminamos mental y espiritualmente. La vida diaria para la mayoría de nosotros se convierte en tareas por cumplir independientemente del placer que nos produzca el hacerlas. El día se convierte en una lucha contra el tiempo. Los músculos se contraen con cada hora y de un momento a otro nos damos cuenta que estamos estresados o enfermos.

Con la llegada de la era industrial, los seres humanos paulatinamente hemos sido reemplazados por máquinas que cumplen las funciones físicas que antes desempeñábamos. Máquinas que se siguen mejorando gracias al trabajo constante de nuestras mentes. El desarrollo individual se concentra en el trabajo mental. Cuando "todo" sale bien, el cuerpo casi ni se siente y cuando algo sale mal, lo sentimos y nos pesa.

La relación del hombre con su cuerpo disminuye. La conciencia de que dependemos de él nace con la enfermedad o el malestar. Buscamos "salud": mantenernos activos para sentirnos bien y "estar" mejor. Otros además buscamos imagen: nuestro medio de comunicación con el mundo, nuestra forma de exteriorizar nuestro interior, de hacer físico nuestro ser metafísico.

Actualmente la toma de conciencia de esta fragmentación entre el "alma" y el "cuerpo" ha impulsado a movimientos de "interiorización". Conocimientos de culturas antiguas opacados por la cultura occidental toman cada vez más fuerza. Actividades como el yoga, el Tai-chi, la acupuntura, terapias en base a aromas, esencias o música se extienden progresivamente a todas las esferas de la sociedad a nivel mundial.

El vivir un espacio y un tiempo para encontrar el equilibrio se ha vuelto una necesidad. Como respuesta a esta demanda se han producido centros que prestan sus servicios y ayudan al individuo mediante terapias (sobretudo de relajación) a tomar conciencia del cuerpo con el objetivo de "vivir" mejor. Pese a que siempre han existido, su valoración a sufrido transformaciones pasando de lugares de reunión hasta complejos de diversión.

Para la ciudad de Quito, los centros que prestan este tipo de servicios lo hacen de forma complementaria a un programa de hotelería y turismo. Estos lugares están

enfocados a recibir grupos numerosos de gente y sus actividades abarcan desde el eco-turismo hasta relajación y sesiones de trabajo. La opción de tratamientos con medicina alternativa es escasa y fragmentada.

Existe oferta de estos tratamientos dentro de la ciudad. Mantienen sin embargo su posición de actividad complementaria y no exclusiva. Se encuentran dentro de hoteles o gimnasios de gran escala. Paralelamente el servicio de terapias alternativas está dividido por especialidad y no se complementan unos tratamientos con otros.

La salud

En el pasado la salud se definía simplemente como la "ausencia de enfermedad o malestar". Sin embargo, en 1948, cuando la Organización Mundial de la Salud (WHO) se fundó, la siguiente definición quedó establecida: "un completo estado de bien-estar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de enfermedad o malestar" (Discovery Health).

En consideración de estas tres integrantes de la salud, se descubre que en términos generales la salud de los individuos es relativa a uno de estos tres aspectos. Existen casos en los que la salud física, está dentro de los estándares y sin embargo existen problemas mentales o en las relaciones sociales. El estar saludable por lo tanto no se concibe como un "todo o nada" pero el bien-estar en estos tres aspectos es fundamental para el buen desarrollo del individuo, cualquiera sea su actividad.

Visiones de salud

Medicina tradicional y medicina alternativa

En la cultura occidental la medicina tradicional se refiere a la medicina moderna donde bajo un *enfoque científico* la salud se mide por lo general según una cuantificación de los componentes físicos del cuerpo: presión sanguínea, temperatura, niveles de colesterol, etc. determinando así cuales de estos componentes experimentan algún tipo de desorden en comparación con estándares pre-determinados. Sin embargo, la salud mental y social responde a un tipo de análisis más subjetivo y el estado interior del individuo es difícil de cuantificar.

La "medicina alternativa" está definida como "cualquier tipo de terapia no enseñada abiertamente en escuelas de medicina o generalmente accesibles en hospitales y centros de salud pública" (Dr. David Eisenberg). Los términos "medicina integrada" o "medicina complementaria" conciben una Inter.-relación entre la medicina tradicional basada en la ciencia y tratamientos alternativos.

Los límites de intervención de la "medicina alternativa" en la sociedad occidental cambian frecuentemente según las prácticas son comprobadas y aceptadas como seguras y eficaces. Se enfocan principalmente en cinco áreas:

- Sistemas tradicionales: medicina china, ayurveda, etc
- Intervenciones mente-cuerpo
- Tratamientos manos-cuerpo (masajes)
- Terapias biológicas: vitaminas, hierbas
- Terapias energéticas

Terapias alternativas:

La clave para entender la salud se define en términos culturales. Las culturas orientales conciben la salud como sistemas corporales que se relacionan en armonía, siendo la des-armonía o la falta de equilibrio la causa de la enfermedad y

resultado de influencias físicas, psicológicas, nutricionales, ambientales o espirituales que obstruyen este balance.

En las culturas antiguas, lo que nosotros denominamos "medicina alternativa" ha sido milenariamente la forma de búsqueda y control del equilibrio interno del ser. La actitud radica en una visión del cuerpo como un todo integrado y no como componentes fragmentados.

Para la tradición de la medicina alternativa, la concepción general del cuerpo se identifica con la energía total del universo. El ser humano como tal contiene y es energía y la enfermedad nace con la obstrucción de los conductos energéticos del cuerpo causados por influencias exteriores y falta de estabilidad interior. El malestar se desarrolla paulatinamente siendo así que los lugares donde se presentan los síntomas no son necesariamente los lugares de origen de la enfermedad.

La medicina alternativa maneja técnicas de activación energética como principal mecanismo de sanación. Para el correcto funcionamiento del cuerpo se necesita el equilibrio con la mente y viceversa, incluye, por lo tanto, la relación mente-cuerpo que no se maneja en la medicina occidental.

Las terapias alternativas se practican a nivel mundial. La demanda radica en sus resultados y el poco riesgo de hacer este tipo de tratamiento. Las terapias alternativas son seguras y no producen efectos secundarios en el paciente. Con todo, por lo general se manejan como una segunda alternativa para tratar o prevenir enfermedades. Adicionalmente, la promoción que realizan los doctores tradicionales incrementa la confianza de los pacientes que paralelamente, considerando el costo de la medicina tradicional, acuden a tratamientos alternativos.

Entre las principales terapias alternativas encontramos las siguientes: Acupuntura, Aromaterapia, Ayurveda, Quiropraxia, Medicina Herbal, Homeopatía, Masajes, Tratamientos Mente-Cuerpo, Nutrición, Osteopatía, Técnicas de Relajación, Espiritualidad, Tai-Chi, Toque terapéutico, Medicina Tradicional China, Yoga, etc. Paralelamente se desarrollan terapias como músico-terapia, tratamientos con lodos, estimulación nerviosa en los pies, etc.

Mente y cuerpo

Salud mental

La salud mental se define como: "el correcto desenvolvimiento de las funciones mentales resultado de actividades productivas, relaciones estables con otra gente y la capacidad de adaptarse al cambio y enfrentar la adversidad" (Discovery Health).

Por lo general, la salud mental se toma por garantizada hasta que un factor externo nos afecta y nos produce insatisfacción emocional. La inestabilidad mental no afecta solamente nuestra condición emocional sino nuestro cuerpo a niveles fisiológicos y biológicos. Produce alteraciones en la forma de pensar, el humor y comportamiento y se manifiesta físicamente en desequilibrios corporales (complicaciones en el embarazo, enfermedades gastrointestinales, enfermedades del corazón, etc.) (Discovery Health)

Factores psicológicos y mentales han sido relacionados con los estados de las enfermedades físicas bajo tres percepciones: hiperactividad psicológica, estabilidad de la enfermedad y vulnerabilidad. Las tres relacionan al estrés como principal causante del desequilibrio mental y por lo tanto corporal.

El estrés está definido como la reacción del cuerpo a las exigencias de la vida diaria. Es resultado de pequeños o grandes incidentes que producen alteraciones en el ritmo corporal para ayudar al individuo a reaccionar frente a las diferentes

situaciones (aumento del nivel de sangre enviado al cerebro o músculos, dilatación de pupilas, etc.)

El mal manejo del estrés produce un debilitamiento del individuo para luchar contra los agentes externos que producen infecciones y enfermedades. Adicionalmente la debilidad mental que produce puede provocar reacciones violentas del cuerpo como ataques del corazón, asma, convulsiones, etc.

Una de las actividades más usadas para el manejo del estrés es la relajación. Mediante terapias dirigidas (tai-chi, yoga, etc) se busca que el individuo desarrolle su propio mecanismo de control de estrés. Las terapias personales de relajación (masajes, hidroterapia, etc) producen mediante la relajación corporal la baja del nivel de estrés.

Con todo, hay que considerar que el equilibrio mental-corporal es producto de actividades constantes de distracción, relajación y expresión. Para que los resultados sean maximizados es necesario el compromiso del paciente.

Salud corporal

La salud corporal ha sido identificada con la medición cuantitativa del cuerpo. Dentro de la cultura occidental la manifestación de las enfermedades responde principalmente a la presencia de agentes patológicos externos que han producido un desequilibrio en las funciones normales del cuerpo. Sin embargo, estudios demuestran que la salud corporal está relacionada con la estabilidad mental y emocional.

Dentro de la rutina diaria el cuerpo sufre los desequilibrios producidos por el estrés. Por lo general estos impulsos se pueden controlar fácilmente si se destinan pocos minutos para el re-establecimiento del dominio interior. Sin embargo el individuo no siempre está en la capacidad de hacerlo y recurre a terapias alternativas.

Entre las actividades convencionales de prevención y mantenimiento de la salud corporal se incluye principalmente el ejercicio físico y juego como método de lucha contra el estrés, eliminación de toxinas y distracción. El ejercicio produce en el cuerpo la sensación de liberación de preocupaciones y la toma de conciencia del cuerpo. Dependiendo de la edad y estado corporal general las recomendaciones sobre rutinas de ejercicio físico varían y son determinadas por preparadores físicos o doctores. Paralelamente se relaciona con otro factor decisivo de la salud corporal: la alimentación. Una dieta balanceada puede ser establecida para cada individuo y garantiza la provisión de calorías necesarias para realizar las actividades diarias al mismo tiempo que permite la eliminación de toxinas. El ocio y la relajación permiten la ruptura del ritmo establecido en la rutina y facilitan al individuo la introspección que necesita para re-establecer su equilibrio emocional y corporal.

La Contaminación: experiencia urbana

Cuando vemos la mayoría de la ciudades, las recorremos, percibimos sus formas, la continuidad o discontinuidad, el ritmo y los acentos...

... exceso de información o pobreza, riqueza de contenidos o mediocridad, llegamos a la conclusión que la ciudad es historia "petrificada". La ciudad refleja la organización social, las diferencias, las igualdades, las aspiraciones...

La ciudad constituye el ambiente de una gran parte de la población mundial. Las actividades que aquí se desarrollan se enmarcan por sus espacios y el ritmo propio de cada una.

Con la era industrial el proceso de migración a la ciudad aumentó considerablemente produciendo un desfase entre la planificación urbana y las olas de población que se surten de la ciudad. Las nuevas formas de producción demandan nuevas fuentes de energía, la simbiosis con el medio se fragmenta y nos encontramos frente a espacios urbanos que no satisfacen la demanda de sus habitantes.

La experiencia urbana revela la saturación de los espacios y la precaria infraestructura que no logra organizar el continuo aumento de la población y sus necesidades de transporte, información, educación y hábitat. La calidad de vida de quien a ella asiste empeora progresivamente con la contaminación producto de esta transformación del medio urbano.

La contaminación que sufre la población urbana interfiere en el desarrollo del individuo de manera directa e indirecta. Los productos urbanos y el ritmo de la cultura urbana producen diferentes tipos de contaminación de sus habitantes.

Contaminación física

La experiencia urbana somete a sus habitantes a varias formas de contaminación: la polución, la contaminación acústica, la contaminación visual y la contaminación electromagnética. Cada una afecta directamente la salud del individuo ya sea por su contacto personal sobre determinados sistemas o por la acción participativa dentro del espacio urbano.

Polución

La polución es la contaminación de la atmósfera y el agua con subproductos de la actividad humana. "El deterioro de la calidad del aire es uno de los principales problemas de las ciudades medianas y grandes de países industriales y en vías de desarrollo". El nivel de contaminación del aire en muchos centros urbanos América Latina excede los estándares de control nacionales, regionales y locales. Los principales residuos contaminantes son: monóxido de carbono (CO₂), óxidos de nitrógeno (NO₂), Benceno, Ozono, dióxido de azufre (SO₂), partículas materiales, Plomo, clorofluorcarbonatos (Vehicular Air Pollution, The World Bank Technical Paper 1997).

El principal contaminante del aire de la ciudad es el tráfico vehicular, sobretodo de aquellos automóviles viejos o que se encuentran en mal estado. El incremento en áreas urbanas y la industrialización de las ciudad constituyen otro de los grandes agentes contaminantes de las ciudades debido a la demanda de mayor energía y por lo tanto de la mayor producción de contaminantes.

La contaminación del aire produce daños al tejido de los pulmones reduciendo la función pulmonar, nauseas, dolor de cabeza, efectos tóxicos sobre el sistema nervioso central, la sangre y el sistema inmunológico, y malestar general.

Contaminación Acústica

La contaminación acústica es el producto del ruido constante de los centros urbanos siendo una de las principales molestias ambientales a nivel internacional. Son considerados poco saludables aquellos sonidos que oscilen entre 50 y 60 decibelios, nocivos a partir de los 60 dB y definitivamente agresivos en términos físicos a sonidos que superan los 80 dB. Sin embargo, además de la intensidad del ruido, la frecuencia del ritmo con la que ciertos ruidos aparecen pueden afectar directamente al equilibrio de la persona; de hecho, el ritmo hace que algunos sonidos sean insoportables pese a no ser de alta intensidad. Estos ruidos afectan a

nivel psicológico a las personas, generando altos niveles de tensión y, en algunos casos, depresión.

Dentro de las ciudades los problemas de tráfico vehicular, de propaganda y publicidad y de aglomeraciones de la población permite que estos niveles de contaminación acústica se mantengan como agresores constantes de la población urbana. Sin embargo, la gente se ha acostumbrado a vivir bajo con el ruido urbano y pocas veces considera los efectos que éste produce sobre su salud.

La reacción instintiva del ser humano entiende al ruido como una alerta de peligro, produciendo varias alteraciones del ritmo corporal. El ruido causa aumento de pulsaciones, modificación del ritmo respiratorio, tensión muscular, mayor presión arterial, agudeza repentina de la visión y vasoconstricción periférica. El fenómeno del ruido en la ciudad trae consecuencias aún más graves, el individuo instintivamente genera resistencia a nivel del sistema nervioso afectando sus reflejos. Paralelamente afecta todo el organismo causando afecciones en las glándulas endocrinas y en el sistema cardiovascular. A nivel psicológico produce tendencias socio-agresivas y falta de concentración.

Contaminación Visual

De todos los sentidos, la vista es el que más directamente establece la relación entre el individuo con el medio. Gracias a la vista la percepción del entorno se consolida mentalmente y determina las reacciones psico-físicas del individuo frente a su realidad situacional.

Sin embargo, el ser humano tiene una capacidad determinada de asimilación de información. Tanto el exceso de información como la carencia de imágenes producen efectos adversos de la percepción del individuo. El estrés visual de una compleja imagen visual y el embotamiento de los reflejos de la monotonía perjudican directamente la estabilidad mental del ser humano que observa.

Dentro de la ciudad, la complejidad visual a la que se ve sometido el habitante excede las capacidades individuales de absorción de datos produciendo fenómenos como la falta de concentración, saturación mental, des-ubicación en el tiempo y el espacio.

Los estímulos visuales característicos de las ciudades se perciben en diferente escala. La información de las vitrinas, anuncios publicitarios, escenas urbanas, hitos arquitectónicos, etc. producen una sobredosis de información que concluye en la saturación sensorial de los transeúntes produciendo fatiga y tensión. La complejidad visual y la carencia de tiempo para su entendimiento y asimilación produce efectos nocivos en la estabilidad emocional y mental del individuo.

Con todo, la carencia de imágenes produce un efecto igualmente perjudicial en la salud. La falta de estímulos puede provocar reacciones de aburrimiento, apatía y cansancio. En entornos de diseño monótono el individuo no logra enfrentar su condición individual perdiendo la relación consigo mismo y pasando a formar parte de un aglomerado estático de información.

La correcta asimilación visual dentro de las ciudades está basado en una problemática de ritmo y calidad de imagen. En una gran parte de las ciudades de América Latina, la intempestiva migración hacia los centros urbanos ha producido un desequilibrio entre la planificación urbana y la realidad consolidada produciendo además del desorden visual, problemas de saturación poblacional.

Contaminación Electromagnética

Los estándares actuales de confort y de acceso a información han producido una dependencia de los seres humanos de ciertos instrumentos y aparatos electrónicos. Estos aparatos además del consumo de energía que demandan, producen efectos secundarios en los individuos que los usan. Pese a que la

contaminación electromagnética es un fenómeno poco percibido, su incidencia sobre la salud humana es directa.

Objetos como microondas, antenas de radio y televisión, etc. y los transformadores, líneas de alta tensión, pantallas de televisores y computadores, etc producen campos magnéticos de alta y baja frecuencia. Estos campos generan una serie de alteraciones biológicas en el ser humano que se expone a estas radiaciones como cambios en la temperatura corporal, disminución de la cantidad de plaquetas en la sangre, disminución de electrolitos, dolor en las articulaciones, dolor muscular, fatiga y disfunciones en el sistema nervioso central. Las malas instalaciones eléctricas, sin una correcta instalación a tierra, generan campos magnéticos que pueden afectar las funciones reproductoras, provocar alergias y depresiones.

Contaminación mental y espiritual

La ciudad no es sólo una condensación de personas sino de información, de actividades, de escenas urbanas...

Dentro de las percepciones diarias el exceso de información, de imágenes, de estímulos y de ruido produce en el individuo un estado de agitación continua. El ritmo impuesto por la ciudad crea constantemente la sensación de ansiedad que desencadena una inestabilidad emocional y mental expresada en desequilibrios físicos y actitudes violentas o depresivas.

La rapidez de los acontecimientos urbanos deja poco tiempo para la introspección individual. Exige la imposición individual de rutinas para el mejor aprovechamiento del tiempo acarreado consigo la lucha continua del ser contra las tareas por cumplir. Independientemente de la satisfacción que las actividades diarias producen en el ser, la presión por la competencia social e individual genera un proceso de desgaste mental que concluye en un desequilibrio corporal. El estrés

como patología general de habitantes urbanos reside en la contienda entre el tiempo que uno dedica a lo que "debe" hacer y el tiempo que uno destina a sí mismo.

La realidad social-urbana que vivimos exige de sus habitantes un compromiso con el entorno en el que vive y al mismo tiempo fomenta un desarrollo individual como fuente primaria de producción. Este individualismo relacional ha provocado que nociones intrínsecas de la conducta social humana se pierdan o confundan acarreando problemas relacionales entre individuos y a mayor escala como grupo social.

El bagaje informativo que se condensa en la ciudad bajo una cultura de masas establece estándares utópicos que se convierten en objetivos de vida de los residentes urbanos que acceden a éstos. La competencia con uno mismo por la consecución de ciertos niveles produce un desarrollo mental no paralelo a un reconocimiento corporal. La sociedad urbana actual contiene dentro de sí una mayoría de agentes productores sedentarios. Este desconocimiento corporal produce que actividades de dispersión, juego, ocio y auto-reconocimiento no se practiquen hasta que el individuo llegue a niveles mínimos de tolerancia.

La importancia del equilibrio corporal-mental-emocional se desvalora bajo la creencia de que estamos sanos hasta que los síntomas aparecen. Sin embargo el desarrollo de las enfermedades, tanto mentales como físicas muestran sus primeros síntomas luego de que la enfermedad ha sido instaurada en el cuerpo. Este equilibrio y la determinación de un tiempo para el reconocimiento individual y colectivo son necesidades propias de la naturaleza humana aún cuando en la agitación de la rutina diaria la dependencia corpórea sea casi imperceptible.

La naturaleza

Una de las nociones que se han perdido en la vida diaria en los centros urbanos es la relación del hombre con la naturaleza.

La sinergia entre la naturaleza y el ser humano ha sido alterada con mayor intensidad desde la era industrial gracias a la creación de las nuevas formas de energía y por lo tanto la creación de fuentes de contaminación. Sin embargo, inclusive hoy en día el medio natural tiene la facultad de proveer al individuo de una atmósfera de distensión mental que permite su relajación e introspección.

La importancia del medio natural o referentes naturales dentro de la ciudad radica en su condición de espacios de exteriorización corporal de los individuos, facilitando la relaciones inter-personales y actividades para el control de estrés, meditación, juego, etc. La presencia de parques y jardines urbanos provoca el cambio de ritmo de la escala urbana y por lo tanto, gracias a espacios amplios, permite el esparcimiento individual y colectivo.

En contextos de mayor escala, la naturaleza como medio primitivo del hábitat humano permite una nueva adaptación del ser humano y la toma de conciencia de su lugar y espacio. La concepción del ser humano como parte de la naturaleza constituye un referente inicial en la búsqueda del propio ser.

La ciudad de Quito

Si bien Quito es una de las principales ciudades de América del Sur, su condición de capital de un país en vías de desarrollo que aún no consigue definir estrategias para la mejora socio-económica y de calidad de vida de sus habitantes, tiende a convertirse en un polo de atracción de las masas campesinas que migran hacia la ciudad en busca de mejores condiciones.

Este fenómeno aumenta la densificación de la ciudad que se expande en suburbios e invasiones no planificadas que en muchos casos no cuentan con la infraestructura necesaria de alcantarillado, agua y luz. La escasa planificación produce problemas urbanos de diferente escala, desde tráfico vehicular hasta perímetros urbanos peligrosos y agresivos en sí mismos.

Dentro de todos los agentes contaminantes el que más afecta a la ciudad de Quito es el tráfico vehicular. Quito al estar ubicada a 2800 metros sobre el nivel del mar exige un mayor esfuerzo a los motores para compensar la falta de oxígeno. El resultado es un patio automotor productor de altos niveles de contaminantes complementado por el deterioro de los automóviles viejos y tráfico pesado en general.

Si bien el I. Municipio del Distrito Metropolitano de Quito ha establecido políticas de control del nivel de polución (trolebús, eco-vía, control de desprendimientos de smog en buses y camiones, etc) la falta de recursos individuales y la falta de interés provocan que el problema no sea resuelto. La gente no está conciente del daño que se está haciendo a sí misma y las campañas de educación se hacen esperar.

Paralelamente el tráfico vehicular produce otros tipos de contaminantes. La contaminación acústica producida por la agresividad de los conductores durante el estancamiento vehicular alteran directamente al grupo humano cercano, tanto a quienes están en los vehículos, transitan por la calle o están en casas aledañas.

La contaminación visual está muy relacionada a la escasa planificación urbana que no permite alterar el ritmo urbano con espacios de amplitud visual. Adicionalmente la falta de identidad arquitectónica producto de una construcción de lotes produce una sobrecarga de información, considerando además la cantidad de anuncios

publicitarios de baja calidad gráfica que se disponen arbitrariamente sobre las fachadas de avenidas principales y secundarias.

El efecto de la exposición diaria en la ciudad de Quito produce desgaste en sus habitantes, mental y físico. Es una ciudad, como tantas otras, enferma; si bien cuenta con los sedantes naturales del Pichincha, Parque Metropolitano, el cielo y visuales internas dadas por la geografía urbana.

Spas

La definición de spa está ligada a un complejo termal. Sin embargo en la actualidad los edificios y funciones que se caracterizan bajo este nombre son extensos y tratan principalmente de espacios cuya función primaria es la de proveer de terapias a los usuarios.

Generalmente las terapias ofrecidas por los spas se basan en los masajes, hidroterapia y aromaterapia. Sin embargo la tradición de oferta del spa incluye paralelamente terapias de sanación que van más allá de la relajación.

A nivel mundial el desgaste producido en los centros urbanos a causa de la contaminación y la rutina han provocado una creciente demanda de estos centros de tratamiento y relajación. Existen en varias tipos de spas que responden a diferentes necesidades:

- Destination Spa: enfocados a proveer una experiencia rejuvenecedora para el cuerpo, mente y espíritu, inspirando a los huéspedes a una vida más saludable y agradable. Incluye programas de educación, actividades físicas, servicios de spa y cocina saludable.

- Resort Spa: se encuentran como complemento de hoteles y hosterías. En algunos lugares los servicios de spa se ofrecen como complemento al resto de actividades programadas por el hotel...
- Wellness Spa: están enfocados a brindar servicios y tratamientos a huéspedes con específicos problemas de salud. Este tipo de retiros se ofrecen tanto a quienes necesitan tratamientos por problemas de salud como a quienes están interesados en aprender como vivir más saludablemente. Algunos de estos spas utilizan la medicina tradicional y evaluaciones físicas para determinar terapias, otros tienen se enfocan en la medicina alternativa.
- Weight Management Spa: lugares especializados en cambios de estilo de vida para perder peso. La mayoría se rigen bajo supervisión médica.
- Days Spas: están diseñados para curar, embellecer y entretener a los huéspedes en un período corto de tiempo. Se pueden reservar tratamientos de una hora hasta tratamientos completos que duren todo el día. Se encuentran generalmente como parte de clubs, hoteles o como locales individuales.

Spas en el Ecuador

La tendencia a procurar este tipo de servicios es reciente y nace de la creciente demanda de terapias de relajación y meditación. La preocupación por la salud y estabilidad individual aumenta gracias a los problemas de contaminación física y mental que se viven en los centros urbanos.

A nivel nacional, los spas han sido considerados como servicios complementarios a programas de hotelería y turismo en grandes hosterías a nivel nacional. Los tratamientos que se ofrecen están orientados a procurar bienestar a los huéspedes mientras dure su alojamiento sin promover la continuidad de estos tratamientos para lograr un verdadero equilibrio mental-corporal. Si bien en la actualidad las

hosterías que prestan este servicio son pocas, existe una tendencia general de implantar spas en las principales hosterías a nivel nacional.

Spas en Quito

Para los habitantes de Quito, existen Resort-spas que brindan estos servicios. (Arashá, La Mirage, etc.) Estos se ubican en zonas de fácil acceso y a distancia de dos a tres horas en auto de los perímetros de la capital. Los tratamientos que se ofrecen si bien son dirigidos por profesionales especializados mantienen su condición de paralelos a un programa de hotelería y turismo que se desarrolla en estos lugares y se enfocan en relajación y belleza.

A escala urbana la creciente demanda ha determinado el surgimiento de varios spas dentro de la ciudad y en la zona de los valles. Por lo general los tratamientos que se ofrecen se basan en masajes y aromaterapia de corta duración. Los centros más grandes se localizan en hoteles como el Swisshotel y Marriot que manejan tratamientos completos de hasta un día entero, sin embargo están separados del Health Club del hotel.

Con todo, el enfoque primario de estos spas dentro de la ciudad, además de la relajación es el cuidado de la belleza corporal. Los masajes y terapias ofertados se basan en el rejuvenecimiento de la piel y no en terapias globales de sanación corporal-mental.

Dentro de lo que es medicina alternativa existen varios consultorios particulares que ofrecen servicios específicos. Estos funcionan individualmente y con tratamientos que pueden durar semanas o meses. La frecuencia de asistencia de los pacientes varía según la patología. Además existen centros que ofrecen clases de meditación y relajación (Yoga, Tai-chi) de los cuales el más grande es el Centro El Sol.

Sin embargo, todos estos centros ofrecen terapias fragmentadas. El correcto funcionamiento y adaptación del ser humano en la realidad exige de tratamientos compartidos, constantes y duraderos. Dentro de la ciudad de Quito, los lugares que dan estos servicios no ofrecen tratamientos integrales de sanación puesto que se enfocan en una de las áreas de acondicionamiento físico o espiritual.

Objetivos:

Objetivo general

- Realizar un proyecto arquitectónico que incite a los habitantes del Distrito Metropolitano de Quito a la búsqueda y mantenimiento de la salud corporal y mental.

Objetivos específicos:

- Definir las características de tratamientos con medicina alternativa y las necesidades espaciales individuales de cada una.
- Provocar reacciones sensoriales específicas del usuario mediante la propuesta espacial y de recorridos.
- Diseñar espacios que faciliten al usuario el encuentro de su propio equilibrio corporal-mental-espiritual.

Metodología:

1. Investigación de demandas
2. Determinación del tema
3. Investigación de referentes y programas compatibles

4. Análisis del terreno
5. Definición de la programación arquitectónica
6. Desarrollo del modelo conceptual
7. Diseño Arquitectónico

Planteamiento de CARACTERÍSTICAS Y REQUERIMIENTOS DE UN SPA:

- Lugar diferente: Difiere de la actividad cotidiana y se sale de la rutina.
- lugar relajante: Por medio de la interacción imponente de la naturaleza, de lo interior con lo exterior.
- servicio personalizado
- servicios específicos, enfocados a salud, belleza y bienestar físico
- tratamientos para cuerpo, cabello, manos y pies.
- Masajes: corporales, faciales, manos y pies.
- Acupuntura
- Terapias: hidro y aroma terapias.
- Consultas: nutricionistas, médicos de la salud mental y espiritual.
- Clases: yoga, cocina gourmet, gimnasia, relajación, meditación y autocontrol.

Se plantea lograr un espacio en el que el cliente se sienta totalmente distanciado y alejado de la vida cotidiana sin tener que planificarlo con mucha anterioridad a causa de la distancia. Un lugar en el que pueda despojarse y encontrar el equilibrio mental, y la cura a muchos desequilibrios producidos por el estrés al que conlleva el actual ritmo de vida, mediante métodos naturales y terapéuticos, con la intención de ubicarlo en un espacio en el que a pesar de estar distanciado de la

vida urbana, se encuentre a pocos minutos de la ciudad, y permita e impulse la visita al mismo.

FUNCIONALIDAD Y JUSTIFICACIÓN.

Justificación:

La salud entendida como un correcto equilibrio y bienestar físico, mental y social requiere de espacios y tiempos de introspección y expresión. La idea de un Wellness Spa produce estos espacios y facilita el acercamiento del individuo con su yo mediante terapias continuas complementarias determinadas para cada individuo.

Considerando principalmente la contaminación espiritual y física de la vida en la ciudad, la decisión de ubicar el SPA en el valle de pueumbo se basó en la necesidad de permitir un fácil acceso a la población urbana pero con diferentes referentes sensoriales a los que se experimentan en la rutina diaria de la ciudad de Quito. En esto la ayuda de la variación climática y del corto recorrido a través de espacios naturales ayuda al individuo a re-insertarse en el medio después del tratamiento. Su objetivo principal es el de brindar tratamientos médicos continuos, que prevengan el desarrollo de patologías graves mediante el equilibrio interior y permitan al paciente reconocer y replantear su modus-vivendi cuando éste afecte su salud mental y corporal.

Encontrar la tranquilidad que combate el estrés, no solo en manos de un masajista sino en la transpiración ya sea por caminatas al aire libre, o por clases de yoga, auto relajación, o simples clases de gimnasia, gym box, cycling etc... Hoy en día, representan la opción más factible para dedicarle un breve espacio a la salud, y porque no, hasta una opción terapéutica, ya que relacionando con nuestro medio podemos notar que existe un alto grado de estrés en la gente, la vida

cotidiana y el ritmo de vida han incrementado notoriamente la necesidad de darse un tiempo para la salud y el cuidado personal..

En nuestro medio podemos encontrar servicios de spa, existen spa urbanos y también alejados de la ciudad, pero mi inclinación esta en buscar un spa que a pesar de encontrarse apartado del estrés de la ciudad este a pocos minutos que faciliten e impulsen la decisión de asistir a estos..

UBICACION:

Basándome en la investigación de otros centros especializados en estas necesidades, y en el desglose de cada una de las actividades y servicios que se prestaran, se sacaron características necesarias para lograr descubrir un lugar que vaya acorde con la funcionalidad del proyecto a ejecutarse, es decir un espacio en el que se logre la armonía entre lo exterior y lo interior y permita a la gente disfrutar de los servicios plenamente, y como se nombro anteriormente con la intención de buscar un lugar a una distancia adecuada.

Para esto se analizaron factores como: clima, soleamiento, naturaleza, oxigenación, distancia, áreas, instalaciones, entre otras...

Una vez analizados dichos temas, se dio paso a la proposición de algunas opciones de ubicación, como: El Valle de San Rafael, Cumbaya, Barrios urbanos, Guayllabamba, Puenbo...

Posteriormente se analizaron las diferentes opciones de ubicación, y finalmente la selección de uno de ellos.

Consecuentemente por ser el más acorde a los factores que se analizaron como necesarios se seleccionó a Puenbo como la mejor opción para ejecutar un Spa, y las mismas que se describen posteriormente:

(PUEMBO)/ RAZONES PARA ESCOGER ESTE LUGAR:

La migración de los habitantes de Quito se concentra principalmente en los Valles, haciendo de éstos micro-centros urbanos que demandan servicios y funciones localizadas.

Debido a la alta plusvalía originada en las características climáticas y de poca contaminación, la reciente población establecida en esta zona se inserta en un estrato socio-económico elevado. El uso del suelo en el sector es principalmente residencial, con una zona comercial centralizada y establecida. El uso del suelo de los sectores ya consolidados antes del proceso de migración (pueblo de Cumbayá y pueblo de Tumbaco) son de orden residencial-comercial. El equipamiento incluye colegios, universidad y servicios como supermercados, sede del municipio, etc.

La proyección a futuro de la zona incluye zonas industriales y comerciales en diferentes localidades del valle. El proceso de consolidación de urbanizaciones se sigue desarrollando hacia Tumbaco.

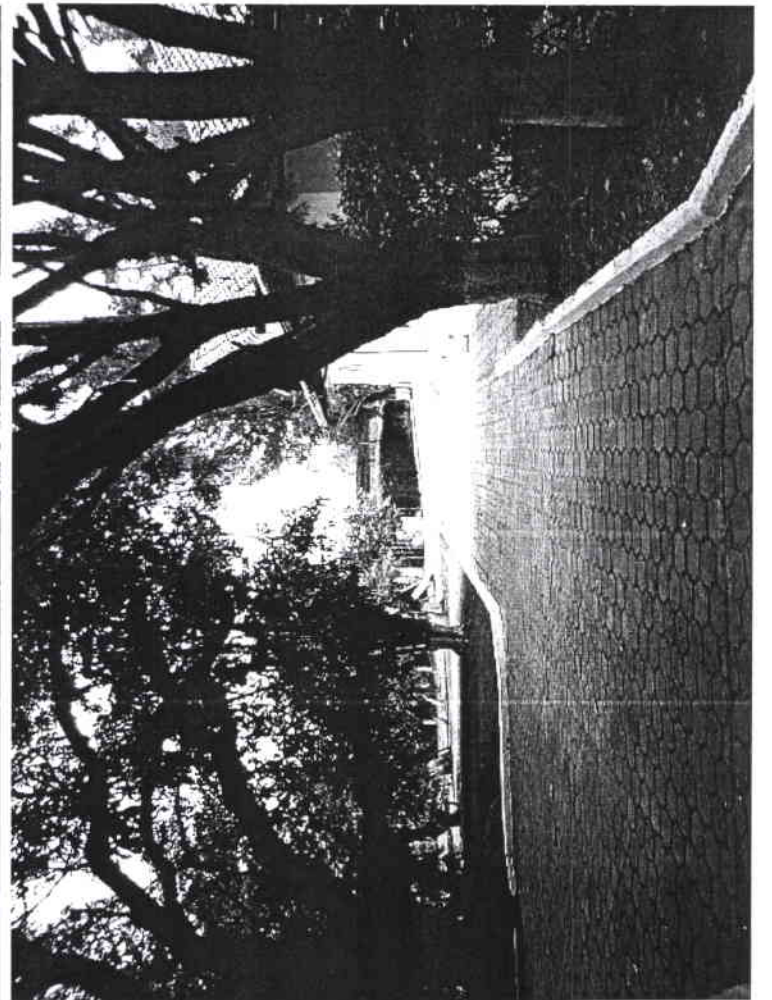
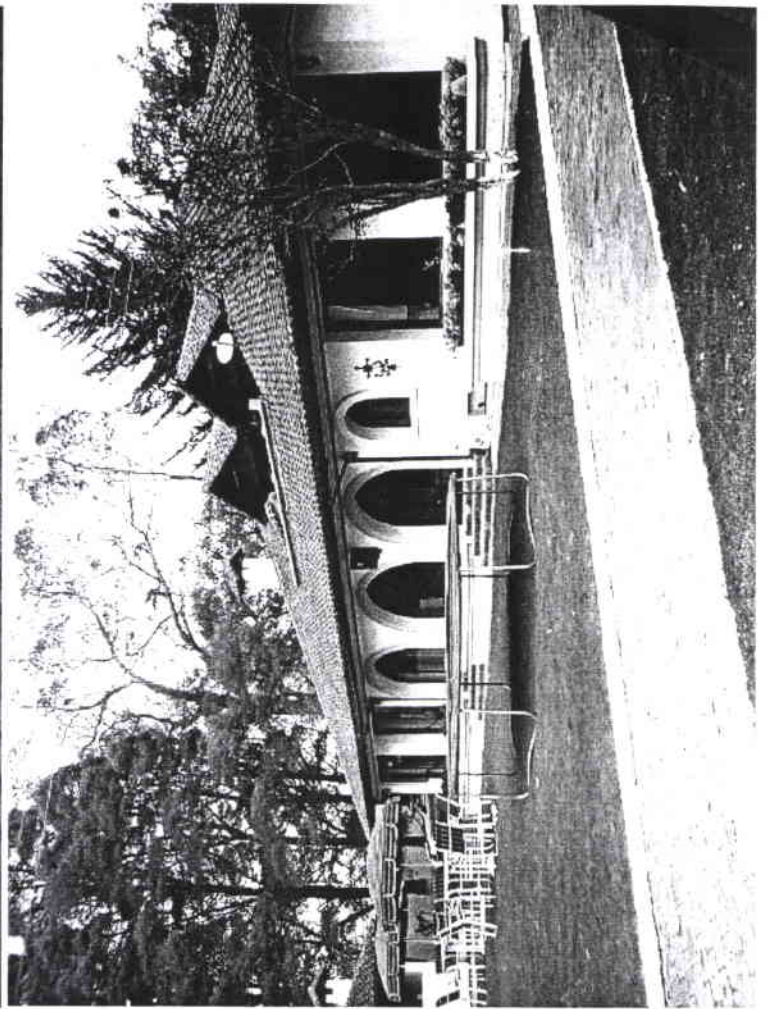
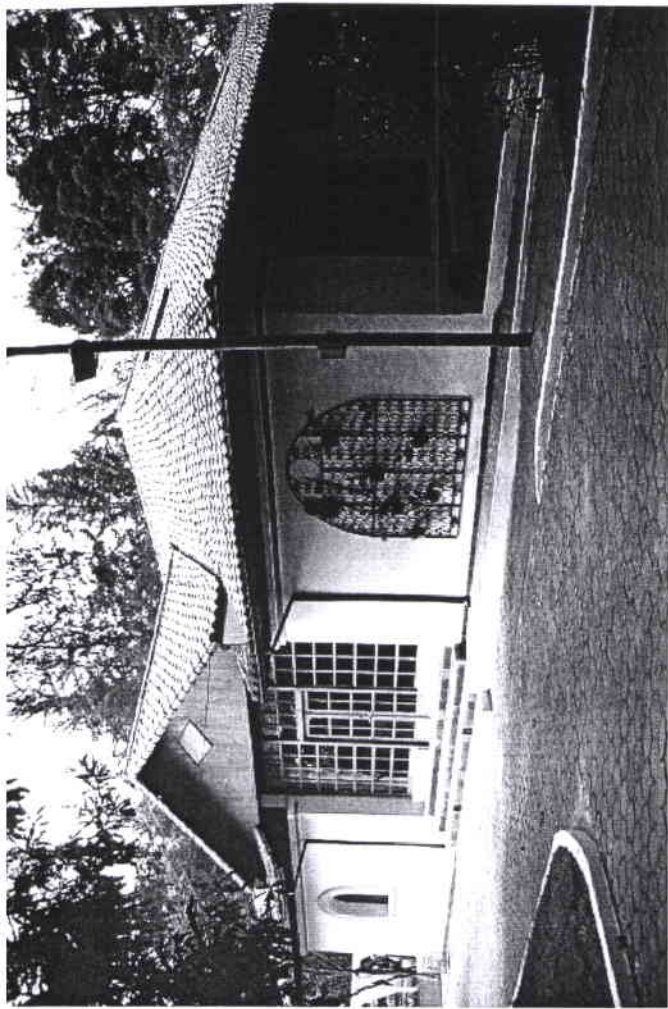
La principal vía alimentadora del sector es la Vía Interoceánica alrededor de la cual se implantan los conjuntos residenciales con recorridos privados.

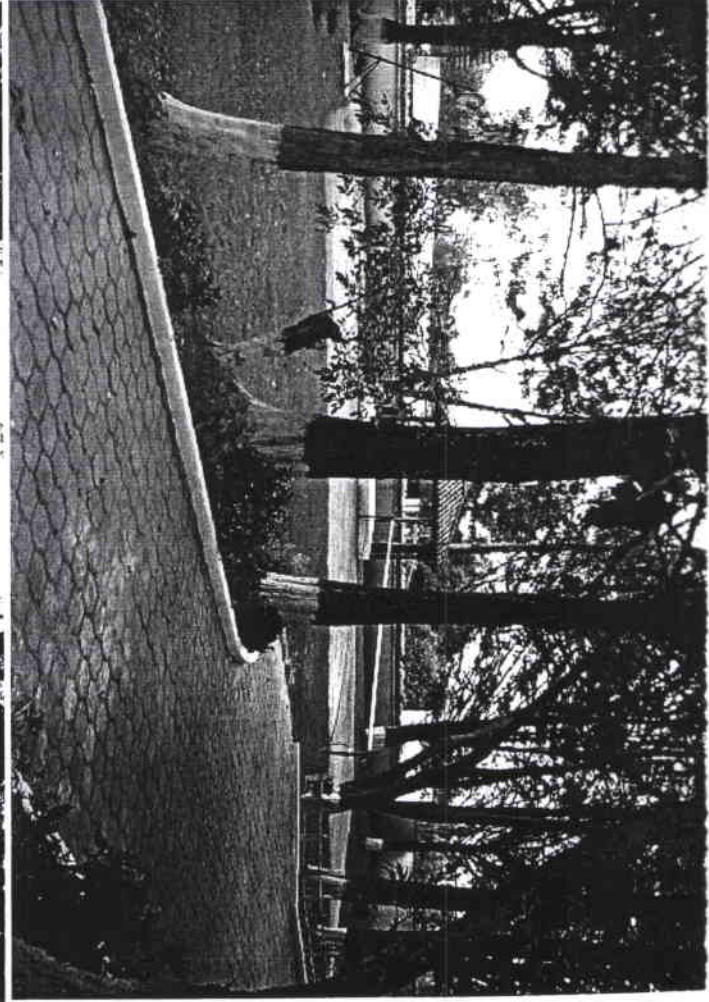
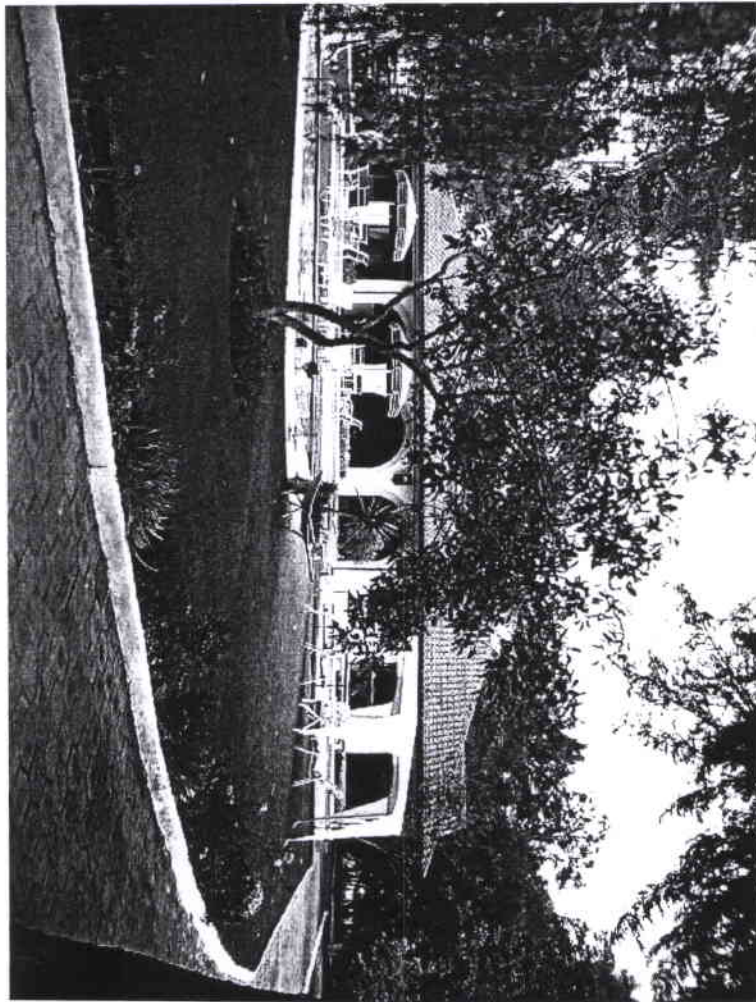
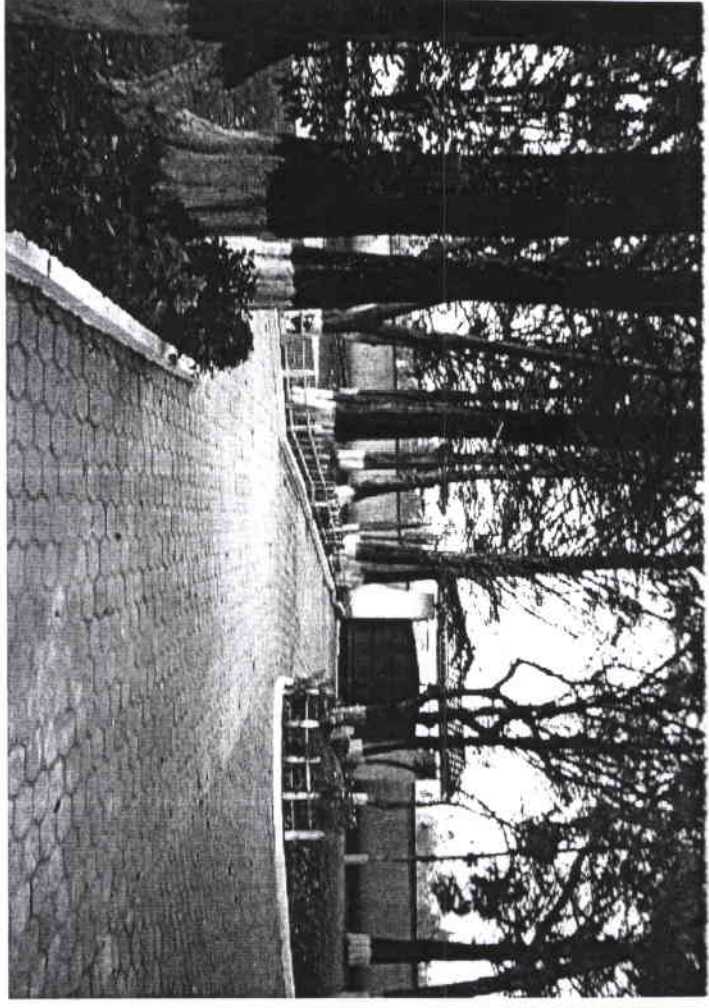
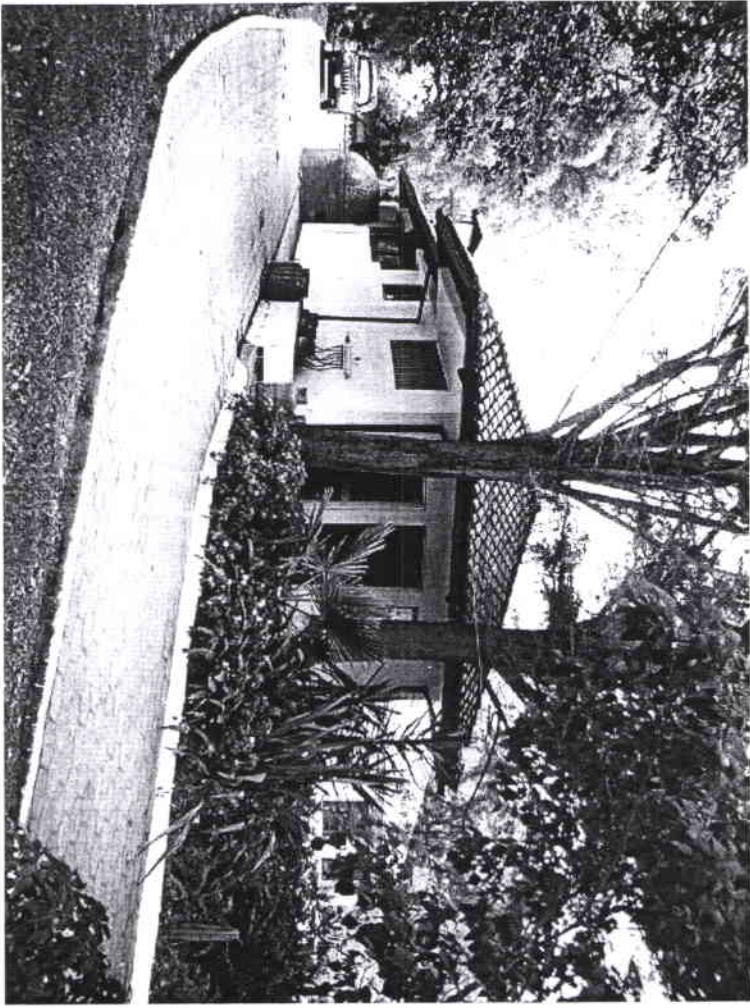
*Las razones para ser Puembo un sitio perfecto para un Spa son sobranes, aquí algunas de ellas:

-El encontrarse a una distancia muy acorde a la finalidad de la propuesta, que a pesar de estar a pocos minutos de Quito, se encuentra ubicado lejos de la vida urbana y del estrés de la ciudad.

-Otra razón interesante es la cercanía que tiene con el Valle de Cumbayá, en donde se encuentra concentrada gran parte de la población de status económico alto, la cual cada día se extiende mas hacia Tumbaco encontrándose así mas cerca aun de Puembo. Ya que los servicios que se brindan en un spa, están mayormente dirigidos a la población de nivel económico medio alto- alto

-Otro factor aportante es el agradable clima y abundante e imponente naturaleza que rodea la zona.





Programación Arquitectónica:

La programación arquitectónica se definió en base al análisis de referentes y el alcance del proyecto.

Considerando al proyecto como un Spa Medicinal y de relajacion se proponen espacios que permitan el ejercitamiento físico y de relajación, tanto individual como grupal. Adicionalmente tratamientos curativos a base de medicina alternativa y tratamientos de belleza.

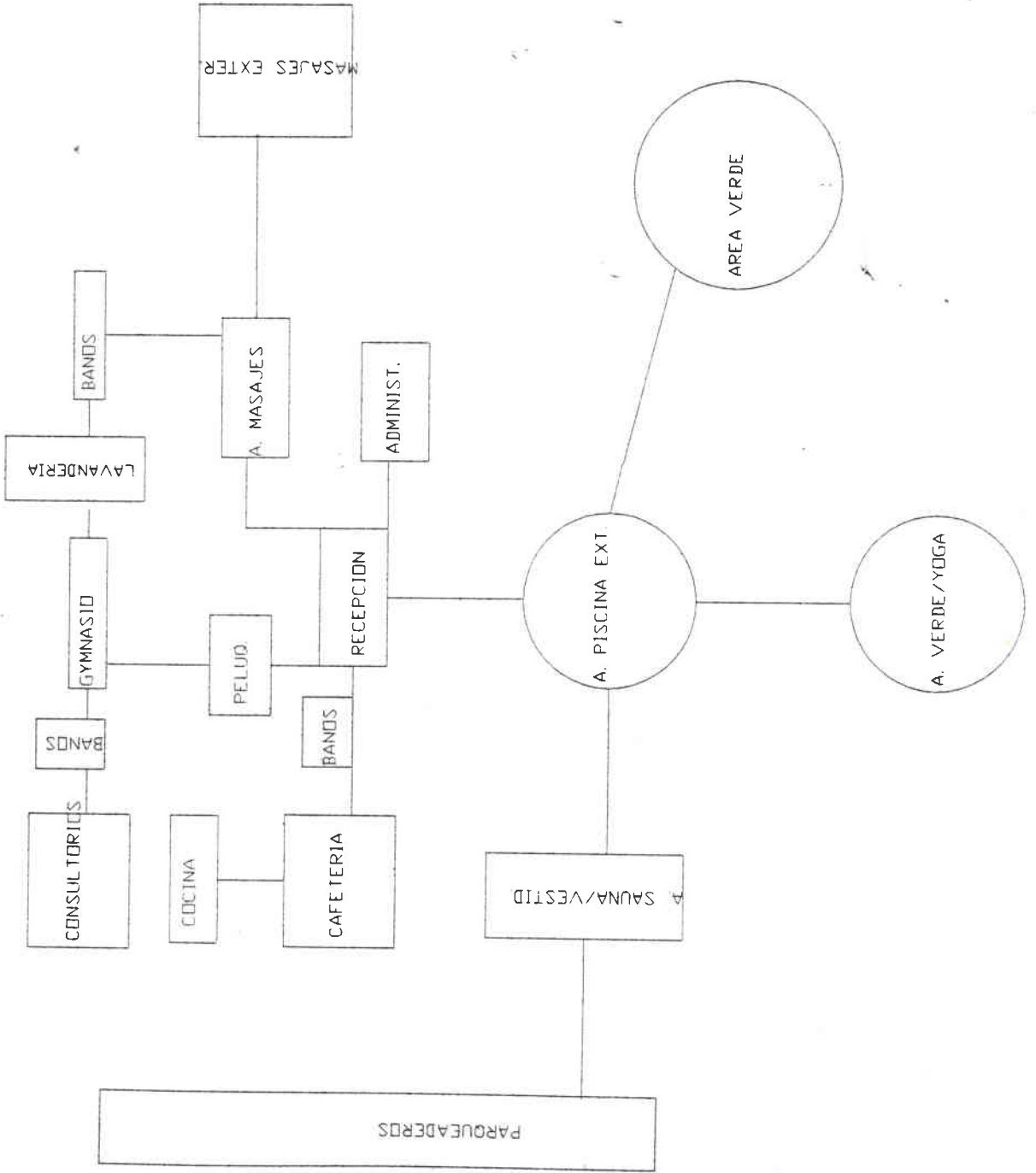
Se dividió al proyecto en zonas generales:

1. Administración
2. Tratamientos
3. Gimnasio
4. Piscina (exterior)
5. Centro Médico
6. Cafeteria
7. Auxiliares Generales
8. Casa de Máquinas
9. Exteriores y Parqueaderos

AMBIENTE	AREA	MOBILIARIO	ACTIVIDAD	USUARIOS
Recepción				
hall	15 m2		circulación	1 a 10
sala de espera	20 m2	sillones reclinables, mesas	descanso, esp.	1 a 8
counter	16 m2	mueble, sillas, archivador	información	1 a 2
Baños	12m2	inodoros, lavamanos	higiene pers.	1 a 6
calentamiento fisico				
gimnasio	45 m2	caminadoras, pesas, poleas	ejercicio fisico	1 a 12
baños	12 m2	inodoros, lavamanos	higiene pers.	1 a 6
vestidores	20 m2	lockers, duchas, cubiculos	higiene pers.	1 a 8
masajes y tratamientos				
cubículos				
interiores	15 m2 c/u	camilla, mueble, silla	relajamiento	1 a 5
exteriores		camilla, meble móvil, silla	relajamiento	1a 7
hidroterapias				
5 cubículos	12 m2 c/u	tinas	relajamiento	1 a 5
área duchas	10 m2	3 duchas	relajamiento	1 a 3
aromaterapias				
4 cubículos	14 m2 c/u	camillas	relajamiento	1 a 4
baños	12 m2	inodoros, lavamanos	higiene pers.	1 a 6
vestidores	20 m2	lockers, duchas, cubiculos	higiene pers.	1 a 8
yoga/interior aire libre	25 m2		relajam. Corp.	1 a 8
area piscina				
jacuzzi	16 m2	tina hidromasaje	relajamiento	1 a 5
turco	16 m2	maquina de eucalipto	relajamiento	1 a 6
sauna	16 m2	maquina de calor	relajamiento	1 a 6
Piscina			ejercicio	1 a 8
Piscina distrac.	24 m2		distraccion	1 a 6
baños	16 m2	inodoros, lavamanos	higiene pers.	1 a 6
vestidores	20 m2	lockers, duchas, cubiculos	higiene pers.	1 a 8
area cocina				
cocina	25 m2	fregadero, cocina, mesones	preparación	1 a 4
comedor/cafet.	35 m2	mesas, sillas, exhibidor	comer, servirse	1 a 15
clases de cocina gourmet				

AMBIENTE	AREAS	MOBILIARIO	ACTIVIDAD	USUARIOS
<i>areas adicionales</i>				
peluqueria	35 m2	muebles, sillas, cubiculos	cuidado, belleza	1 a 8
baños	12 m2	inodoros, lavamanos	higiene pers.	1 a 6
vestidores	16 m2	lockers, duchas, cubiculos	higiene pers.	1 a 6
consult. Psicol.	15 m2	camilla, escritorio, sillas	consulta	1 a 2
consult. nutric.	15 m2	camilla, escritorio, sillas	consulta	1 a 2
baños	8 m2	inodoro, lavamanos	higiene pers.	1 a 2
administracion				
1 espacio	18 m2	estaciones de trabajo, sillas	trabajo	1 a 3

ORGANIGRAMA



Relaciones Funcionales:

POR ZONAS GENERALES

	ADM.	TRAT.	GIM.	PISC.	C. MED.	CAFE.	AUX.	C. MAQ.	EXT.
ADMINISTRA.		S	I	D	I	I	I	I	S
TRATAMIEN.			S	I	S	I	D	S	S
GIMNASIO				S	S	S	S	D	S
PISCINA					I	D	S	I	D
CENTRO MED.						I	S	S	I
CADETERIA							I	I	D
AUXILIARES UTILES								S	I
CASA DE MAQ. GIMNASIO									S
EXTERIORES									

D: DIRECTA

S: SEMIDIRECTA

I: INDIRECTA

METODOLOGIA

Para lograr el un resultado positivo del proyecto se ha planteado una metodología de trabajo, es decir, planteé pasos a seguir para de esta manera llegar al resultado final de una manera organizada que me permita alcanzar los puntos de interés y los detalles propuestos.

-Investigación de Campo: Se procede a visitar lugares de interés para el aporte del tema a realizarse, en este caso visitas a otros lugares relacionados con los spa, y la investigación de otros centros de salud integral, que nos permitan analizar los espacios que sean de interés para el tema a tratarse. En este punto también se visita el espacio en el que se piensa plantear el proyecto y de esta manera analizar sus condicionante y determinantes.

-Investigación teórica: En esta etapa se recurre a fuentes en donde se pueda encontrar información del tema, como libros, páginas webs, revistas, etc..

-Análisis de la información obtenida: Se analiza toda la información que se reunió de interés para el tema que se esta planteando.

-Síntesis de la información: luego del análisis, se desglosa la información y se la sintetiza en sus argumentos más interesantes y de mayor aporte para el desarrollo del tema.

-Planteamiento de la edificación y del terreno a utilizarse: Se analiza el terreno y la edificación que se escogió como adecuada para la utilización de la misma en el tema correspondiente, en este caso, un SPA, analizando condicionantes y determinantes en cuanto a distribución, instalaciones, clima etc, que permita conocer las características para el futuro proyecto.

-Esquema de zonificación: Luego del análisis de la edificación escogida se procede a la zonificación de la propuesta del tema correspondiente en la actual distribución y características de la edificación.

-Anteproyecto: posterior a toda la información, planteamientos y análisis, se da lugar a la intervención del anteproyecto y la propuesta de distribución y diseño.

-Diseño del detalle: una vez determinado la distribución y diseño se da paso a los detalles que amplíen la visión de las propuestas del proyecto, en los que incluyen cortes, detalles, perspectivas.

-Proyecto definitivo: Se realizan los últimos cambios, aportes y detalles para la finalización y entrega del proyecto.

MARCO TEORICO

DATOS HISTORICOS DE LOS SPA:

El primer centro turístico dedicado a la salud se construyó hace ya varios años en la ciudad belga de Spa. En honor a aquella originalidad todos los establecimientos que proponían entre sus servicios tratamientos controlados por médicos, fueron llamados "SPA". A diferencia de los antiguos sanatorios de montaña, a los spa no solo va gente enferma, sino gente sana preocupada por conservar intacta su salud.

Spa es un lugar de disfrute para tus sentidos, un espacio para el relax, el bienestar y la relajación absoluta. En la actualidad, la mayor parte de los establecimientos que hoy suelen llamarse Spa, no ofrecen únicamente tratamientos con aguas termales sino que tienen una infinidad de actividades revitalizadoras que no se asocian con el termalismo. No podemos describir aquí todos los tratamientos que tienen los Spa del mundo, pero debe saberse que incluyen desde conocimientos de culturas milenarias, hasta sofisticados instrumentales científicos.

Hay una regla que dice relación con lo siguiente: "Una semana de SPA vale por muchos años". Hoy estos centros combinan medicina preventiva, tratamientos de belleza, deportes, utilizando terapias anti-stress talasoterapia, baños de algas, fango, oxígeno y la aromaterapia, hasta la rehidratación facial y corporal y la aplicación de células vivas. En general, esta clase de establecimientos apuntan a una calidad de mejoramiento físico y psíquico para así lograr llegar a una vida que no sea sólo de vivir más sino vivir mejor.

El origen de este tipo de alojamiento extrahotelero se remonta a principios del siglo XX, en un pueblo de Bélgica llamado precisamente Spa, donde retomaron la antigua idea que los griegos tenían de la salud como generadora de belleza.

El secreto de un buen spa es que tenga un clima de retiro propicio, alejado de las grandes ciudades, pero no aislado. Asimismo, a la hora de elegir un buen escape, es recomendable seleccionar uno que tenga un microclima estimulante, como por ejemplo el aire del mar o de las sierras.

Por otro lado, el contacto con la naturaleza es una condición necesaria ya que el paisaje es la "escenografía psicológica" del tratamiento. Incorporando así este término al lenguaje diario, cuya traducción contemporánea es "sentirse bien", spa es sinónimo de belleza y salud.

Un Spa es un templo de belleza , y su objetivo es ofrecer un espacio de bienestar, salud y belleza a su cliente. El Spa, que significa Salus per Aquam, es nuevo concepto dedicado a la relajación, el cuidado de la salud y de la belleza por medio de los diferentes aparatos y servicios con tratamientos basados en las aguas y en productos procedentes de la naturaleza (fangos, algoterapia, aromaterapia, etc.).

Es una especie de pequeño balneario que reclama algo más que un tratamiento convencional de estética. Acostumbra a situarse en una ciudad, pero también puede estar ubicado en un pueblo o sus alrededores. Últimamente se están abriendo Spas en sitios urbanos, en macro hoteles o en centros de estética debidamente reformados para convertirse en centros de Talasoterapia o, directamente, en Spas. La nueva tendencia es acercar los tratamientos termales o de talasoterapia a la gran ciudad, debido a que los clientes desean tener cerca de casa estos servicios.

En un Spa se puede disfrutar de los más eficaces tratamientos de alta cosmética natural, acompañados de las propiedades curativas del agua, enriquecidas con aceites esenciales y aplicando técnicas propias.

Hoy en día, nuestra forma de vida se caracteriza por las prisas y el estrés. Esto

hace que cada vez más las personas valoren los momentos de relajación y descanso en un ambiente agradable.

Como no siempre se dispone de tiempo para salir de la ciudad, los centros de estética que disponen de Spa están equipados para cubrir estas necesidades a través de actividades revitalizadoras, terapias antiestrés, talasoterapia, hidroterapia, tratamientos contra el dolor (artritis, reuma, etc.), baños de algas, fangoterapia y algoterapia.

ELEMENTOS PARA CREAR EN UN AMBIENTE SPA

Decoración: es recomendable utilizar elementos de decoración naturales, como la madera y la piedra. Como los colores afectan al estado de ánimo, se deben utilizar tonos azules y verdes claros (relajantes). Utilizar en la decoración la técnica Feng Shui asegurará un perfecto orden de energía entre los elementos y su colocación.

Aroma: la utilización de la aromaterapia y sus mezclas conseguirá un mayor confort y relajación.

Sonidos: es importante cuidar al tono con que nos dirigimos a los clientes. Deberá ser suave y bajo para que éstos se sientan cómodos. La música también deberá ser suave y distinta en cada tratamiento.

Iluminación: se deberán utilizar lámparas alógenas, que crean un ambiente de seguridad como luz general, sin embargo se debe también realizar un estudio de iluminación para cada espacio con el fin de lograr una iluminación aportante en la mejora del ambiente de acuerdo a su uso. Ya que por medio de la iluminación se pueden crear efectos que transmitan sensaciones requeridas como tranquilidad, paz, energía, relajación, etc..

Detalles: es recomendable ofrecer a los clientes algún tipo de bebida, como infusiones, que aumentará su grado de satisfacción.

Siguiendo estos consejos, nuestro cliente se encontrará en un ambiente agradable que le incitará a volver a nuestro salón.

Requisitos que debe reunir un centro para que pueda abrirse bajo la denominación de Spa

Spa, como se dijo anteriormente, significa Salus per Aquam, que, como su propio nombre indica, quiere decir la salud a través del agua. Con frecuencia, un médico aconseja al cliente el tratamiento más adecuado para mejorar su estado de salud a la vez que el estético.

El Spa es un centro de belleza donde se utilizan técnicas y tratamientos naturales, como la hidroterapia, aromaterapia, cromoterapia, talasoterapia, gemoterapia, reflexología, flores de bach y musicoterapia, entre otras.

Se pintan en un tono azul, porque es relajante, las salas de ceras en verde pastel, para provocar la sensación de limpieza y asepsia y las salas de agua en azul y blanco, a fin de conseguir un efecto movilizador y relajante a la vez. Es preferible la luz natural a la artificial para crear, de este modo, un ambiente más natural y relajante.

En cualquier caso, la decoración debe ser siempre muy cálida y acogedora, ya que se trata de unas instalaciones dedicadas a la relajación y el bienestar. Además, ha de resultar muy práctica y, sobre todo, funcional.

Asimismo, los Spas acostumbran a decorarse con plantas, espejos y cristales de roca o cuarzo. También es muy recomendable usar difusores de aceites esenciales y emplear musicoterapia para transmitir una sensación determinada al cliente.

Otra opción es ofrecer un entorno minimalista, funcional casi sin elementos decorativos, pero con un juego de luces que ofrezca calidez y comodidad. En definitiva, la decoración debe propiciar que el cliente se sienta a gusto y desconecte de su vida cotidiana durante un tiempo.

Un Spa precisa una zona de aguas y otra muy higienizada donde se puedan realizar tratamientos con fangos, algas, parafangos... Es esencial que tenga, como mínimo, una sala de hidroterapia, donde, a base de aceites esenciales o sales minerales, se aporta al agua las propiedades necesarias para cada tratamiento y una sala de estética, donde se realizan todos los tratamientos convencionales combinándolos con las terapias propias de un Spa.

Servicios que debe ofrecer un Spa

Un Spa debe garantizar el máximo de servicios posibles para dar solución a la demanda estética y de salud que pide el cliente. Tiene que realizar, por ejemplo, todo tipo de depilaciones y, posteriormente, tratar la zona con aceites específicos y cromoterapia; micropigmentación, maquillaje, cursos en los que se enseñe el cuidado diario para la salud y la belleza.

También deben llevarse a cabo todo tipo de tratamientos faciales y corporales; con todo, lo más importante es cuidar y mimar en todo momento el servicio que se realice.

Las ventajas se derivan del hecho de ofrecer a la clientela unos servicios especializados y, en muchas ocasiones, de última generación en un ambiente

cálido y que complementa a los tradicionales de estética.

Por otra parte, el cliente se beneficia de la centralización de numerosos tratamientos y servicios en un solo local sin tener que ir a buscarlos en diferentes instalaciones. Además, para que el cliente se sienta satisfecho, se debe dar importancia no sólo a la parte estética, sino también a la que hace referencia a su salud y bienestar.

Después de limpiar la piel y de hacer un circuito de aguas es muy recomendable aplicar un tratamiento de algas y fangos para aportar a la piel las vitaminas y los nutrientes que necesita y finalizar con un masaje relajante.

El papel de las terapias alternativas

El resurgir de los Spas supone el renacer de una cosmética profunda y tradicional. La aromaterapia, a través de sus procesos de elaboración, pone a disposición de la esteticista los aceites esenciales, que constituyen el alma de las plantas.

La aromaterapia introduce en la profesión de la estética la posibilidad de usar herramientas naturales muy beneficiosas para el organismo. Fitocosmética y biotecnología constituyen una fuente de recursos totalmente naturales en que, a través del proceso de elaboración, se enriquecen los principios activos de los productos con proteínas que segregan microorganismos del mundo vegetal.

De igual forma, la cromoterapia es fundamental. El color es una concentración de una determinada frecuencia lumínica; puede ser estimulante o depresivo, constructivo o destructivo, repelente o atractivo. Cada color tiene sus propios efectos y puede ser utilizado con fines estéticos y médicos para la belleza, para

sanar y equilibrar, así como para estimular los más profundos niveles de consciencia.

Si todas estas técnicas se asocian directamente con la talasoterapia, la reflexología, la hidroterapia, la gemoterapia y las técnicas de masaje, será más fácil resolver cualquier problema de belleza, logrando a la vez un buen estado de salud y bienestar.

Entre los aceites más habituales que debe comprender un Spa, cabe destacar los aceites esenciales y los aceites portadores. Los aceites esenciales, dado su poder y concentración, no deben aplicarse directamente sobre la piel, porque podrían producir irritación; para evitar que esto ocurra, deberemos utilizar aceites portadores de primera presión en frío. Los más frecuentes son los elaborados a base de almendras, avellanas, sésamo y jojoba. Estos aceites actuarán de vehículo para los aceites esenciales, que deberán diluirse en éstos, según el tratamiento.

Los aceites portadores faciales más utilizados contienen hipérico, germen de trigo, rosa mosqueta, albaricoque, zanahoria, semilla de melocotón, entre otros componentes.

En cuanto a los aceites esenciales más empleados en un Spa, destacan los del romero, árbol de té, el limón, bergamota, lavanda, manzanilla, jazmín, neroli, rosa búlgara, mirra, incienso, sándalo, pachulí, Ylang-Ylang, etc.

El conocimiento de los aceites esenciales y sus propiedades permite elaborar preparados específicos para cada tratamiento.

Beneficios que ofrece un Spa al consumidor

Ya introducidos en el siglo XXI, podemos decir que el mundo de la estética está en plena evolución. Existe una clara tendencia a la vuelta a la cosmética tradicional, basada en principios naturales extraídos de la naturaleza.

Hoy en día los seres humanos viven en un mundo de estrés, provocado por la carencia de tiempo para dedicárselo a sí mismos. Por esto, en los Spas cada vez se trabaja más con la mente y no con el cuerpo y los tratamientos permiten restablecer el estado de paz y bienestar tan necesario.

Los Spas ofrecen un servicio completo al cliente, desde un baño de burbujas con aceites esenciales hasta un baño de vapor o un tratamiento de fangos. También comprende tratamientos más específicos, como chorros de presión, duchas filiformes, masajes con aceites anti-estrés y tratamientos de relajación, entre otros.

Pero, sin duda, el principal beneficio que ofrece el Spa al consumidor es que ya no tiene que desplazarse a un balneario para beneficiarse de los efectos del agua, puesto que lo puede encontrar en su ciudad, incluso en su barrio.

Estos centros están obteniendo una gran aceptación. Para los que practican deporte, resulta un complemento, ya que les permite relajar la musculatura y les aporta un gran bienestar cuando acaban el circuito de fitness. Actualmente, muchos gimnasios incluyen entre sus instalaciones un Spa, además de salas de estética e hidroterapia habituales, e incluso una tienda deportiva. No en vano, el culto al cuerpo goza de una gran preponderancia en la sociedad en la que vivimos.

*Desde ahora, los centros de Spa están destinados a convertirse en templos de
belleza y salud.*

Los Spa eran generalmente construidos alrededor de vertientes naturales cuyas aguas provenían de limpias napas subterráneas. Algunos de los spas mas populares eran aquellos construidos alrededor de vertientes naturales de agua con burbujas, agua mineral. Se decía que esas aguas contenían espíritus silvestres, el espíritu salvaje. También se creía que esa clase de agua era mas curativa que las otras, y partiendo de que el gas neutralizaba ácidos, probablemente lo fuera mas que el agua plana. Es un hecho que la gente dejaba los centros de salud (spa) sintiéndose mucho mejor que cuando llegaron. Seguramente porque comían mejor, se relajaban, y el entorno era mucho mas limpio que las atestadas ciudades. Los visitantes de estos spas solo tomaban agua mineral y por eso, se le atribuía generalmente los cambios en su salud. Esto ocurría en el tiempo en que, si alguien iba al medico quejándose de un dolor de cabeza, no seria raro que le hicieran un agujero en la cabeza para aliviar la presión. El único problema con los spas era que solo podían ser visitados por la gente de buen poder adquisitivo.

Preguntas frecuentes que se hacen los posibles clientes a un Spa, y sus correspondientes respuestas que despejan sus dudas.

¿Qué es un Spa urbano? Es el lugar donde se produce una interrupción en el proceso cada vez más creciente del estrés cotidiano. Es donde podemos conectar la cabeza con el cuerpo, sentir que el cuerpo se activa y a la vez la mente se relaja. Es la posibilidad de habitar un nuevo cuerpo, ese que cada uno tiene y a veces olvida, corriendo detrás de lo que creemos urgente o imprescindible.

¿Cuál es la diferencia entre un Spa urbano y uno de "destinación turística"?

A diferencia con los Spa de destinación "turística", aquellos que se encuentran emplazados en lugares de interés turísticos y alejados de las ciudades, los Spa urbanos surgieron como un modo de respuesta al estilo de vida de los tiempos modernos, donde los tiempos del relax y el placer se acotan obligados por nuestras responsabilidades laborales y la no-posibilidad de desplazarse con la frecuencia que potencialmente deberíamos o podríamos.

Otra diferencia que podemos resaltar entre estas dos opciones de Spa es el tiempo que transcurrimos en ellos. Generalmente el Spa urbano tiene programas proporcionales a las necesidades de tiempo específicas de cada persona, mientras que en un Spa de destinación las estadías son prolongadas (al menos una semana) y allí los programas son planificados en función de la estadía de la persona. Este tipo de establecimientos además de sus instalaciones de Spa, ofrecen servicios hoteleros, de recreación y de turismo.

¿Cuáles son los servicios que propone el Spa urbano? Dependerá mucho del tipo de Spa, pero podemos afirmar que para poder denominarse "Spa Urbano" debe combinar una serie de instalaciones y servicios que estén dirigidos a una gama de programas de relax, salud y estética, para lo cual no deberían faltar los siguientes servicios:

- instalaciones de Fitness Center
- personal trainers para programas de ejercicios completamente individualizados
- distintas actividades de gimnasia (cycle total, body flex, balance, stretching), yoga y eutonía para los más interesados en revertir la sensación de agotamiento.

En el área del Spa propiamente dicho, debería contar con una variada selección de tratamientos de masajes, hidroterapias, tratamientos faciales y corporales, y por supuesto los famosos días de Spa, que otorgan el placer y el milagro de conectarse con uno mismo al menos por algunas horas sin tener que alejarse de la ciudad, construyendo la perfecta "isla" de los problemas.

A esto se le deberá sumar las salas de relax, jacuzzi y el baño finlandés, un restaurante de comida saludable, consultorio médico.

¿Quiénes son los habitué de un Spa? Personas que están en la búsqueda de una modificación en lo personal, con exigencias individuales y claramente definidas que se concentran alrededor de la contención, de la calidad, del logro de los resultados específicos y del buen gusto y la sofisticación.

Básicamente son personas desde los 25 años, con muchas responsabilidades.

¿Qué expectativas tienen quienes asisten a un Spa urbano?

Ante todo esperan encontrar tranquilidad, y la encuentran no solo en las manos de un masajista, disfrutando del baño finlandés o descansando en la salas de relax, sino corriendo en la cinta o transpirando en las clases de gym box o cycle total.

También priorizan la estética del lugar, la sensación de pureza que transmite cada detalle y el equipo de alto nivel, tanto en lo profesional como en lo humano, que conforma el espíritu fundamental del Spa.

En resumen, cambiar de estado de ánimo trabajando lo físico para liberar energía negativa, recuperando un tiempo para ellos mismos.

Enfermedad y Salud

Podemos decir que la enfermedad es la posibilidad que el cuerpo tiene de expresar lo que la mente no pudo llegar a comprender. También podemos decir que es el producto del desgaste energético y consecuente baja del sistema inmunológico debido al parloteo mental y también al desgaste producido por la lucha entre lo que "es" y lo que uno "quisiera que sea". Podríamos decir que la enfermedad es la incapacidad de aceptar la propia realidad, y lo que a uno le rodea.

Muchos creen que estar enfermo es estar tumbado en una cama, pero el miedo, la ansiedad, la inseguridad, el desamor, la incapacidad de generar vínculos, la falta de energía, la apatía, la indiferencia, la confusión, la falta de receptividad, de humildad, la desesperanza, son signos de desequilibrio y por lo tanto de enfermedad.

Los síntomas más comunes como ser: insomnio, dolores articulares, problemas digestivos, depresión, stress, dolores de piernas, jaquecas, neuralgias, alergias, pueden ser aliados que nos permitan descubrir que hay algo que tenemos que cambiar.

Si sabemos escuchar estos síntomas, dándonos el espacio necesario para aprender a percibir y escuchar lo que hay atrás de toda manifestación corporal, si sabemos acompañar comprendiendo los ciclos de autorregulación de la naturaleza, podremos eliminar estos malestares de forma natural, resolviendo y habiendo cambiado algo de nuestro modo de funcionar ante la vida. De lo contrario si actuamos sintomáticamente, es decir con medicación y sin un acompañamiento natural, estos síntomas o desequilibrios a veces se controlan a partir de la medicación, pero luego ó se repiten ó se agravan ó el desequilibrio de base se manifiesta a partir de otra forma de enfermedad.

Equilibrio del Cuerpo-Mente

La posibilidad de curación adviene a partir de poder acompañar el desequilibrio, no en una forma intervencionista, sino natural, no violenta, sin contraindicaciones, generando un movimiento de la energía estancada, levantando el sistema

inmunológico para que el cuerpo-mente desarrollen sus mecanismos de autorregulación.

El reposo, en este marco de naturaleza que aquí nos rodea, con importantes propiedades curativas, el espacio para el desarrollo de la sensibilidad y la percepción y el llevar adelante las actividades y tratamientos tales como masajes, aplicaciones de arcilla, compresas de jengibre, meditación y otros, permitirá la posibilidad de encontrar un equilibrio.

A partir de una entrevista especializada, se asignará una alimentación personalizada, ejercicios bioenergéticos, respiratorios, además de todas las actividades que habitualmente aquí damos.

Las personas pueden llevar adelante la "Propuesta para el Equilibrio del Cuerpo-Mente" a través de un programa de recuperación Integral

La importancia de la relajación

La práctica de la relajación nos acerca a un estado interior de bienestar psicofísico:

- Mejora del funcionamiento y la resistencia del organismo en general.
- Neutraliza los trastornos originados por la hiperactividad o stress.
- Elimina la tensión física, mental y emocional.
- Favorece la recuperación rápida de la fatiga y el descanso.
- Previene la hipertensión y el infarto de miocardio
- Combate el estrés, la ansiedad y la angustia.

inestabilidad afectiva; a nivel mental , falta de concentración, incapacidad decisional, falta de memoria.

La relajación puede ser considerada una técnica mecánica precisa para provocar el fortalecimiento de la persona ante situaciones de tensión.

La relajación está especialmente indicada en los trastornos de tipo psicossomático y en todas aquellas alteraciones en que la ansiedad o angustia es la que provoca los desórdenes funcionales. Como hábito psicoprofiláctico podría estar indicada para la mayoría de la población en todas aquellas situaciones estresantes de la vida diaria como los exámenes, el estrés laboral, las relaciones conflictivas, etc.

El objetivo fundamental de los métodos de relajación consiste en la producción bajo control del propio sujeto de estados de baja activación del sistema nervioso autónomo. Estos estados de baja activación se logran como una consecuencia del establecimiento de determinadas actitudes y actividades cognitivas. Su logro repercutirá en un mayor autocontrol de sus conductas emocionales, comportamentales e intelectuales.

Un ejercicio de relajación es mejor hacerlo en una habitación con poco ruido y poca luz, preferiblemente en una postura de decúbito supino (boca arriba) sobre una cama. Sin embargo, algunos de ellos pueden hacerse sentado y en condiciones de ruido y luminosidad variables.

DETALLE DE POSIBILIDADES DE ACTIVIDADES Y SERVICIOS EN UN SPA:

Tratamientos con Arcilla

La Arcilla utilizada es original de las sierras , por lo tanto tiene toda la energía propia de este lugar. La arcilla concentra en sí misma, no solo la energía vital solar, sino también el magnetismo del aire y del agua.

Yoga: A travez de diferentes posturas se busca flexibilizar y tonificar la columna, los musculos y las articulaciones, logrando la relajacion profunda disolviendo tensiones musculares y nerviosas, confiere beneficios fisicos a aquellas personas que tienen problemas de salud, ansiedad y sistema nervioso.

Reflexologia: Estimulacion o depresión sobre puentos específicos del pie. Logran una relajacion extraordinaria de todo el cuerpo. Toca puntos que tienen que ver con todas partes del cuerpo. El cuerpo es una fuente de informacion y los puntos reflejos que se tocan en los pies permiten no solo ver el estado de salud general de la persona sino tambien actuar sobre ella en forma positiva.

Hidro-terapia

Consiste en baños de inmersión a temperatura aproximada de 37°C con extractos y aceites esenciales de hierbas naturales, acompañados, previamente, de un masaje para eliminar las células muertas de la piel y posteriormente un masaje hidratante con emulsión natura.

Peeling Corporal

Este tratamiento ayuda a eliminar las células muertas de la piel y a su vez llevarla a un estado de hidratación y nutrición. Se realiza primeramente un baño de limpieza con un extracto natural, luego con el cuerpo húmedo se hace un masaje

para aplicar un exfoliante para eliminar las impurezas de la piel. Nuevamente se realiza otro baño de limpieza (ducha) y finalmente se realiza otro masaje hidratando la piel con un aceite natural hidratante.

Masajes con Aroma-terapia y Aceites Esenciales Orgánicos

Se trata de un masaje shiatzu y/o masoterapia (relajante). Mejoran la circulación humoral, corrige la columna y el esqueleto, armoniza el sistema nervioso vegetativo y los órganos internos, genera una relajación profunda y permite la liberación de la energía bloqueada. Los aceites esenciales se utilizan en hornillos para incorporarlos a través del olfato y también en el aceite del masaje para que se incorporen a través de la piel. Además actúan armonizando las emociones y la mente, ejemplo: son muy efectivos en casos de depresión, melancolía, angustia, histeria.

Masaje Con Arcilla Serrana Y Aceites Esenciales

A los beneficios que el masaje tiene como relajante, descontracturante y armonizante de la energía, se suman la arcilla y los aceites esenciales, complementando el tratamiento. El masaje permite que penetren los oligoelementos y minerales de la arcilla, como así también los elementos terapéuticos de las plantas que forman los aceites esenciales. Otra de las ventajas es que en un solo paso se logra desintoxicar, blanquear y pulir la piel.

Tratamiento Estético Facial

En primer lugar se determina el tipo de piel según la persona, se aborda a partir de los siguientes pasos: 1) limpieza profunda con productos naturales (aceites esenciales y vegetales). 2) masaje profundo desde los pectorales, cuello, cara y cabeza. 3) Aplicación de fango-termal, actuando de mascara correctiva, para

limpiar, regenerar, mineralizar y nutrir. 4) Aplicación de aceite nutritivo y humectante (almendra, jojoba, etc.) y aceite esencial.

Drenaje Linfático en Piernas con Arcilloterapia

Se trata de un masaje suave, rítmico, sutil, con el objetivo de agilizar la evacuación de toxinas, estimulando el sistema linfático.

Compresas de Jengibre

El jengibre tiene una alta capacidad antiinflamatoria, el calor y el jengibre actúan eliminando inflamaciones de: intestinos, ovarios, útero, riñones, articulaciones (rodillas, manos, etc.). La compresa genera una fuerte circulación de la sangre y fluidos corporales, allí donde hay estancamiento. Dispersa la energía bloqueada.

Masaje Capilar

Se trata de un masaje en el cuero cabelludo con técnicas de fricción, vibración y amasamiento. El objetivo es sedar los nervios y músculos subyacentes y provocar la circulación en toda la cabeza.

Entrevista Individual Para Una Orientación Nutricional

Se trata de una guía alimenticia, para revitalizar el organismo y resolver problemas concretos de salud, a través de formas naturales.

Entrevista Individual para Aprender a Meditar

Desarrollando un estado de percepción y de observación sin división, aprendiendo a encarar los problemas desde una visión distinta a la conocida.

Entrevista Individual Medica-Bioenergética

Consta de un control médico clínico y de una evaluación bioenergética, para ver, entender y luego solucionar, todos los problemas relacionados a la salud psicofísica.

Una vez investigado acerca de las necesidades y posibilidades que requiere un centro de salud alternativa, es de gran importancia un análisis que me permita relacionar lo investigado con lo práctico, es decir con lo que se va a plantear en el proyecto.

ANÁLISIS DE LA INVESTIGACIÓN TEORICA:

Luego de recopilar toda esta información de gran interés en cuanto a mi tema, procedí al análisis de la misma, tomando en cuenta la importancia desde su reseña histórica, como se fueron desarrollando, y a lo que han llegado a ser, como se recalcó en la información: *centro de belleza y salud alternativa*. Me parece de gran importancia conocer el origen de estos centros denominados Spa, ya que me ayuda a representar de una manera más clara su función, su esencia y la ideología del mismo, lo cual es de gran aporte para mi desarrollo del tema en el proyecto a realizarse.

La información en cuanto a la decoración y requerimientos también me ayuda mucho y es de una importancia directa al enfoque de mi carrera, *Arquitectura Interior*, ya que me da la idea básica y necesaria que me impulsa a desarrollar los detalles en cuanto a acabados, iluminación, colores, con una inclinación adecuada a lo que el tema se refiere.

De acuerdo a la investigación, pienso plantear la utilización de materiales naturales como piedra, madera y complemento de vidrio para armonizar y relacionarse con la naturaleza por medio de la transparencia de este material.

Se necesitan colores sobrios, fríos, que transmitan tranquilidad, por el contrario no provoquen distracción, ni alteración. Se tomara en cuenta la utilización de los colores de la gama verdes y azules. Y se planteara la posibilidad de dar en ciertas paredes el terminado de hormigón visto, para dar una apariencia mas natural todavía, que produzca una sensación mas natural.

En cuanto a la iluminación se buscara la luz adecuada para lograr efectos precisos de acuerdo a la zona. La luz alogena sera tomada en cuenta como luz general para provocar un ambiente de seguridad en los clientes.

Para todo esto es fundamental igualmente conocer el porque es importante el cuidado físico, emocional y espiritual, y en esta investigación se da lugar a la explicación de los problemas tanto de estrés, como de otra naturaleza a los que éste conlleva, con la correspondiente explicación de la importancia de éstos a ser tratados y los mecanismos adecuados para dichos tratamientos, que permiten el cuidado y bienestar de la salud y de la belleza.

No se puede dejar de lado la importancia de ciertas normas en cuanto a medidas adecuadas para las instalaciones del Spa, que pude investigar en *Neufert*, como piscinas, jacuzzi, peluquerías, gimnasios, etc...Es una guía básica y precisa para poder desarrollar las correctas instalaciones de este tipo de espacios con las debidas dimensiones y el adecuado uso.

MARCO EMPIRICO

Para lograr un análisis mas completo y profundo, es de gran importancia la investigación de otros establecimientos similares de los cuales se puedan sacar características, desglosando las partes importantes, y aun las no tan importantes para que puedan servir de ejemplo y porque no de comparación con respecto a lo que se esta buscando hacer. Partiendo de este análisis se puede determinar lo que

nos interesaría hacer y lo que no en cuanto a similitudes de conceptos, de servicios y de distribución.

Para esto investigue varios centros de salud integral y SPAs, pero se analizaran únicamente 3 de ellos, los cuales pienso yo que son de mi mayor interés.

Durante el análisis, pude encontrar que existen en el Ecuador una considerable cantidad de spas, sin embargo la mayoría de ellos están ubicados en la provincia de Tungurahua, mas específicamente en la ciudad de Baños, y sin pasar por alto que en Mindo Ecuador cuenta con "Arasha" Spa 5 estrellas, que con mucha lógica cuentan con un paisaje, una Amazonía favorable, y principalmente en primer grado de importancia las vertientes de agua y cascadas.

Sin embargo debido a la diferencia de ubicación , y por tanto de clima el concepto de un SPA en Puenbo difiere en cierta parte de estos Spas que aprovechan de la Amazonía del Ecuador.

Otro punto que se analizo en la investigación es la falta de un centro que responda a estas necesidades que brinda un Spa en el valle de Puenbo ni en su cercanía.

Se debe constatar que se encuentra muy cerca el club "Los Arayanes", que cuenta con algunos de los servicios de un SPA como masajes, peluquería, entre otros, pero que al ser este un club, no esta dirigido en su prioridad a este tipo de servicios, y no se encontrará la privacidad, tranquilidad y el enfoque completo a esta área que se busca en este proyecto.

Referentes Arquitectónicos:

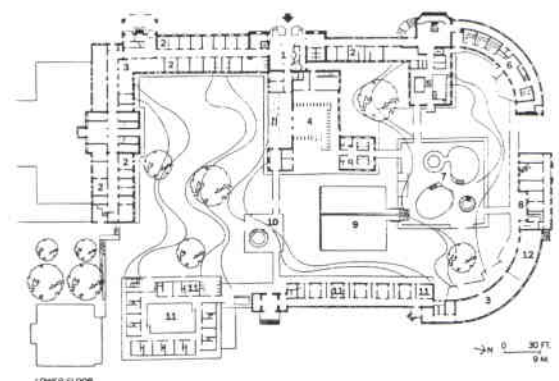
Spa Bad Elster. Alemania. Arq. Behnish & Partner

Ubicación: Bad Elster, Alemania

Nombre del Proyecto: Spa Bad Elster

Arquitectos: Behnish & Partner

Cliente: Sächsische Staatsbäder GmbH



State Department of Building

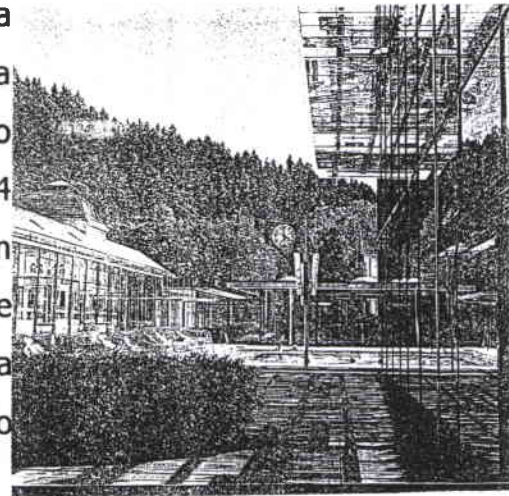
Ingenieros: Fischer & Friedrich Engineers

Tamaño: 187000 pies cuadrados

Costo: \$43 millones

Antecedentes y Entorno:

El Spa de Bald Elster fue inaugurado en 1848 en una zona de aguas curativas con un paisaje natural imponente. Para el siglo XX la parte sur de Bald Elster proyectó un spa que ofrecía tratamientos curativos a base de lodo. A causa de la Segunda Guerra Mundial y la Guerra Fría el complejo fue casi destruido y prácticamente desapareció hasta 1994 cuando se decidió la rehabilitación del sitio. Pese a la gran afición de la gente por los edificios antiguos, la firma de arquitectos decidió experimentar en la nueva infraestructura con tecnologías contemporáneas marcando un quiebre entre la construcción antigua y la moderna.



Solución Arquitectónica:

La solución arquitectónica se basó en la inserción dentro del patio interior del edificio antiguo un número de edificios que con ayuda de vidrio de color, marcara su propio tiempo. "Arquitectura Situacional". El partido arquitectónico se enfocó hacia la revalorización de la construcción antigua mediante encuadres de estructura de vidrio transparente. Se previó la relación de recorridos entre los espacios antiguos y los edificios nuevos. "Como una alfombra persa desenrollándose en un campo de color" (Sabatke).

Análisis Constructivo:

Tecnológicamente su fuerza reside en los ingeniosos sistemas de control climático de los techos de vidrio que incluyen movimientos para controlar la incidencia del sol, lluvia, y temperatura.

Programación Arquitectónica:

El alcance del proyecto apunta principalmente al sector turístico. Funciona como un centro de descanso de ejecutivos jóvenes y de tratamiento corporal para gente de mayor edad. Es uno de los puntos de atracción más importantes de la región y el más importante agente económico del pueblo.

El flujo de gente varía de acuerdo a la temporada.

Su actividad particular es el tratamiento con lodo de la zona. Se complementa con un servicio de piscinas, hidroterapia y tratamientos alternativos.

Esquema Funcional:

Las zonas de tratamiento están divididas entre tratamientos alternativos y tratamientos de lodos. La circulación es principalmente perimetral con dos ejes centrales que integran el pabellón de piscinas y el patio interior.

La circulación de servicio es exterior con entradas particulares y zonas integradas al complejo de flujo reservado.

Termas de Vals. Suiza. Arq. Peter Zumthor



The Therme:

«Mountain, stone, water - building in the stone, building with stone, into the mountain, building out of the

*mountain, being inside the mountain -
how can the implications and the
sensuality in the association of these
words be interpreted, architecturally?
The whole concept was designed by
following up these questions; so that
it all took form step by step.»*

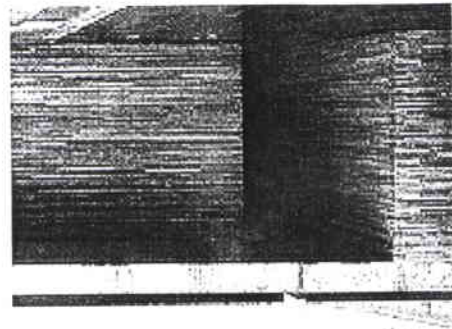
Peter Zumthor

Ubicación: Vals, Suiza

Nombre del Proyecto: Termas de Vals

Arquitectos: Peter Zumthor

Cliente: Alcaldía de Vals



Antecedentes y Entorno:

Las Termas de Vals son producto de la creación de un arquitecto de increíble exactitud. El pueblo de Vals se sitúa a 200 mts sobre el nivel del mar siendo una de sus principales fortalezas la presencia de aguas termales explotadas desde el siglo XIX. Como resultado se construyó un hotel en 1960.

Solución Arquitectónica:

El proyecto arquitectónico se incrusta dentro de la montaña dando la apariencia de un monolito de piedra porosa. Su disposición interior da la sensación de un laberinto, donde el manejo sutil de la luz refuerza la idea de que el secreto de la zona reside en la tierra donde se implanta el complejo. "La nueva estructura conlleva a la sensación de que es más antigua que sus vecinos, que siempre ha sido parte de ese paisaje".

El concepto de las Termas de Vals busca dar un nuevo mensaje de arquitectura provocando nuevas experiencias espaciales y sensaciones físicas. Imparte una lección sobre los baños termales turísticos exigiendo a quien asiste un directo encuentro con los elementos fundamentales, la tierra. Las Termas de Vals redescubren el placer del baño considerado en la antigua Roma o Turquía. La expresión de los materiales como el balance entre emoción y razón.

Análisis Constructivo:

Tecnológicamente el método constructivo reinterpreta el antiguo trabajo de laminado de piedra local. Sobre la base de una estructura de concreto el partido arquitectónico de "laminado" se refuerza con los ejes de luz proyectados desde el techo. El trabajo meticuloso de la colocación de las piedras se hizo bajo un esquema de tamaño y lugar específico, haciendo de la construcción de las Termas de Vals un trabajo casi artesanal y prácticamente trabajado hasta el mínimo detalle a mano y en situs.

Recorridos Arquitectónicos:

El planteamiento del proyecto se desarrolla alrededor de una piscina central rectangular al aire libre que se sirve de espacios auxiliares ubicados en el edificio adyacente. La

separación entre los espacios interiores es mínima y permite la guía a través de rayos de luz y temperatura.

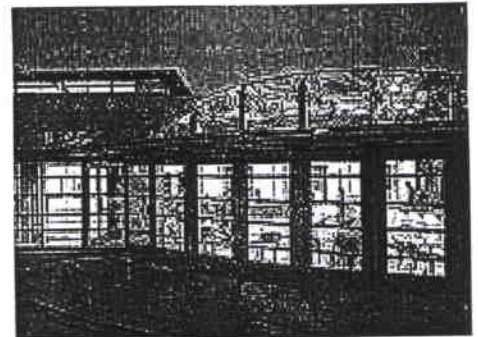
Cedars Health Club. Surrey Reino Unido. Arg. Daryl Jackson International Architects

Ubicación: Richmond, Surrey, Reino Unido

Nombre del Proyecto: Cedars Health Club

Arquitectos: Daryl Jackson Architects

Cliente: Securicor Hotels



External View of Reception and Bar Area at Night

Antecedentes y Entorno:

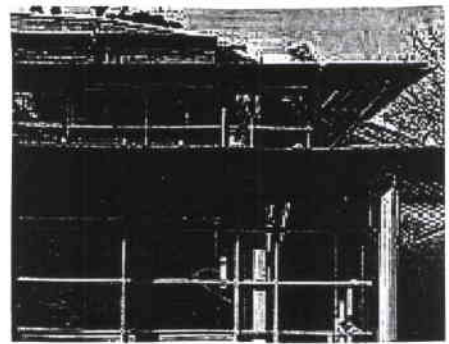
La idea de este proyecto nace por iniciativa del Securicor Hotels. El proyecto planteaba una nueva infraestructura privada organizada bajo la centralidad de una piscina que sirviera tanto a la comunidad como a los dos hoteles circundantes.

Solución Arquitectónica:

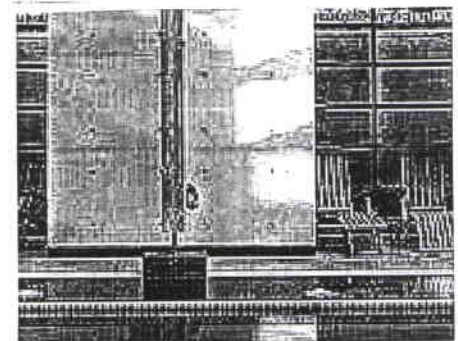
El propio arquitecto describe su proyecto como "modernismo basado en materiales", donde la preocupación formal y el escogitamiento de materiales define el detalle. El edificio es prácticamente hecho a mano.

Los componentes del edificio fueron diseñados exclusivamente, buscando enfatizar la percepción del cedro en la construcción, tanto visual como olfativamente.

El interior del edificio es complejo si bien las visuales desde las entradas y lugares de reunión permiten a los usuarios desempeñar sus actividades sin necesidad de la presencia de empleados. La lectura espacial se propuso con referentes específicos que faciliten la ubicación dentro del complejo de quien esta ahí, evitando el exceso de personal.



External View of Leisure Pool



Interior View of Leisure Pool
With Structural Column Detail

Análisis Constructivo:

El edificio no tiene componentes estándar. La perfilería de los vidrios fue diseñada con una *s* elíptica para crear la sensación de redondez de los espacios reforzando la idea del cedro.

Entre la madera y vidrio, otros materiales usados incluyen piedra alemana rica en fósiles y terminación de paredes en concreto blanco.

Se dio una particular atención a los detalles tecnológicos y materiales alternativos para reducir los costos de intervenciones más tradicionales. Se utilizó un acero inoxidable especial para los pabellones de piscinas para evitar la corrosión por el aire rico en cloro. El proyecto enfoca su búsqueda tecnológica en los detalles usando materiales poco tradicionales de "relativo" bajo costo.

Programación Arquitectónica:

El alcance del edificio responde a una demanda de la comunidad y paralelamente sirve a los dos hoteles aledaños. Su función está más orientada hacia reflexión individual y no tanto hacia ejercicios físicos exigentes. El proyecto se desarrolla

bajo la presencia de la piscina de 20x8 m que relaciona el resto de espacios lateralmente (vestidores, spa, piscina de niños, espacios de relajación, bar y recepción). Incluye gimnasio, canchas de squash convertidas en zona de aeróbicos, cuartos de terapias integradas directamente a uno de los hoteles.

Esquema Funcional:

El pabellón principal se desarrolla alrededor de la piscina central. La zona de tratamientos y gimnasios se integran a este espacio a través de un corredor surtidor.

Memoria descriptiva

El Spa está concebido como un espacio que permite al ser humano enfrentar su rutina para, al proporcionar un espacio, producir un cambio en ésta que mejore su autocontrol corporal y mejorar su salud.

La idea general del proyecto arquitectónico nace de la noción de equilibrio entre el cuerpo y la mente, considerando al primero como la parte material-física del ser y a la segunda como lo metafísico-racional.

De este principio el diseño mantiene la idea del equilibrio expresado en la dualidad entre cuerpos pesados y ligeros. El programa como tal exige la diferenciación de la tipología de áreas, siendo las áreas privadas e individuales (cabinas de tratamientos, terapias grupales, etc) las estructuras más cerradas y en oposición los espacios semipúblicos y públicos (piscinas, gimnasio, exteriores, etc) los más transparentes, donde la relación con el medio natural y contacto entre usuarios es directa.

Paralelamente el concepto general de equilibrio se expresa con el contraste entre cuerpos ortogonales y sectores orgánicos permitiendo recorridos interesantes y provocativos para el usuario. El recorrido como tal tiene una particular importancia en el proyecto porque durante el tiempo que se invierte en transitarlos, la persona puede descubrir y dejarse influenciar por agentes exteriores que despierten sensaciones individuales. En este sentido se maneja la proyección de pantallas y encuadramientos que sorprendan al usuario, basándose en la noción del estímulo como incitador del cambio de actitud en quien lo vive. Se prevé el contraste de luz, cromática y texturas.

A su vez la intención de provocar en el usuario del Spa un redescubrimiento corporal necesita un tratamiento de los otros sentidos además de la vista y el tacto. El olfato se puede incentivar mediante la inclusión de vegetación dentro de los espacios interiores sumado a los tratamientos específicos de aromaterapia. El oído se incentiva contrastando diferentes sonidos producidos natural y artificialmente dependiendo de la zona y su función.

En relación con el entorno y en consideración de la función primordial del Spa Medicinal y de relajación, el proyecto busca rodearse en todas sus vistas de un entorno natural fuerte y armónicamente marcado que permita al usuario expandirse de su realidad urbana y descubrir nuevas imágenes. El entorno construido cercano permite esta separación, reforzado por la reglamentación urbana que prevé una construcción aislada.

El terreno como tal inspira una construcción pasiva debido a su regularidad tanto en forma como topografía. Con todo, la presencia de las barreras naturales hacia el norte, sur y oriente refuerzan la idea de aislamiento del entorno planteada para el proyecto, permitiendo formar barreras visuales y sonoras hacia el entorno residencial construido (sur y oriente) y hacia una posible zona de tránsito liviano o peatonal (norte). Hacia el oeste se orientan las mejores vistas y el acceso directo hacia la calle, por lo tanto en esta dirección podrían ubicarse las zonas públicas y los hitos del proyecto.

De acuerdo al tema escogido (spa), se procedió a la elección de esta edificación que cuenta con ciertas características que aportan para reutilización del espacio en la función que se busca ejecutar.

Al realizar el levantamiento de la edificación, mediante análisis estructurales, se dedujo que al ser esta una edificación antigua, no cuenta con columnas sino con paredes soportantes, que varían en su grosor entre 40 y 75 cm, convirtiéndose en limitantes y retos para lograr en ella el espacio y ambiente adecuado que responda con las necesidades de este centro de salud alternativa.

Se buscaron alternativas mediante las cuales se logre a pesar del grosor de las paredes, un ambiente más ligero, se intervino con vanos de circulación respetando en su mayoría las paredes de soporte de la edificación. Y de igual manera se realizaron vanos para ventanas interiores como conductoras de luz, y con la idea de aligerar la visión de la estructura.

Se intervino con la utilización de materiales naturales que mantenga una mayor armonía con el exterior, para esto se utilizaron piedra pilada, madera y vidrio. Este último material permite la transparencia para la interrelación con la naturaleza exterior, y nos facilita para la livianez del espacio, y el paso de luz en ciertas áreas necesarias.

En cuanto a terminados, se utilizaron colores relajantes, que no afecten al estado de ánimo, y se escogieron en su mayoría la gama de azules y mínimamente la gama de verdes, únicamente como detalle.

Sin embargo los colores no ocupan la mayor parte del proyecto, pues algunas paredes se las dejó con el color neutro blanco, y otras se les dio un tratamiento de terminado de hotmigon, esto con la idea de producir un ambiente y un espacio aún más natural.

Se buscó también la nitidez que requiere este tipo de proyecto y espacios básicamente funcionales respectivamente a las áreas.

La iluminación cuenta con un papel muy importante en la intervención del spa, ya que por medio de esta se lograron definir ciertos espacios mediante efectos, y a su

vez se busco la iluminación adecuada que no altere el estado de animo de los clientes y por el contrario brinde la relajación necesaria de acuerdo a la zona. Para espacios de trabajo como consultorios, administración, ciertas circulaciones, atención al cliente. Etc.. se utilizo luz alogena que transmite seguridad, factor necesario dentro de un spa.

Al ser esta edificación ortogonal en su mayoría, y en busca de nuevas experiencias espaciales y sensaciones físicas, se jugo con efectos de cielos falsos por medio de gysum, logrando diferencias de alturas y experiencias en cuanto a espacios fisicos dentro de la misma edificación. Igualmente este juego de cielos falsos ayudaron conjuntamente con la iluminación a dar efectos de luz interesantes y adecuados.

El amobeamiento y equipamento se utilizaron muebles que no contrastan mayormente con la idea de estilo que se proyecta, es decir se escogieron muebles rectos, sencillos, minimalistas que formen parte de un todo, y no sobresalgan con intensidad de la armonia del espacio y el uso d materiales, y de igual manera no provoquen una alteración en la vista de los clientes.

En cuanto a distribución, la casa cuenta con 2 plantas, las mismas que se resolvieron y se distribuyeron de la siguiente manera:

La primera planta se la dividió en tres zonas, de acuerdo al tipo de areas, dependiendo del requerimiento de silencio, luz, amplitud, actividad etc..

Por el lado derecho de la fachada frontal, existe un ingreso a la cocina, la misma que tiene coneccion directa con la cafetería.

Los consultorios tambien en planta baja, se encuentran situados en un espacio mas discreto por su función. Mediante un corredor llegamos a un espacio de mayor actividad como es el gimnasio, que tiene una coneccion hacia el area de duchas y vestidores.

Esta area de vestidores y duchas tiene tambien una conección directa con el area de masajes, y esta a su vez con el area de peluquería.

Por la fachada frontal se encuentra el acceso principal a la casa, el mismo que se respeto de la antigua edificación, donde nos encontramos directamente con la recepción que dara el servicio al cliente en cuanto al requerimiento del mismo.

Al lado izquierdo del acceso principal se encuentra la administración, y al lado derecho se ubico un bano para los clientes de espera.

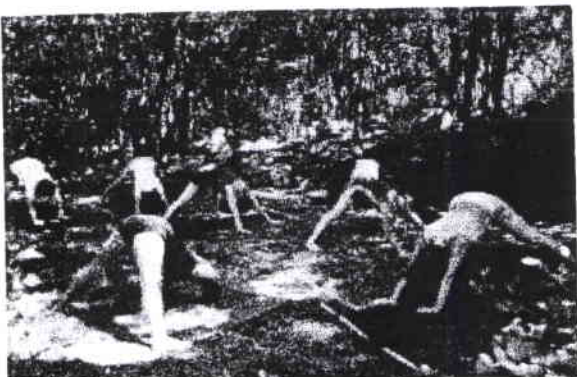
Se debe recalcar que los banos no son dobles, ya que este proyecto este directa y exclusivamente dirigido a clientes de sexo unicamente femenino, por lo que no se requiere de dos divisiones.

Otro punto importante es la utilización del espacio verde que cuenta el terreno, y por esto se decide proyectar una amplia area para masajes en el exterior.

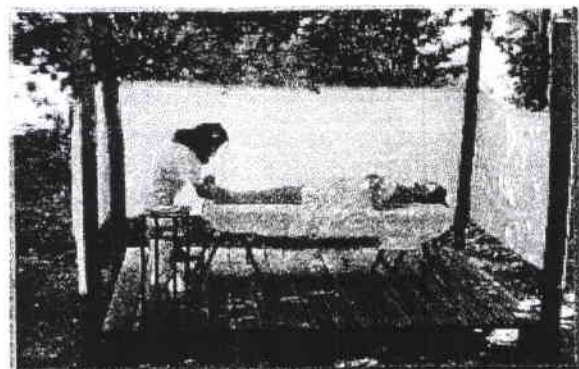
Igualmente se aprovecha las instalaciones de piscina y sauna ya existente anteriormente en la edificación actual.

Por ultimo en la planta alta se destinó a un espacio exclusivamente de relajamiento, en donde encontramos 3 divisiones para masajes exclusivamente de relajamiento, un hidromasaje, un mini bar, y una terraza con sillas de asoleamiento.

El terreno cuenta con una hectárea de terreno, que permitira gran uso para las actividades como yoga, aeróbicos, etc...



Ejm: Arcas al aire libre
yoga, aeróbicos...



Ejm: Arca de Masajes (exterior)
Solarium