



ESCUELA DE ARQUITECTURA INTERIOR

**CENTRO DE TRATAMIENTO INTEGRAL
PARA EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD**

**Trabajo de Titulación presentado en conformidad a los requisitos
establecidos para optar por el título de
Arquitectura Interior**

Profesor Guía

Arq. Carlos Ponce

Autor

María Verónica Wandemberg Reinberg

Año

2010

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con el estudiante, orientando sus conocimientos para un adecuado desarrollo del tema escogido, y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

.....

Carlos Ponce

Arquitecto

CI.: 170387158-0

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes”.

.....

M. Verónica Wandemberg R.

CI.: 171611094-3

AGRADECIMIENTO

A Dios y la Virgencita, porque sin ellos nada es posible; a mis padres, mis hermanos, mis abuelos y mi enamorado, por el apoyo, paciencia y amor incondicional que me dan.

DEDICATORIA

Para mis padres, este trabajo y
mi amor por el resto de mi vida.

RESUMEN

Centro de Tratamiento Integral para el Sobrepeso y la Obesidad, diseñado para la recuperación física y psicológica de personas que padecen dichos problemas de salud, brindando espacios funcionales especialmente creados para sus necesidades, adaptados a capacidades y dimensiones corporales distintas a los estándares.

Proporciona instalaciones en un área aproximada de $4240,53m^2$, con el espacio suficiente y apropiado para terapias, equipos y personal capacitado para los tratamientos que se lleven a cabo, habiendo áreas de terapia y esparcimiento, individuales y grupales, así como salones para orientación y educación nutricional referente al tema del sobrepeso y la obesidad.

Pensado como aporte en nuestro país a la batalla contra la Obesidad, llamada la "epidemia global del siglo 21", el Centro proporcionará además asistencia personalizada a individuos de todo el Ecuador gracias al servicio de hospedaje que incluye en sus instalaciones.

La Arquitectura Interior del proyecto introduce a un contexto natural, aun aislado del ruido y contaminación de la ciudad, una edificación que ayudará a solucionar un problema de emergencia sanitaria específico, y además exalta su entorno al fusionarse con el mismo, embelleciendo los espacios anteriormente pobres en cuanto a diseño y funcionalidad.

ABSTRACT

Overweight and Obesity Integral Treatment Center, designed for the physical and psychological recovery of people who suffer these health problems, giving them functional spaces specially created for their needs, adapted to special body capabilities and dimensions.

Provides facilities in an approximated area of $4240,53m^2$, with enough and adapted room for therapies, equipment and qualified personnel for the several treatments offered; it also has individual, group, therapy and recreation areas, as well as orientation and nutrition education rooms to support the fight against obesity and overweight.

This project was thought as a contribution to Ecuador on the battle against Obesity, called the "21st. century Global Epidemic". The Center includes in addition, personalized assistance to people all around the country thanks to the lodging service in its physical installations.

The Interior Architecture of the project besides introducing to a natural context, yet isolated from the noise and pollution of the city, a construction that helps to solve a specific sanitary emergency problem, exalts its background by joining it and embellishes spaces that had a poor design and functionality before.

ÍNDICE

1. CAPÍTULO PRIMERO

1. DENUNCIA DEL TEMA

1.1 Introducción y planteamiento del tema 1

1.2 Justificación del tema 2

2. CAPÍTULO SEGUNDO

2. PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS

2.1 Objetivos 3

2.1.1 Objetivo general

2.1.2 Objetivos específicos

2.2 Alcance del Tema 4

2.3 Análisis del espacio como alternativa de uso 5

3. CAPÍTULO TERCERO

3. TEORÍA DEL TEMA

3.1 Marcos teóricos

3.1.1 Introducción 10

3.1.2 Marco histórico 15

3.1.3 Marco conceptual 19

3.1.4 Causas del sobrepeso 20

3.1.5 Efectos del sobrepeso 23

3.1.6	El sobrepeso y la obesidad en el Ecuador	25
3.1.7	Métodos quirúrgicos y no quirúrgicos para reducción y mantenimiento de peso	30
3.1.8	Normativa para el hospedaje de pacientes en Rehabilitación	38
3.1.9	Marco referencial	46
3.2	Síntesis	50

4. CAPÍTULO CUARTO

4. PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS

4.1	Hipótesis	52
4.2	Encuestas y entrevistas	53
4.2.1	Modelo de encuesta	53
4.2.2	Resultados de encuesta	55
4.2.3	Análisis de resultados	61
4.3	Diagnóstico	62

5. CAPÍTULO QUINTO

5. PLANTEAMIENTO DE LA PROPUESTA

5.1	Introducción	64
5.2	Marco empírico	66
5.2.1	Cumbayá	69
5.2.2	Club Jacarandá	72
5.3	Planteamiento de un concepto	85
5.4	Programación	86

5.4.1 Cuadro de necesidades	89
5.4.2 Análisis cuantitativo	89
5.4.3 Análisis cualitativo	90
5.4.4 Diagrama de relaciones	91
5.4.5 Organigrama	92
5.4.6 Zonificación y Plan Masa	96

6. CAPÍTULO SEXTO

6. CONCEPTUALIZACIÓN E INTERIORISMO DEL TEMA

6.1 Introducción	96
6.2 El diseño	96
6.2.1 Objetivos General y Específicos	97
6.3 Lugar del proyecto	99
6.4 Referencia: “Seafield Golf & Spa Hotel”	100
6.5 Antropometría y Ergonomía	104
6.6 Análisis macroambiental del proyecto	106
6.7 Análisis microambiental del proyecto	107
6.8 Conceptualización	107
6.8.1 La inspiración	107
6.8.2 Colores	108
6.8.3 Forma	108
6.8.4 Textura	109
6.8.5 Conceptualización en propuesta interiorista	110

Bibliografía y netgrafía	120
---------------------------------	-----

Anexos.	121
----------------	-----

ANEXO 1

A1. PROPUESTA DEL PROYECTO

A1.1 Memoria gráfica descriptiva	122
A1.2 Proyecto Existente (Club Jacarandá)	
A1.2.1 Emplazamiento original y ubicación	123
A1.2.2 Planta Baja	124
A1.2.3 Planta Alta	125
A1.2.4 Planta de cubiertas	126
A1.3 Planos de Intervención: elementos retirados, mantenidos y nuevos	127
A1.4 Proyecto Propuesta (centro de tratamiento sobrepeso y obesidad)	
A1.4.1 Implantación	129
A1.4.2 Planta de cubiertas	130
A1.4.3 Parqueaderos	131
A1.4.4 Diseño y circulación	132
A1.4.5 Propuesta Interiorista	145
A1.4.6 Cuadro de áreas	156
A1.4.7 Dimensiones y áreas	157
A1.4.8 Cuadro de codificación y simbologías de acabados y mobiliario	170
A1.4.9 Planos codificados y mobiliario	172
A1.4.10 Planta de pisos	185
A1.4.11 Cortes A-A' y B-B'	194
A1.4.12 Fachadas Norte y Oeste	197
A1.4.13 Perspectivas	200
A1.4.14 Catálogo	213
A1.4.15 Detalle muebles diseño propio del proyecto	214

ANEXO 2

A2. PROPUESTA DE INSTALACIONES DEL PROYECTO

A2.1 Memoria	217
A2.2 Instalaciones hidráulicas	225
A2.3 Instalaciones sanitarias	230
A2.1 Instalaciones pluviales	233
A2.3 Instalaciones eléctricas	235

CAPÍTULO 1

1.1 INTRODUCCIÓN Y PLANTEAMIENTO DEL TEMA

Los estereotipos del mundo moderno provocan el rechazo de aspectos físicos que no van de acuerdo a lo socialmente aceptado, siendo parte de esta discriminación el sobrepeso y la obesidad. A consecuencia de este fenómeno social aparecen cada vez con más fuerza centros de estética que ofrecen mejora en el aspecto externo olvidando la parte emocional de la persona.

La mayoría de establecimientos de este tipo no cuentan desde sus inicios con instalaciones adecuadas para este propósito, ubicándose en casas o locales comerciales no planeados para esta función, forzando el espacio o adecuándolo. Generalmente no se considera una correcta aplicación de conceptos arquitectónicos y de diseño: color, forma, ergonomía, acústica y climatización, significando gastos económicos y de tiempo.

En nuestro contexto urbano escasean los lugares apropiados para ofrecer una ayuda completa en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad, apoyando integralmente al paciente con terapias físicas y psicológicas que erradiquen este problema, que cada vez afecta a más personas en el mundo y va en incremento en nuestro país.

Por esta razón se plantea el diseño interiorista del centro de tratamiento para el sobrepeso y la obesidad en las instalaciones del Club Jacarandá en Cumbayá, valle de Tumbaco, donde se brinden los tipos principales de apoyo para personas que sufren de este problema. Un inmueble creado con todos los requerimientos de diseño para satisfacer necesidades físicas y psicológicas del paciente y demás usuarios (trabajadores y familiares).

1.2 JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Se busca lograr un lugar que preste las comodidades e instalaciones necesarias para el tratamiento de sus pacientes. Una infraestructura específicamente diseñada para mejorar la salud física y psicológica del paciente.

Gracias a las construcciones e instalaciones existentes en el lugar propuesto para el rediseño, la idea del Centro de Tratamiento Integral para el Sobrepeso y la Obesidad cuenta con espacios físicos amplios en un lugar ideal para el proyecto, ya que se plantea un lugar donde las personas no se sientan hospitalizadas y bajo tratamiento médico sino que mientras siguen su proceso de recuperación disfruten de su estancia o visita en las instalaciones.

Edificaciones en buen estado técnico constructivo benefician la adecuación volumétrica y funcional de la propuesta junto a espacios verdes y un entorno natural que ayudan emocional y físicamente al paciente a lo largo de su rehabilitación.

Formal y dimensionalmente el terreno posibilita la ampliación futura del Centro en búsqueda de mayor comodidad y servicio. Consta además de áreas exteriores vinculadas directamente con la naturaleza elemento vital en el tratamiento de los usuarios y la reinterpretación de la nueva propuesta interiorista desde el punto de vista utilitario y sensorial.

Se intenta reunir en un solo edificio, espacios especialmente diseñados y adecuados para terapias físicas y psicológicas que ayuden a reducir el peso corporal, demostrando la falta que hace un proyecto de esta naturaleza en la sociedad y comprobando la importancia y gran beneficio social éste que significaría.

CAPÍTULO 2

2.1 OBJETIVOS

2.1.1 - *General:*

- Plantear una propuesta interiorista para un centro de tratamiento físico y psicológico para el sobrepeso y la obesidad mediante un cambio de uso de instalaciones recreativas y de ocio, adecuando sus espacios para darle la funcionalidad y alternabilidad de uso necesarios.

2.1.2 - *Específicos:*

- Mantener la esencia del lugar (tipología) añadiendo detalles de diseño y decoración modernos.
- Mantener la armonía con el entorno natural (valle alejado de la ciudad, rodeado de paisajes naturales, árboles y entre urbanizaciones cerradas sin polución ni ruido) en el que se ubicará el proyecto correlacionando espacios exteriores e interiores con el manejo de recursos naturales como la piedra, y materiales como el vidrio.
- Prevenir la sensación de encierro y al contrario, provocar un efecto refrescante en los usuarios del centro en el interior del edificio sin interrumpir la seriedad del propósito de la edificación excediendo la informalidad del rediseño, empleando materiales como el vidrio (transparencia), elementos como terrazas y áreas de esparcimiento tanto dentro como fuera del edificio.
- Aplicar conceptos de climatización para mantener una temperatura agradable, ya que el valle es un poco más caliente que la ciudad; y conceptos de ergonomía para ajustar los espacios y mobiliario a las medidas especiales de sus usuarios optimizando la funcionalidad del proyecto.

2.2 ALCANCE

Se plantea el rediseño y cambio de uso del local donde funciona actualmente el Club Jacarandá, para crear un centro de tratamiento físico y psicológico para personas con sobrepeso y obesidad que tengan como última opción la cirugía.

El área total del edificio es de $3064,99m^2$ y el área total propuesta para la intervención es de $4240,53m^2$ incluyendo en ésta la zona de piscinas.

El proyecto constará de instalaciones interiores y exteriores para aplicar diferentes terapias y métodos para bajar de peso, además de espacios como el área verde, área húmeda y piscina para diferentes actividades sociales, deportivas, de esparcimiento y relajación.

Se conservarán las instalaciones que sirvan para el propósito del proyecto, y se modificarán los que no se adapten a la nueva propuesta, sin alterar muy drásticamente la tipografía clásica general del sitio en el que se encuentra. Se adecuará parte de la construcción existente para que funcione un hospedaje de apoyo para las personas que no sientan la voluntad necesaria para seguir el programa y necesiten ayuda más personalizada o controlada.

Se cubrirán todos los aspectos físicos y psicológicos del tratamiento, para lo que las instalaciones actuales son de gran ayuda contando con salones grandes, gimnasio, restaurante, baños, oficinas, área verde, área húmeda (con saunas, turcos, duchas, vestidores y baños), salas pequeñas, bares de refrigerios y piscinas. Se concebirá el nuevo diseño en función a las necesidades que se presenten, y se le dará un carácter propio a la obra mediante elementos arquitectónicos, de diseño y decoración.

Se conserva además la gran plataforma solar que funciona como panel solar para el calentamiento del agua de piscinas y baños de la edificación, a la que se complementará con un sistema de reciclaje-purificación del agua de las piscinas a través de filtros que la regresarán a la plataforma de calentamiento.

2.3 ANÁLISIS DEL ESPACIO COMO ALTERNATIVA DE USO

- *Ubicación:*

Avenida de las Acacias S/N Urbanización Jacarandá. Cumbayá, valle de Tumbaco.

- *Vías de acceso:*

Avenida de las Acacias y calle José María Vargas.

- *Construcciones importantes en el entorno:*

Reservorio de la empresa eléctrica de Quito.

El *Club Jacarandá* constituye el lugar más amplio y diverso para actividades recreativas y de ocio en el sector de Cumbayá, periferia de la ciudad de Quito.

Posee un acceso público que no obstaculiza el paso en la avenida de las Acacias, y aparte se halla un ingreso para maquinaria u objetos grandes.

Permite el acceso de personas con capacidades especiales a través de rampas y seguridad que salvaguardan a sus usuarios.

Su estilo arquitectónico es mixto, el uso de

Foto 2.1 Ingreso Principal



materiales naturales y modernos le proporciona calidez, y su estado constructivo actual es muy bueno al haber pasado por una reciente remodelación y ampliación.

Foto 2.2 Piscina adultos



Fuente: www.clubjacaranda.com

Foto 2.3 Área verde al ingreso del club



Fuente: www.clubjacaranda.com

Se encuentra en un contexto natural alejado de la contaminación ambiental, sonora y visual que afecta a la ciudad.

Foto 2.4 Área verde junto a piscinas



Fuente: www.clubjacaranda.com

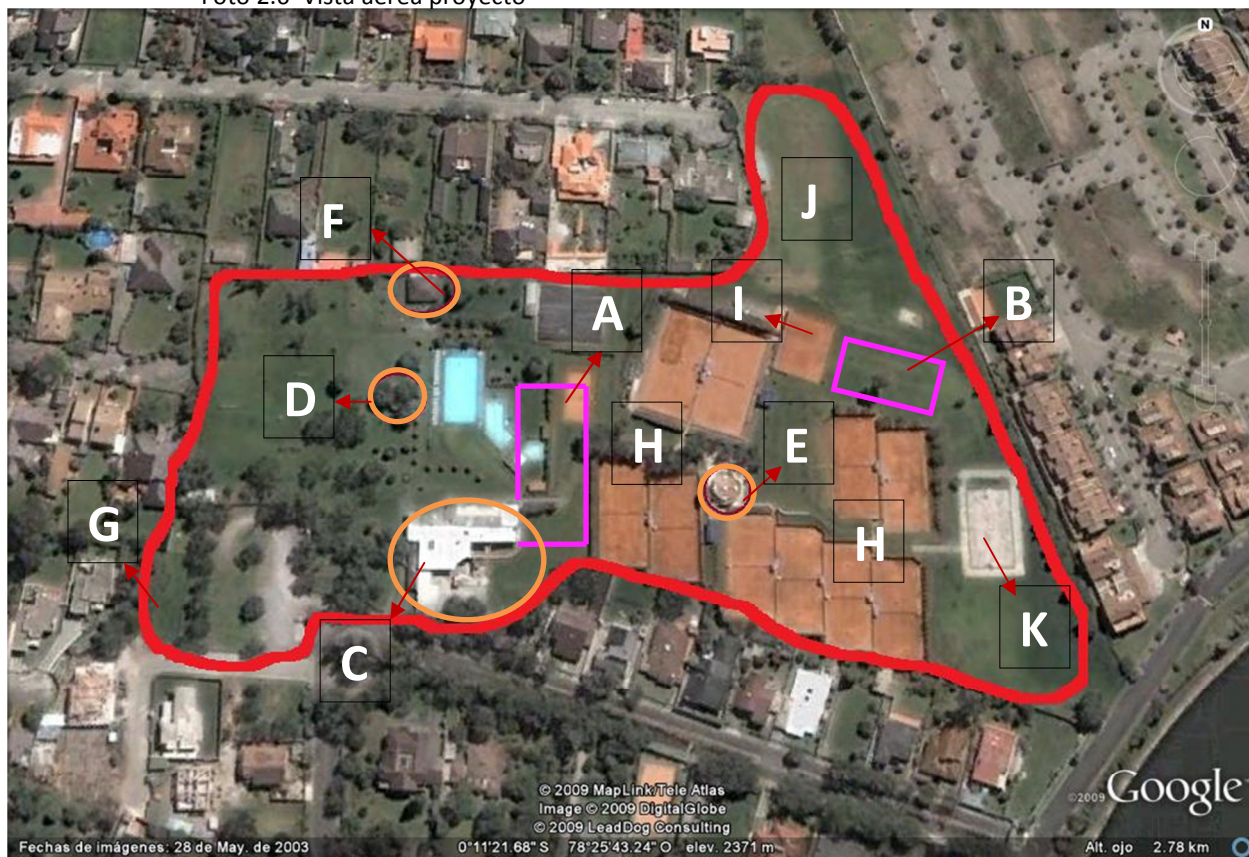
Foto 2.5 Área verde junto a canchas



Fuente: www.clubjacaranda.com


- Vista Aérea:


Foto 2.6 Vista aérea proyecto



Fuente: Google Earth, autora.

SIMBOLOGÍA

 Construcción nueva. (1565,9m² aprox.)

 Construcción original. (1947,5m² aprox.)

* Leyenda siguiente página.

- A** *Ampliación:*
- Planta Alta:* Salas de actividades múltiples, baños.
- Planta Baja:* Gimnasio, áreas húmedas hombres / mujeres (sauna, turco, hidromasaje, baños, vestidores), sala masajes.
- B** Cancha de vóley
- C** *Planta Alta:* Recepción, oficinas, restaurante, cocina, salón de recepciones,
- sala de tv, baños.
- Planta Baja:* Sala de masajes, vestidores y baños empleados, bodegas, salas, bar.
- D** Bar de refrigerios.
- E** Bar de refrigerios, baño – vestidor, oficina, sala primeros auxilios.
- F** Juegos, baños, cocina, bodega.
- G** Parqueadero
- H** Canchas de tenis.
- I** Cancha paredón.
- J** Cancha de fútbol.
- K** Cancha de básquet

CAPÍTULO 3

3.1 MARCO TEÓRICO

3.1.1 INTRODUCCIÓN

Foto 3.1 balanza



Fuente: elmundodelanutricion.blogspot.com

El *sobrepeso* es un fenómeno transitorio de trastorno corporal debido al volumen muscular, óseo, agua o grasa. La *obesidad* es además de un exceso de tejido adiposo en el cuerpo (grasa), una condición corporal que se caracteriza por el almacenamiento excesivo de grasa o tejido adiposo bajo la piel y algunos órganos internos como músculos, corazón, hígado, riñones y otros. El sobrepeso puede desembocar en obesidad, y ésta ya es considerada una enfermedad.

La *obesidad* produce diversos problemas físicos, cardíacos, hepáticos, renales, motrices, entre otros, e inclusive sicológicos como producto del rechazo de las sociedades inundadas y cegadas por estereotipos de bellezas *delgadas, altas y perfectas*.

Este problema social característico del nuevo siglo afecta a 1200 millones de personas alrededor del mundo, de los cuales 250 millones son niños y jóvenes.

Sus causas son diversas y no necesariamente asociadas a la ingesta exagerada de comida. Es entonces injusta la estigmatización de las personas que padecen de la enfermedad, pues al no tener relación con el consumo alimenticio, sale de control del paciente y pasa a ser un problema médico que como tal, precisa de un adecuado tratamiento que se determinará como farmacológico, sicológico o quirúrgico según la gravedad del caso.

Foto 3.2 Las 3 gracias de Peter Rubens.



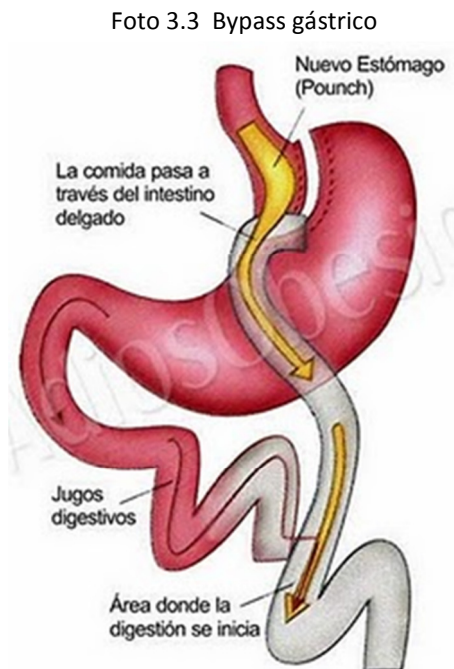
Fuente: www.monografias.com

En la antigüedad el sobrepeso no era factor de preocupación en cuanto a problemas de salud ni estética se refiere, pues a través del tiempo la idea de la belleza corporal se ha modificado y ha pasado a ser desde un ideal curvo robusto (figurillas paleolíticas de mujeres venus) hasta un estereotipo delgado sin forma definida (modelos de alta costura actual).

Actualmente el ideal de un cuerpo bello y sano es delgado, alto y atlético. La moda, la televisión y la misma sociedad se ha encargado de crear estereotipos de cuerpos perfectos irreales, retocados, operados, productos de dietas crueles y malsanas y un sinnúmero de métodos quirúrgicos que garantizan una mejora de imagen física, al menos temporalmente pues el 90% de los casos regresan tarde o temprano al peso anterior sino lo aumentan.

La mayoría de casos de sobrepeso no ameritan cirugía, pero la vanidad social empuja a las personas de valerse de cualquier medio para lograr la aceptación del resto, pues por injusto que parezca, una persona con libras de más no tiene las mismas oportunidades que una persona delgada. Es la estigmatización de la persona obesa.

Los métodos quirúrgicos para el tratamiento del sobrepeso no siempre son aconsejables, pues la naturaleza misma nos proporciona lo necesario para una vida sana y sin problemas. Una dieta balanceada, una actitud positiva y darle la



Fuente: www.imama-feliz.blogspot.com

importancia que merece al ejercicio físico es la base para evitar el problema en casos *normales*. En casos severos de la enfermedad el tratamiento y seguimiento de un

médico especialista es elemental, el mismo determinará los medios a utilizar para el paciente, pues la cirugía es recomendable solamente para casos extremos.

Foto 3.4 manzana s.



Fuente: www.zagrossports.com

Foto 3.5 trote



Fuente: www.queciencia.com

A nivel mundial se alerta sobre la necesidad de un cambio en el estilo de vida en general. Una dieta estricta no tiene los efectos necesarios en la persona al no contar con un adecuado programa de ejercicios que refuerce el régimen saludable que necesita la persona para llevar una vida libre de los problemas que el sobrepeso y la obesidad provocan, entre éstos la peligrosa diabetes que cada vez ocasiona la muerte a más personas, y que se estima afecte a 300 millones de personas en 2025.¹

El exceso de peso (grasa) corporal es un problema que está envolviendo la población mundial de todas las edades, incluyendo la ecuatoriana. Para evitarlo es importante mantener un régimen de alimentación y ejercicios balanceado y de acuerdo a las necesidades de cada individuo, entre muchos otros consejos para la lucha contra el sobrepeso y la obesidad.

Este fenómeno que ahora se presenta como la *"epidemia del siglo XXI"* es un nuevo problema sanitario para el Ecuador, pues en años anteriores su incidencia en contexto ecuatoriano no ha sido tan grave como se está volviendo ahora.

Según Rodrigo Yépez, profesor e investigador de la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad Central del Ecuador (UCE), no hubo durante el siglo XX estudios nacionales que informen de la magnitud del exceso de peso ni en adultos ni en niños y adolescentes, a excepción de uno realizado entre 1992 y 1994 como parte de un proyecto orientado a mejorar prácticas alimenticias de adolescentes ecuatorianos.²

¹ Redacción Ondasalud.com - Viernes, 22 de Octubre de 2004, <www.dmedicina.com/enfermedades/digestivas/actualidad/la-diabetes-afectara-a-300-millones-de-personas-en-2025>. [Noviembre 2009]

² <www.diariocorreo.com.ec/archivo/2006/06/08/la-gordura-y-sus-serias-complicaciones-a-la-salud>. [Noviembre 2009]

La prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en nuestro país es de 13,9%, siendo más frecuente en la costa (15,9%) que en la sierra (11%), con mayor presencia en niños de escuelas y colegios privados (20,6%) que en los públicos (10,4%).³

Los ecuatorianos desde edades muy tempranas sufren de problemas de sobrepeso por la ingesta desmedida de calorías, el tipo de alimentación rica en grasas, y la inconsciencia que existe frente a este problema.

Es recientemente que el Ministerio de Salud Pública toma conciencia y lanza campañas de prevención y tratamiento del sobrepeso. Promueve la alimentación sana sobre la comida chatarra, las frutas y vegetales sobre exceso de carbohidratos, limitar consumo de grasas saturadas, sal y azúcar simple, bebidas gaseosas. Intenta también mejorar el acceso hacia estos alimentos sanos y actividades físicas en ambientes laborales y de estudio como medida contra el permanente sedentarismo que éstos requieren.

Volviendo al caso de la diabetes, en cuanto a su incidencia en nuestro país, la de tipo 2 es la más asociada al sobrepeso y la obesidad, pues aunque el factor hereditario sea preponderante, el descontrol en la alimentación es causa importante del padecimiento.

Según el galeno del Hospital Militar, el endocrinólogo Rodrigo Yépez, la tasa de mortalidad secundaria a diabetes mellitus ha crecido en los últimos años llegando al 20% en 2001, convirtiéndose en la segunda causa de muerte en el país.

El endocrinólogo Raúl Jarvis médico del Hospital Metropolitano de Quito y actual Director de la Escuela de Medicina de la Universidad de las Américas (Ecuador), advierte que el sobrepeso y la obesidad han determinado que la diabetes aumente en las últimas décadas *debido a los cambios en la nutrición de la población que basa su alimentación en comida rápida, caracterizada por su elevado contenido de grasa y preservantes.*

³ “Estudio Representativo Nacional de Obesidad y Sobrepeso en Escolares”, Maestría de Alimentación y Nutrición de la Universidad Central del Ecuador. Quito, Ecuador 2006

En Ecuador *la obesidad, diabetes y trastornos cardiovasculares son prácticamente una proyección de lo que se observa a nivel mundial*. El sedentarismo y hábitos de alimentación a los que el rápido urbanismo y avance tecnológico ha obligado a las personas han hecho más susceptible a la población de sufrir estas enfermedades.

Al tratarse de un problema social de los últimos años (antes no se lo consideraba problema de salud), el sobrepeso y la obesidad atacan mayormente a niños y jóvenes adolescentes, que son los que más han sido afectados por los avances tecnológicos y la decadencia en la calidad de la alimentación, causantes de sedentarismo al prescindir de la necesidad de movimiento físico.

Foto 3.6 golosinas



Fuente: www.abuelaciber1000.blogspot.com

El estudio epidemiológico de la Universidad Central refleja la realidad sanitaria con respecto a la obesidad que existe en el país. En el sector de la media y alta sociedad los cómplices son la comida chatarra, gaseosas y dulces en exceso, mientras en sectores más bajos, las comidas sin regulación ni control alguno en cuanto a grasas.

Foto 3.7 obesidad1



Fuente: www.todoenmedicamentos.com consecuencias.

Son necesarias políticas que atiendan adecuadamente el problema de la obesidad en nuestro país, regulaciones que no permitan el posicionamiento de comidas no sanas en las memorias de las personas como opciones alimentarias, estudios que demuestren la realidad de las dimensiones del padecimiento y sus

Es importante ayudar a la gente a reflexionar y concienciar frente a los excesos de ingesta de alimentos y sus repercusiones en el metabolismo y futuros problemas psicológicos para la prevención del sobrepeso y la obesidad.

3.1.2 MARCO HISTÓRICO

A lo largo del tiempo el sobrepeso ha sido un tema visto de diferentes formas, desde una condición estética buscada por considerarse bella, hasta un problema que necesita de prevención y tratamiento por todas las complicaciones que éste conlleva, como es en la actualidad.

Los estereotipos de belleza femenina de nuestros primeros antepasados consistían en la imagen de mujeres voluptuosas (venus), con grandes caderas y busto que demostrara su capacidad reproductora y de supervivencia. Para la época de los egipcios en cambio, los cuerpos de faraones y mujeres de la nobleza eran graficados como cuerpos esbeltos y estilizados, atléticos, acompañados de sus largas pelucas negras y maquillaje profundo en los ojos.

Foto 3.8 venus.



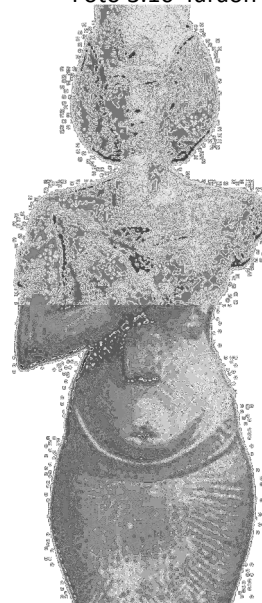
Fuente: www.monografias.com

Foto 3.9 egipcia edad antigua



Fuente: www.monografias.com

Foto 3.10 faraón Ajenatón



Fuente: www.monografias.com

Entre campesinos romanos, las mujeres de aspecto fuerte y mejillas encarnadas como producto del trabajo físico era la imagen de belleza, a total diferencia de las mujeres en China que eran admiradas por sus pies deformados y uñas muy largas, señal de no caminar ni haber realizado trabajo físico alguno.

Mucho más tarde a comienzos de la época moderna, la gordura se transforma en el nuevo ícono de belleza corporal sobre todo en el arte. Es además vista como sinónimo

Foto 3.11 morgagni de Sedibus
1761



Fuente: www.elblogdelashijasunicas.blogspot.com
 discapacidad física y mental, con la ignorancia, la torpeza etc. Es lamentable señalar que la gran mayoría de las mujeres, casi todas, no están a gusto con su físico, como se comprobó mediante una encuesta realizada para el proyecto posteriormente analizada. La mayor parte de adolescentes también sienten que no son normales o bellas, y buscan perder peso de cualquier manera, cayendo muchas veces en desórdenes alimenticios gravísimos como las mortales anorexia y bulimia.

de poder y prestigio social como lo demuestran obras artísticas que protagonizan sujetos de gran volumen corporal como las pinturas de Rubens con figuras femeninas orondas (de ahí el término *rubenesco* sinónimo de gordura).

Foto 3.12 vaca estereotipo



Fuente: www.elblogdelashijasunicas.blogspot.com

El cine, la televisión, la música, revistas, vallas publicitarias y demás medios de comunicación y publicidad cada vez promueven más la belleza prefabricada y moldeada para su labor de vendedora. Esta concepción de la necesidad de un aspecto bello para el éxito cada vez afecta a más sectores sociales, dejando de ser únicamente

Foto 3.13 barbie



Fuente: www.metalgirl.wordpress.com

parte de una estrategia de venta en los medios.

El estereotipo de la belleza occidental como resultado de una sociedad cada vez más narcisista ha entrado con fuerza en la mente del mundo entero, provocando por ejemplo que en países de estaturas bajas predominantes como China, las mujeres accedan a tratamientos para enanismo, con el objeto de ganar centímetros extra.

Es alarmante también el hecho de que después de no alcanzar una meta irreal de una imagen física extraordinaria, haya muchas personas que se vuelcan a la comida como escapatoria a su tristeza o estrés, desembocando en problemas de sobrepeso, que a su vez acarrear numerosos problemas sanitarios cardiovasculares, hepáticos, renales, diabetes, entre otros.

En el ámbito social, las relaciones afectivas se dificultan para las personas que sufren de exceso de peso al estar por *debajo de lo aceptado socialmente* en cuanto al estado y apariencia física, gracias a los estereotipos que los medios masivos de comunicación se han encargado de divulgar con el propósito de vender productos. Inclusive podría presentarse el rechazo en el propio hogar.

Al presentarse cada vez con más frecuencia en niños y adolescentes, el sobrepeso y la obesidad dejan sus huellas traumáticas al convertir a sus convalecientes en objeto de burla, empeorando el cuadro al producirse en la etapa en la que las personas (niños) no son conscientes de este tipo de problemas y no miden la crueldad y consecuencias de sus bromas y discriminación.

Foto 3.14 depresión



Fuente: www.tratamientosdeobesidad.com

Las trabas físicas y psicológicas que se producen en la vida de una persona con sobrepeso u obesa pueden desencadenar una serie de problemas de salud igualmente física o psicológica. He aquí que muchos enfermos olvidan el imprescindible apoyo psicológico necesario para empezar cualquier tipo de tratamiento contra el problema y se lanzan a métodos *de moda* o recomendados sin consultar antes a profesionales.

A diferencia de años anteriores en los que gimnasios, aeróbicos y dietas eran suficientes para el mantener una buena figura sin pensar en la nutrición, ahora existen lugares que ofrecen ayuda y servicios físicos y psicológicos para el control de peso con una amplia gama de métodos para este propósito. Pero estos servicios generalmente están en distintos lugares, ya sea o sólo de ayuda física o sólo psicológica.

Es preciso ser conscientes de que para cada caso hay un determinado tratamiento, no todos sirven a todos ni la persona afectada puede *asumir* qué método usar, pues podría empeorar el cuadro. Por esta razón es imprescindible la creación de edificios con instalaciones específicamente diseñadas para brindar un tratamiento completo con profesionales que conozcan el tema y aprovechen cada espacio de la construcción.

Los centros de estética y reducción de peso en nuestro medio actualmente se desenvuelven en espacios *adaptados, no creados* para su propósito. Generalmente se adecúan casas o espacios de oficina para organizar las diferentes áreas de servicio que tendrá el lugar sin un debido estudio de las necesidades y soluciones espaciales para éstas.

La necesidad de edificios exclusivamente proyectados para el funcionamiento de métodos no quirúrgicos contra el sobrepeso, requiere de mucha consideración de parte de nuestra sociedad. La idea de que cualquier tipo de centro de salud o estética puede funcionar en cualquier lado debe ser eliminada y reemplazada por la importancia que hay que darle al asunto para una mejor recuperación y mantenimiento de los pacientes.

3.1.3 MARCO CONCEPTUAL

La aparición del estereotipo vino de la mano del desarrollo social. La belleza siempre ha sido tema de discusión y crítica en las diferentes épocas y culturas, pues depende en gran forma de éstas como medio que le da el criterio, pertenencia socio-cultural, gusto y razonamiento que determinan si las características físicas de alguien son bellas (o estéticas) después de someterlas a juicio.

Foto 3.15 caricatura



Fuente: www.volboretablue.blogspot.com

Actualmente al contrario de una percepción de la gordura como belleza, muchos estereotipos negativos son relacionados con el exceso de peso. Se tiene la creencia de que la persona que sufre de este problema es torpe, perezosa, sucia y hasta mala.

La ignorancia acerca del verdadero problema provoca la discriminación de la población pasada de peso, y se la excluye como parte de una sociedad materialista que juzga y supuestamente tiene el poder de aprobar la apariencia física de los demás de acuerdo a los estereotipos que se toman de referente en nuestros días.

Foto 3.16 anorexia publicidad



Fuente: www.blog.laanet.com

El modelo de figura bella se traduce todavía en cuerpos sumamente delgados y altos, verdaderos colgadores de ropa humanos que desfilan por las pasarelas de alta costura. En los últimos años frente al problema de los trastornos alimenticios que esto representa, se han establecidos en muchos lugares políticas y regulaciones que controlan el peso de las modelos y no aceptan apariencias anoréxicas para los trabajos que realizan.

Por absurdo que los estereotipos parezcan, la sociedad ha seguido nutriéndolos hasta el punto al que ha llegado nuestra sociedad actual, en el que los ha impulsado más que nunca en forma negativa. Los medios de comunicación saben que la imagen femenina

vende, pero la imagen que nos transmiten generalmente es equivocada, falsa y producto de *retoques* y *modificaciones* con el propósito de perfeccionar una apariencia *ideal*.

3.1.4 CAUSAS

El sedentarismo es una preocupante actitud debida a la falta de actividades deportivas o físicas que comprendan esfuerzo y tiempo de dedicación, que consecuentemente es lo que ayuda al estado físico de la persona, a su organismo y por supuesto a su salud, previniendo en especial enfermedades cardíacas y sociales.

Este fenómeno se muestra sobre todo en contextos urbanos, donde la vida es más

Foto 3.17 David obeso



Fuente: www.portafolioblog.com

tecnificada con el propósito de evitar el gasto físico y no interrumpir actividades intelectuales. Por otro lado, una persona sedentaria puede serlo también por la necesidad emocional de una escapatoria de la realidad al dedicar demasiado tiempo al televisor, computadora, juegos de video u otras actividades que no requieran movimientos esforzados, ya sea con motivo de ocio o trabajo.

“Si no te mueves, te engordas” campaña
Federación Alemana de Departamento Olímpico

Una de las consecuencias del sedentarismo es el sobrepeso, y con el tiempo éste puede convertirse en obesidad. Estos factores amenazantes para la salud disminuyen la expectativa de vida de la persona al carecer de actividades físicas que mantienen al organismo funcionando con todos los elementos necesarios para el mismo (aire limpio

para los pulmones, movilidad que active la circulación y por ende la distribución del oxígeno en los órganos y el cuerpo en general).

La obesidad por causa de una vida sedentaria se da cuando la persona al no realizar actividad física alguna no quema las calorías que ingiere y éstas se convierten en grasa que se almacena en el cuerpo. Aún si se redujera la cantidad de alimentos una dieta no acompañada de ejercicio no funciona, pues los depósitos de grasa se activan y el volumen corporal sigue aumentando.

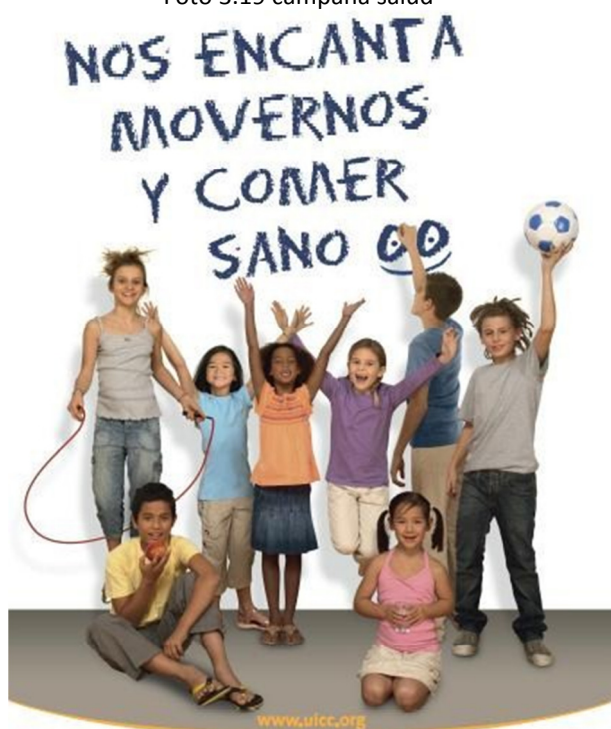
Otras consecuencias del sedentarismo son el debilitamiento óseo por la falta de movimiento que los fortalezca y que puede desembocar en osteoporosis; el excesivo cansancio al mínimo esfuerzo físico y como parte también de un posible problema cardíaco, ocasionado por el exceso de grasa (*hipercolesterolemia*, exceso de colesterol) en la sangre y las venas que exige un mayor esfuerzo al no recibir el suficiente oxígeno transportado por la sangre.

Foto 3.18 sedentarismo



Fuente: www.perderpesoya.com

Foto 3.19 campaña salud



Los niños con sobrepeso tienen más riesgo de desarrollar cáncer en el futuro.
Promueva una vida activa y una alimentación sana para todos.

Fuente: www.perderpesoya.com

Cuando se presenta en niñas puede producirse la menstruación antes de lo normal; aparecen también dolores frecuentes de espalda, caderas y articulaciones al no moverse y perder flexibilidad.

La persona sedentaria es además vulnerable ante la posibilidad de sufrir desgarramientos musculares por la inflexibilidad que les produce su condición.

Para evitar problemas de inactividad física es importante inculcar hábitos deportivos o de actividades que involucren movimiento corporal que demande esfuerzo desde temprana edad, además de costumbres alimentarias sanas, pues al reducir el riesgo del sedentarismo se reduce el riesgo de contraer enfermedades.

En el caso de personas mayores, es primordial hacer conciencia acerca de los problemas que el no tener planes de ejercicio pueden tener sobre la salud, y cómo éstos pueden influir y hasta perjudicar al individuo y sus más allegados.

Generalmente una persona sedentaria no es consciente de su problema hasta tener problemas de salud que pudieron no haber aparecido con ejercicio físico, por lo tanto el apoyo de familia, amigos y la sociedad es parte fundamental del tratamiento para la persona que tenga esta actitud.

El impulso del deporte acompañado de una buena alimentación por parte de gobiernos o cualquier tipo de institución es necesario también, pues así se promueve además la necesidad de espacios para estas actividades.

El cambio de algunas costumbres es de igual manera una excelente forma de luchar contra el sedentarismo, pues el caminar en vez de usar el auto, o usar gradas en lugar de ascensor es ya una ayuda que al hacerlo a diario, puede significar una buena fuente de actividad cotidiana.

En nuestro país es importante que se le dé la prioridad que merece al problema del sedentarismo solucionando especialmente la falta de espacios de recreación y ejercicio en las ciudades. Con suficiente área libre para actividades físicas se previene una futura epidemia de sobrepeso, problemas cardíacos, diabetes y demás enfermedades y complicaciones que aparecen por falta de movimiento físico.

En Quito la iniciativa de la “ciclovía” los fines de semana, los parques La Carolina y Metropolitano, y otros pocos lugares ofrecen espacio para deporte y recreación. Sin embargo en zonas alejadas de estos sitios, calles y veredas rodean edificaciones que obstaculizan la práctica de deportes. Además la falta de gimnasios y lugares

nutricionales adecuados con personal calificado, limitan también a sus residentes a moverse lo necesario para estudiar o trabajar, mientras en el tiempo libre la televisión y juegos de video son los que los *ocupan*.

3.1.5 EFECTOS

Los efectos del sobrepeso que se enlistarán a continuación son los más comunes de manifestarse y dar las referencias necesarias para su tratamiento:

- ✓ *Desbalance energético*, en el que la energía ingesta es mayor a la gastada.
- ✓ *Inactividad física*, producto de exceso en el tiempo de trabajo o estudio sedentario, tiempo frente al televisor, uso cada vez más recurrente de la tecnología que descarta la posibilidad de quemar calorías tanto en casa como en el lugar de trabajo. Falta de programas o planes de ejercicio físico.
- ✓ *Medio ambiente*, con insuficientes aceras, lugares de recreación, y falta de gimnasios económicos. Los horarios de trabajo y estudio apenas dejan tiempo para dormir, o muchas personas prefieren actividades de ocio que no involucran actividad física que podría empeorar el cansancio (como percepción general, pues en realidad el ejercicio ayuda al sueño y verdadero reposo).

Son frecuentes las raciones demasiado grandes de comida sin dar la oportunidad de notar el tamaño de la comida y acostumbrando al comensal a éste. No existe un acceso equitativo a alimentos saludables, pues son más caros que los que personas de escasos recursos acostumbran a consumir por necesidad de llenar el estómago sin poder pensar en su nutrición. Por último, la publicidad de alimentos ricos en grasas, calorías y azúcar tienen como target principal a niños, vulnerables por su falta de conciencia y conocimiento al respecto.

✓ *Genes y antecedentes familiares*, el sobrepeso y obesidad pueden también ser producto de genes propensos a almacenar grasa corporal, así como afectan también a ciertas partes del cuerpo que más almacenen el exceso de grasa. Los hábitos alimenticios y de ejercicio de los padres también son fácilmente adoptados por hijos.

✓ *Afecciones o problemas de salud*, causados algunas veces por problemas endócrinos como el hipotiroidismo, síndrome de Cushing (glándulas suprarrenales producen exceso de cortisol) y ovarios poliquísticos (exceso de andrógenos).

✓ *Medicinas*, corticoesteroides, antidepresivos, anticonvulsivos, anticonceptivos, pueden aumentar el apetito o retener líquidos.

✓ *Factores emocionales*, al consumir alimentos más de lo normal por alteraciones de humor o emociones.

✓ *Tabaquismo*, pues al dejarlo muchas personas aumentan de peso al percibir mejor la comida o porque la nicotina ya no quema rápidamente las calorías consumidas.

✓ *Edad*, debido a que con los años las personas perdemos masa muscular que es reemplazada por grasa si no se controlan las calorías ingeridas, especialmente en el caso de la mujer que con la menopausia acumula más grasa en la cintura.

✓ *Embarazo*, que después de proporcionar al bebé los nutrientes necesarios para su desarrollo, deja estragos en la madre que muchas veces tiene dificultad para perder el peso ganado, sobre todo después de varios embarazos.

✓ *Falta de sueño*, pues es entonces cuando las hormonas que controlan el apetito y las energías gastadas por el organismo trabajan.

Aparte de las consecuencias ya mencionadas, es importante

señalar que enfermedades físicas producto del sobrepeso incluyen también cáncer (colon, mama, útero y vesícula biliar), enfermedades óseas, cardiovasculares, hipertensión, derrame cerebral, diabetes tipo 2, apnea del sueño (falta de respiración durante el sueño), cálculos en la vesícula, infertilidad.

Foto 3.20 "Familia" Botero



Fuente: www.excesodepeso.com.ar

Foto 3.21 embarazo



Fuente: www.elmanana.com

Foto 3.22 bulimia



Fuente: www.teethwhiteningblog.org

Además de las enfermedades físicas, los problemas psicológicos van de la mano cuando se trata de sobrepeso u obesidad. Baja autoestima, problemas interpersonales, desórdenes o alteraciones alimenticias (bulimia), impotencia entre otros, son consecuencias de una sociedad cruel e ignorante que tacha a las personas con más peso del *aceptado* y los excluye, olvidando su valor como personas.

3.1.6 EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD EN ECUADOR

En nuestro país esta *pandemia* (epidemia en el mundo) *del siglo XXI* como ha sido catalogada, no hace mucho tiempo ha ido ganando terreno afectando a las diferentes clases sociales, edades y géneros de la población.

El Ecuador no le ha dado la seriedad del caso al problema, siendo apenas en los últimos años que se han empezado a hacer estudios, estadísticas y se han tomado ciertas acciones necesarias para un plan adecuado de prevención y para contrarrestar las consecuencias individuales y sociales que la nueva epidemia trae consigo.

Durante el Congreso Internacional sobre la Obesidad llevado a cabo en el año 2006 (ciudad de Sidney, Australia) se estableció como esfuerzo común entre países para luchar contra el sobrepeso y la obesidad, la propuesta de no incentivar a la industria a producir aceites y azúcares perjudiciales para la salud. Se trata del freno al consumo de grasas saturadas y trans que se convierten posteriormente en colesterol que es el principal causante de problemas cardíacos; y azúcares agregados como el jarabe de maíz con alto contenido de fructosa y calorías.

Estos elementos forman parte de los componentes de alimentos dirigidos a todo tipo de personas como papas fritas y bebidas gaseosas, siendo su mayor blanco los niños que son la parte de la población más propensa a desarrollar el gusto por la comida chatarra y los dulces.

El gobierno ecuatoriano no ha tomado en cuenta esta sugerencia, pues la alimentación de la mayoría de ecuatorianos sigue basándose en aceites (grasas saturadas y trans), carbohidratos (cereales especialmente el arroz) y bebidas azucaradas.

Los hábitos alimenticios en nuestro país en general son muy malos aunque cada vez entra con más fuerza la *corriente light* o *saludable* con productos ricos en nutrientes y libres de grasa y azúcar.

La comida típica ecuatoriana cuenta con la gran diversidad de productos que existen en las diferentes regiones del Ecuador y se caracteriza principalmente por sus recetas a base de preparados en aceites o mantecas, como la famosa fritada (carne de cerdo frita), el plátano frito, empanadas, llapingachos (tortillas de maíz fritas y rellenas de queso), y muchos otros platos que además de brindar un delicioso sabor, dejan estragos de sus preparaciones e ingredientes en la salud de sus comensales.



Fuente: www.pikaflash.com

En nuestro contexto la comida típica representa parte del menú de los hogares entre los niveles medio, medio - alto y alto, pero por temas de salud e inclusive de variedad, platos internacionales y especialmente dietas saludables van cada vez ganando terreno en los paladares ecuatorianos.

La importancia de un buen hábito alimenticio está llegando a la conciencia de nuestra sociedad. Sin embargo todavía no se establecen medidas contra el consumo excesivo de cereales, tubérculos, azúcares y oleaginosas que representan el 65% de la

alimentación de los ecuatorianos, y que no son precisamente muy beneficiosos para el peso corporal.⁴

“Según la Encuesta de Calidad de Vida (ECV), la dieta del país se basa en arroz, papa, plátano y banano, pan y azúcar, alimentos que contienen abundantes calorías que inciden en el aumento excesivo de peso”.²

Foto 3.24 churrasco



Fuente: www.foros5wk.com

En los niveles más bajos de nuestro medio, las comidas son consumidas más que nada para saciar el hambre sin pensar en la nutrición que ellas deben aportar al organismo. Esto es el resultado del precio de estos productos mucho más accesibles que otros como frutas y proteínas de las carnes. Es por esta razón que lo más común es que las personas de estos niveles socioeconómicos se sirvan un plato lleno de arroz con papa y sopa de fideos (carbohidratos= engorda), alimentos sin mayor carga nutritiva y que aportan además al aumento de peso.

Las consecuencias del sobrepeso aquejan a la sociedad ecuatoriana en niveles preocupantes. Las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2 son respectivamente la primera y la segunda causas de muerte más frecuente en el país según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC).

La Doctora Carmen Letor manifiesta que catorce de cada cien niños ecuatorianos y 22 de cada cien adolescentes sufren de exceso de peso. Las cifras van en aumento y las acciones en contra del problema apenas han empezado a mostrarse.

Es imprescindible que la población ecuatoriana tome conciencia del problema y si por falta de posibilidades económicas no hay un acceso a alimentos saludables

⁴ “Uno de cada diez es obeso y otros 4 están a punto en el país”, Marcia Barzola y Marjorie Domínguez. Diario El Universo. Septiembre 10, 2006. Guayaquil, Ecuador.

periódicamente, por lo menos se proponga a educar acerca de la necesidad de la actividad física y la inculque en la niñez como medida de prevención, a la vez que en las personas mayores como parte de la solución del fenómeno.

En el Ecuador la prevalencia de la obesidad es más marcada en la Costa, en las mujeres, y se presenta más dentro del contexto urbano, según el estudio nacional realizado entre 2000 y 2002 llamado “El sobrepeso y la obesidad en escolares ecuatorianos del área urbana” de los doctores de la Maestría de Alimentación y Nutrición Humana de la Facultad de Medicina de la Universidad Central.

Los niveles socioeconómicos medios y altos por su mayor liquidez acceden más fácilmente a alimentos y lugares para el tratamiento del sobrepeso u obesidad, sin embargo los niños de estos niveles sociales por el mismo hecho de tener a su alcance más comida y aparatos electrónicos que incentivan al sedentarismo, son los que más sufren de problemas de sobrepeso cada vez con más frecuencia.

El exceso de peso ha llegado a superar el problema del bajo peso o desnutrición, pero a pesar de los estudios y cifras que lo demuestran, la idea del problema social alimenticio de la desnutrición sigue predominando entre las acciones a tomar por parte del gobierno. Afortunadamente cada vez aparecen más propulsores de la lucha contra el sobrepeso y crean la seriedad del caso en la mente de los ecuatorianos.

El más reciente intento del gobierno por mejorar el estilo de vida no saludable del país es la campaña contra la obesidad “*A comer sano, a vivir bien y moverse Ecuador*”. Se trata de una iniciativa del Ministerio de Salud Pública para mantener un control más estricto y vigilancia sanitaria de establecimientos que ofrecen métodos de reducción de peso, centros nutricionales, SPA, centro médicos estéticos y otros similares, además de los que se dedican a la venta de productos afines.

Se verifica el cumplimiento de requisitos establecidos por la Ley Orgánica de Salud necesarios para su funcionamiento, en cuanto al local y los profesionales que trabajen en él, incluyendo los métodos y productos utilizados.

Es un gran aporte del Ministerio de Salud, pero todavía falta la sinceridad de las entidades encargadas del control y del tratamiento del fenómeno. Es importante que se reconozca la obesidad como una *enfermedad* que como tal debe ser correctamente tratada y en consecuencia necesita espacios adecuados para su tratamiento.

Cada método para reducción de peso es diferente y procura ciertas características físicas del espacio en el que sea aplicado. De ahí el requerimiento de instalaciones especialmente diseñadas para el funcionamiento óptimo de un centro de ayuda para las personas con sobrepeso y obesidad.

Son necesarios espacios específicos para aplicaciones de las diferentes máquinas para reducción de peso, masajes, compresas, electrodos, pilates, yoga, grupos de ayuda y demás técnicas que garanticen la eficacia del tratamiento y el cumplimiento saludable de la meta del paciente.

El uso de aceras y parques para ejercicio es limitado en la ciudad de Quito, pues son pocas las zonas que mantienen un plan urbano que incluya el cuidado de estos espacios. La iniciativa de la llamada “ciclovía” de los días domingo en las calles y avenidas que atraviesan la ciudad de Sur a Norte aporta a la solución de esta falencia urbana, pero no satisface la necesidad más frecuente de ejercicio de la población, menos si se trata de casos graves de sobrepeso o de obesidad.

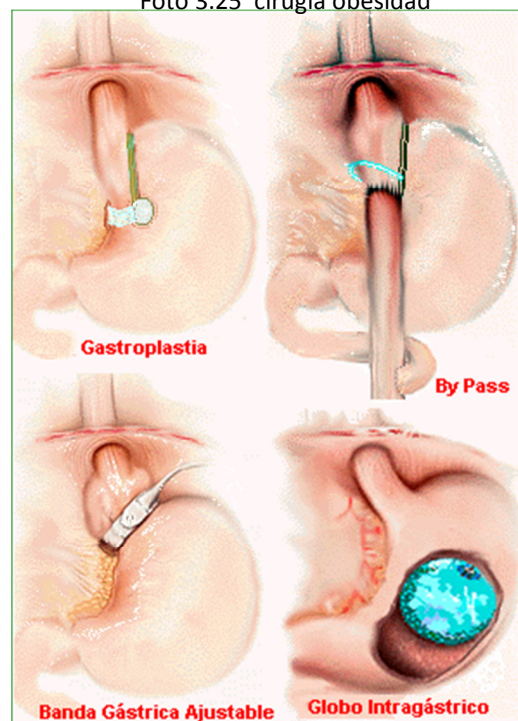
3.1.7 MÉTODOS QUIRÚRGICOS Y NO QUIRÚRGICOS PARA REDUCCIÓN Y MANTENIMIENTO DE PESO

Considerando que no todas las personas están a favor de las cirugías cosméticas o de reducción de peso, es necesario informar adecuadamente a las personas de todas las opciones que se presentan actualmente para cada caso.

Si se llegase a optar por la cirugía, las opciones más comunes son:

- *Cirugía restrictiva de pérdida de peso* que es una cirugía bariátrica que implica la anulación de partes del estómago para reducir su tamaño y disminuir de este modo la cantidad de alimento que se puede ingerir.
- *Cirugía malabsortiva de pérdida de peso* implica la alteración del aparato digestivo para disminuir la capacidad del organismo de absorber calorías.
- *Cirugía bariátrica restrictiva y malabsortiva combinada*. La reducción del estómago y un *bypass* parcial del intestino delgado funcionan en combinación como uno de los tratamientos más efectivos para la obesidad grave.
- *Cirugía bariátrica laparoscópica*, ésta y la cirugía de *bypass* gástrico, implican la realización de varias incisiones pequeñas y una operación mediante una cámara de video. Los resultados a largo plazo para la cirugía bariátrica laparoscópica y la cirugía de *bypass* gástrico deben ser similares a los de los procedimientos abiertos. Las ventajas del abordaje laparoscópico incluyen menos dolor postoperatorio, un período de recuperación más corto y una cicatriz más pequeña.
- *Cirugía bariátrica abierta*. Aunque tanto el procedimiento abierto como el

Foto 3.25 cirugía obesidad



Fuente: www.obesidad-celulitis.com

laparoscópico producen resultados similares a largo plazo, la cirugía bariátrica abierta se asocia con un período de recuperación más prolongado.

Ciertamente existen casos muy graves que necesitarán de procedimientos urgentes en determinadas circunstancias, pero ninguno (en condiciones relativamente normales) es imposible de solucionar mediante técnicas no quirúrgicas.

Existen métodos patentados y aprobados por la FDA (Administración de alimentos y medicinas) para la reducción de grasa y peso corporal en general.

Se trata de técnicas médicas antes usadas para el tratamiento o rehabilitación de patologías clínicas, que además tuvieron beneficios secundarios que podían aplicarse a la estética. A continuación algunos ejemplos:

Endermoterapia: Es una técnica no quirúrgica y no invasiva natural basada en un proceso de succión continua con suaves movimientos que moviliza los tejidos subcutáneos para combatir la celulitis, la flaccidez, adiposidades localizadas, modelar el cuerpo y tonificar la piel.

Foto 3.26 endermoterapia



Disminuye los panículos adiposos, mejora la celulitis debido a su acción sobre los tejidos conjuntivos, reduce la retención de líquidos, modela y reducir volumen corporal de forma evidente, tonificación muscular, produce exfoliación mejorando el aspecto de la piel y le devuelve su brillo natural. Utilizada especialmente en piernas, glúteos y abdomen.

Fuente: www.excesodepeso.com.ar

Velasmooth: Es una técnica que libera energía de Radiofrecuencia bipolar, energía de calor infrarrojo y succión pulsada a través de un aplicador manual que se administra directamente sobre la piel; lo cual nos permite una reducción consistente en la celulitis y una mejoría en la firmeza de la piel.

Foto 3.27 velasmooth



Fuente: www.velasmooth.es

La tecnología **ELOS (Electro Optical Synergy)**, combina las dos fuentes de luz, **radiofrecuencia e infrarrojos**, en sinergia con la vacumterapia, permitiendo realizar un tratamiento más profundo pero no invasivo, actuando en dos campos a la vez, reducción y reafirmación.

Vacumterapia: Es un equipo que trabaja con aire comprimido removiendo el tejido graso. Trabaja la celulitis, drenajes post-quirúrgico, moldeamiento, reducción de abdomen y levantamientos de glúteos. Incrementa la producción de colágeno, elastina y proteoglicinas, y elimina los desechos orgánicos. Estimula la irrigación sanguínea de la dermis e hipodermis mejorando el aspecto de la piel, no es dolorosa y evita procedimientos quirúrgicos convalecientes.

Foto 3.28 vacumterapia



Fuente:
www.colombia.acambiode.com

Foto 3.29 carboxiterapia



Fuente: www.clinestecspa.com

Carboxiterapia: Permite la reducción de la celulitis difusa (piel de naranja) a partir de la aplicación por microinyecciones de dióxido de carbono que mejoran la circulación de oxígeno en el sitio de aplicación reparando el drenaje linfático (uno de los causantes de la celulitis), obteniéndose una recuperación del aspecto y consistencia de la piel, desaparición de hoyuelos, en algunos casos contrarresta síntomas de mala circulación, como pesadez de las piernas, dolor y cansancio.

Ultrasonido: Especialmente indicado para tratamientos de alteraciones estéticas como grasa acumulada, celulitis y fibrosis superficiales. Es un tratamiento que permite un alisamiento de la piel a través de la emisión de ondas de ultrasonido, lo que permite cambiar la consistencia de las células grasas. Mejora la apariencia de la celulitis al mismo tiempo que reduce la acumulación de grasas localizadas.

Foto 3.30 ultrasonido



Fuente: www.marioomarviale.oblog.com

Electroterapia: Se realiza con equipo CORPO - 02 que cuenta con 9 corrientes diferentes y 6 programas para realizar distintos tratamientos específicos según el problema de cada persona. La electroestimulación producida en la zona tratada actúa a distintos niveles según el requerimiento, nervioso o muscular, así nos da una amplia gama terapéutica. Se realiza en tratamientos de obesidad, flacidez, celulitis, remodelación, trastornos circulatorios, cúmulos de grasa y todos aquellos trastornos que afecten a la estética corporal.

Foto 3.31 electroterapia

Fuente: www.guiafitness.com

Termolipólisis: Se encarga de aumentar el Metabolismo de las grasas, manejando peso y medidas según sea el caso del paciente. Consiste en la aplicación de calor con fines terapéuticos. La termolipólisis se utiliza para tratar la celulitis, adiposidades localizadas y casos de obesidad generalizada. El principio de acción de la termolipólisis es el aumento de la temperatura corporal por sobre los 36°. Para ello existen diversas técnicas y equipos. Cuando se trata una celulitis el calor debe penetrar hasta la hipodermis. Si se trata de una obesidad generalizada el calor debe aplicarse en todas las zonas afectadas.

Drenaje linfático: La técnica consiste en hacer llegar a los territorios linfáticos sanos el exceso de líquido acumulado en las zonas de edema por medio de manipulaciones o masajes. Algunas de las indicaciones en práctica del drenaje linfático son por ejemplo el brazo grueso luego de cirugía de cáncer del seno, edema después de cirugía de varices o ciertas cirugías estéticas, los edemas después de traumatismos (fracturas, esguinces) y la celulitis como tratamiento de ayuda.

Foto 3.32 electrolipólisis

Electrolipólisis: Disuelve grasa mediante el uso de corrientes eléctricas. Se realiza sustituyendo los electrodos de grafito por agujas de acupuntura las cuales se encarga de transferir la corriente eléctrica del equipo al tejido graso del organismo.



Fuente: www.callegranvia.com

Acupuntura: Al insertar agujas de acupuntura en puntos específicos del cuerpo y el oído, el cuerpo libera endorfinas que calman y relajan ayudando a desaparecer sensaciones de estrés, ansiedad y frustración que pueden llevar a las personas obesas dicho estado corporal. Además, las endorfinas afectan al sistema digestivo y hormonal, lo que ayuda a equilibrar dos sistemas fundamentales para adelgazar: el metabolismo y la fuerza de voluntad.

Mesoterapia: Se trata de un tratamiento de inyecciones intradérmicas de distintas sustancias (vasodilatadores, minerales, vitaminas y extractos naturales de plantas entre otros) en pequeños volúmenes en determinada área corporal. Inicialmente se utilizó como tratamiento de síndromes dolorosos músculo esqueléticos localizados. Actualmente es utilizada en tratamientos dermatológicos y estéticos de lesiones localizadas como queloides, alopecia, disminución de grasa y celulitis.

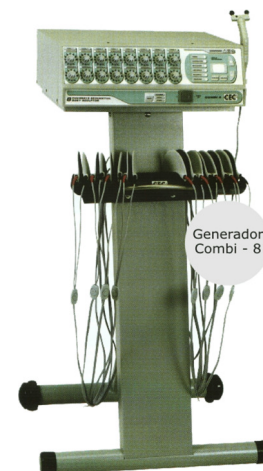
Yesoterapia: Es un tratamiento para disminuir peso y volumen corporal. Funciona mediante vendas de yeso lipolítico que contienen productos de alta calidad, los que actúan atenuando celulitis, estrías y flaccidez, en suma, centímetros menos en zonas como el abdomen, muslos, glúteos, busto, brazos, etc. Todo este material conserva y aumenta el calor del cuerpo, potenciando la acción reductora y regeneradora de los principios activos que contienen las diferentes vendas.

Elastoterapia: La faja modeladora eleva la temperatura corporal y elimina líquidos, toxinas y adiposidades. Además, el movimiento natural del cuerpo quema grasa y hace que el tejido tome la forma de la faja. Esta acción se llama Elastoterapia. El material de la faja es un látex que en contacto con la piel, produce transpiración y eleva la temperatura corporal en esa zona, por lo tanto, no sólo elimina líquido y toxinas sino

también va quemando grasas y da la forma y pronunciación a la cintura notoriamente. En tratamientos post parto ayuda a que el cuerpo vuelva a su forma normal, eliminando la flacidez y recomponiendo la musculatura.

Gimnasia pasiva. Se trata de una técnica corporal que utiliza aparatos con un sistema de electrodos de bajo voltaje sobre los diferentes grupos musculares (glúteos, piernas, abdomen). Así logra, a través de la estimulación eléctrica, corregir la flacidez, reducir los depósitos grasos y en algunos casos aumentar el tamaño de la zona tratada, como es el caso de los glúteos.

Foto 3.33 electrodos



Masajes reductivos: Es una técnica milenaria muy utilizada en los últimos años, que busca la solución a diversos males estéticos o de salud. Rebaja el volumen corporal y mejora el aspecto de la piel (celulitis). Por la presión del masajista, actúa sobre el tejido conjuntivo y ayudan a mejorar la irrigación y el drenaje linfático y venoso. El proceso de reducción se produce porque se liberan los ácidos grasos y toxinas acumuladas en la zona tratada. Su procedimiento es amplio, por lo que no existe una definición última. Lo más importante de hacerse un masaje reductor es que activa la circulación sanguínea, da calor al tejido conjuntivo y ayuda a desinflamar los tejidos adiposos. El destino final de los masajes reductores es movilizar la grasa.

Fuente:
www.sobrentrenamiento.com

Foto 3.34 masaje reductor



Fuente:
www.spaorientalbilbao.blogspot.com

Aromaterapia: Los aceites utilizados por esta técnica se aplican, inhalan o ingieren ayudando tanto en males físicos como en problemas mentales. Estas esencias sobre generan cambios en el metabolismo y la musculatura que no dependen de nuestra voluntad.

Reflexología: Consiste en realizar masajes en ciertas zonas de los pies que reflejan los distintos órganos del cuerpo. Equilibra las energías del organismo presionando el centro reflejo de cada zona del organismo. Su mayor beneficio es la reducción del stress que es precursor de la mayoría de trastornos en el organismo. Con la ayuda de esta técnica se puede lograr el éxito en la cantidad de hambre y la calidad de digestión.

Análisis: Las terapias mencionadas son algunas de las más comunes para tratar al exceso de peso y grasa corporal. En nuestro medio cualquier casa u oficina puede ser visto como candidato para albergarlas con la idea de una adecuación lo mejor lograda posible, sin el debido cuidado a normas y necesidades específicas para este tipo de tratamientos.

No se puede olvidar que las terapias psicológicas son el primer paso para empezar cualquier tratamiento, y así como las físicas, también precisan de espacios destinados a su práctica.

Cada máquina con su espacio para ser aplicada requiere un área de trabajo definida para la comodidad del paciente y el tratante, además del buen resultado de la misma. Los espacios para camillas y muebles, especialmente de almacenaje, también deben ser tomados en cuenta con referencia al diámetro que necesiten libre para el manejo de equipos y sustancias.

Al tratarse de áreas donde circularán en su mayoría, personas de grandes dimensiones, los vanos de este tipo de edificaciones tendrán que ser apropiados para la libre circulación y comodidad de los pacientes, del personal profesional y el equipo médico.

Las formas más adecuadas para este tipo de actividades son las rectangulares, por su flexibilidad de espacio y comodidad al albergar equipos como los antes descritos, y las camillas que son el mobiliario apto para aplicar los tratamientos necesarios.

Es indispensable tener en cuenta que algo primordial para el éxito de los tratamientos es la predisposición de los pacientes. En cuanto a colores y texturas en los espacios que se instalen los diferentes aparatos, se manejarán tonos suaves, armoniosos y sobrios que concuerden con texturas de iguales características, que proporcionen ambientes de tranquilidad y fluidez.

La temperatura en el sector es normalmente media alta, varía entre los 18 y 21 grados centígrados, por lo que el uso de mecanismos de ventilación y acondicionamiento del aire serán necesarios para adecuarla y hacerla cómoda para los pacientes.

Con respecto a la iluminación de los espacios, cada uno necesitará de determinados tipo de luces y efectos de iluminación dependiendo de las actividades que en ellos se realicen y el equipamiento que se emplee en las mismas.

Normalmente estas consideraciones no son tomadas en cuenta, la estética prevalece sobre la salud en la actualidad y las personas no se toman un tiempo considerado para analizar todas las opciones y requerimientos de un bueno y sano tratamiento. Donde sea posible tratar o tratarse el sobrepeso, es suficiente mientras como sea, se logre el objetivo.

3.1.8 NORMATIVAS PARA HOSPEDAJE DE PACIENTES EN REHABILITACIÓN

Después de observar algunos de los equipos utilizados para las diferentes técnicas para la reducción de peso, y de analizar el ancho promedio de una persona con exceso de masa corporal (entre 60 y 70cm), se hace necesario un estudio de las normas que se utilizarán en un centro de tratamiento contra el sobrepeso y la obesidad.

La adecuación del espacio actual para el proyecto del Centro, necesita del conocimiento de ciertas normativas adoptadas en la ciudad para centros de salud (Tomadas de las ORDENANZAS DE GESTIÓN URBANA TERRITORIAL Normas de Arquitectura y Urbanismo que corresponden a la codificación de los textos de las ordenanzas N° 3457 y 3477). Las características del proyecto se basan en la recuperación del buen estado de salud (rehabilitación, cura del sobrepeso y obesidad) lo que supone que habrán casos diferentes y algunos difíciles que necesiten de mayor cuidado o control.

Para cubrir todo tipo de necesidades durante el tratamiento de los pacientes, se precisará del espacio, maquinaria, métodos y profesionales empleados en el mismo.

Art.139 ILUMINACIÓN DE EMERGENCIA

Las instalaciones destinadas a iluminación de emergencia aseguran su funcionamiento en los locales y vías de evacuación hasta las salidas, en casos de emergencia.

Deberá funcionar mínimo durante una hora, proporcionando en el eje de los pasos principales una iluminación de por lo menos 50 lux. Estará prevista para entrar en funcionamiento automáticamente al producirse el fallo de energía de la red pública.

Además de lo establecido en el Art. 89 de esta Normativa, referente a Puertas, se cumplirá con las siguientes condiciones:

Cuando las puertas abran hacia el exterior de la edificación, no obstruirán la circulación en corredores, descansos de escaleras o rampas y estarán provistos de dispositivos de cierre automático.

Sus características mínimas serán las siguientes:

- a) En áreas de administración, consulta externa, habitaciones, consultorios y laboratorio clínico, serán de 0.90 m. de ancho.
- b) En servicios a los que acceden pacientes en camillas o sillas de ruedas, carros de abastecimiento, equipo médico portátil, Rayos X, Salas de Hospitalización, área de Quirófanos, Salas de Partos, Recuperación, Rehabilitación y similares serán de 1.50 m. de ancho y de doble hoja.
- c) En los baños, serán de 0.90 m. de ancho, recomendándose su batiente hacia el exterior.

Las cerraduras de las puertas de los locales donde los pacientes puedan estar solos, no deberán tener ningún tipo de seguro interno ni externo.

Las puertas de los baños de pacientes deben abrir hacia el exterior del local.

Las puertas destinadas para salidas de emergencia deberán abrirse hacia el exterior del edificio, debiendo ser de fácil accionamiento. Sus características se regirán a la normativa de Salidas de Emergencia de la presente Ordenanza.

Art.204 PASILLOS

Los pasillos de circulación general serán de 1.80 a 2.40 m. de ancho, dependiendo del flujo de circulación.

Deben ser iluminados y ventilados por medio de ventanas separadas por lo menos cada 25 m.

El ancho de pasillos delante de ascensores será de 3.40 m.

Cuando la espera de pacientes se encuentre vinculada a pasillos se calculará un área adicional de 1.35 m² de espera por persona mínimo considerando 8 asientos por consultorio.

Art.205 ESCALERAS

Considerando la complejidad de la Unidad de Salud, las circulaciones verticales se clasifican de acuerdo al usuario:

Escalera principal (paciente y público en general)

Escalera secundaria (exclusivas para personal médico y paramédico).

Escalera de emergencia (evacuación para casos de desastre)

Cuadro No. 29

<i>ESCALERA</i>	<i>ANCHO(m)</i>	<i>HUELLA(m)</i>	<i>CONTRAHUELLA(m)</i>
Principal	1.50	0.30	0.17
Secundaria	1.20	0.30	0.17
Emergencia	1.50	0.30	0.17

Art.208 SALAS DE PACIENTES

La capacidad máxima por sala debe ser de 6 camas para adultos y para niños, un máximo de 8 camas debiendo disponer de baño completo.

El área mínima total de iluminación será del 20% del área del piso del local.

El área mínima total de ventilación será el 30% de superficie de la ventana. Esta área se considera incluida en la de iluminación.

Esto se aplica a todos los locales del hospital, excluyendo las áreas específicas que por asepsia no permitan el contacto con el exterior o por su funcionalidad específica.

Las salas de aislamiento, tanto para enfermedades infecto-contagiosas como para quemados, deberán tener una antecámara o filtro previo con un lavabo y ropa estéril. Tendrán capacidad de 2 camas con baño completo privado y un área mínima de 7 m². para una cama y 10 m². para dos camas.

En todas las habitaciones para pacientes, excepto de niños debe existir un lavabo fuera del baño accesible al personal del hospital.

Art.211 COCINAS

Las paredes y divisiones interiores de las instalaciones usadas para el servicio de cocina deben ser lisas, de colores claros y lavables de piso a cielo raso recubiertos con cerámica.

El diseño de cocinas estará en relación con las especificaciones del equipo a instalarse.

Debe contar con un sistema de extracción de olores.

Art.212 SERVICIOS SANITARIOS

a) En las salas o habitaciones de pacientes se considera un baño completo por cada 6 camas, pudiendo diseñarse como baterías sanitarias para hospitalización o habitaciones con baño privado.

b) En las salas de aislamiento se preverá un baño completo por habitación con ventilación mecánica.

c) En las salas de esperas, se considerará un inodoro por cada 25 personas, un lavabo por cada 40 personas, y un urinario por cada 40 personas. Considerándose servicios higiénicos separados para hombres y mujeres.

d) Se instalará, además, un baño destinado al uso de personas discapacitadas o con movilidad, según lo especificado en literal b) del Art. 68 referente a Área Higiénica Sanitaria, de esta Normativa.

Los vestidores de personal constarán de por lo menos dos ambientes, un local para los servicios sanitarios y otro para casilleros. Conviene diferenciar el área de duchas de la de inodoros y lavabos, considerando una ducha por cada 20 casilleros, un inodoro por cada 20 casilleros, un lavabo y un urinario por cada 40 casilleros.

Art.213 LAVANDERIAS

Podrán localizarse dentro o fuera de la edificación. Las zonas de recepción y entrega de ropa deben estar separadas, así como las circulaciones de ropa limpia y ropa sucia, al interior del servicio.

Debe contar con subáreas de recepción de ropa usada, lavado, secado, plancha, costura, depósito y entrega de ropa limpia.

Las paredes, pisos y cielo raso deben estar recubiertos de material cerámico que permita la fácil limpieza. El piso será antideslizante tanto en seco como en mojado.

Se considera para su diseño un promedio de 0.80 m². por cama.

Art.214 ESTACIONAMIENTOS

El número de puestos de estacionamiento, para Edificaciones de Salud, se calculará de acuerdo a lo especificado en el Cuadro No. 3 de Requerimientos Mínimos de Estacionamientos por usos del Régimen Metropolitano del Suelo. Cumplirán además, con las disposiciones establecidas en el Capítulo IV, Sección Décima Cuarta referida a Estacionamientos de la presente Normativa.

Art.215 GENERADOR DE EMERGENCIA

Todas las edificaciones hospitalarias y clínicas tendrán generador de emergencia, dispuesto de tal modo que el servicio eléctrico no se interrumpa. Los generadores contarán con soluciones técnicas para controlar la propagación de vibraciones, la difusión de ruido y las emisiones gaseosas de combustión. La transferencia del servicio normal a emergencia debe ser en forma automática.

Las condiciones y tipo de locales que requieren instalación eléctrica de

emergencia independiente se justificarán en la memoria técnica del proyecto eléctrico.

Todas las salidas de tomacorrientes deben ser polarizadas

El sistema eléctrico en las salas de cirugía, partos, cuidados intensivos debe prever tablero aislado a tierra, piso conductivo aterrizado, tomacorrientes de seguridad a 1.5 m. del piso y conductores con aislamiento XHMW o similares. Las instalaciones serán de tubería metálica rígida roscable a fin de sellar los extremos.

Art.217 REVESTIMIENTOS

Se debe utilizar materiales fácilmente lavables, pisos antideslizantes; en cielos rasos se utilizará materiales de fibra mineral y losa enlucida en quirófanos.

Los pasillos deberán tener zócalos con una altura de 1.20 m. como mínimo.

Art.218 PROTECCION CONTRA INCENDIO

A más de lo estipulado en el Capítulo III, Sección Sexta, referida a Protección contra Incendios de la presente Normativa, cumplirán con los siguientes requisitos:

- a) Los muros que delimitan el generador de energía y/o cualquier tipo de subestación serán de hormigón armado, con un mínimo de 0.10 m. de espesor, para evitar la propagación del fuego a los otros locales.
- b) Las alarmas de incendios deben existir a razón de dos por piso como mínimo, al igual que extintores localizados cerca a la estación de enfermería.
- c) La distancia a recorrer hasta una salida será como máximo de 25 m.
- d) La vitrina de equipo para apagar incendios, por lo general, será de una por cada 30 camas.
- e) En caso de incendio o cualquier otro desastre, no se considerarán como medio de escape ascensores y otros medios de evacuación mecánica o eléctrica,

debiendo hacerlo en lo posible por escapes de emergencia.

f) Cuando la instalación es de una o dos plantas, se permite escapar por puertas que den a las terrazas o a los terrenos del hospital. Para edificios de varias plantas, los medios de escape deben estar convenientemente localizados.

Normativas arquitectónicas en general

Tomadas de las ORDENANZAS DE GESTIÓN URBANA TERRITORIAL Normas de Arquitectura y Urbanismo que corresponden a la codificación de los textos de las ordenanzas N° 3457 y 3477, las siguientes son las más importantes para la realización del proyecto del Centro de Tratamiento Integral para el Sobrepeso y la Obesidad:

Art.33 ESPECIFICACIONES MÍNIMAS PARA EL DISEÑO DE VÍAS

h) *Radios de giro*: El radio de giro se define como la distancia mínima que un vehículo requiere para dar la vuelta. Dependiendo del tamaño del vehículo, se requerirá mayor o menor radio de giro.

Las principales especificaciones geométricas acerca de los radios de giro, que deben servir como base para el diseño de las secciones viales y parterres, son los siguientes: (*CONDICIONES MÍNIMAS*, referirse a normativa específica)

<i>TIPO DE GIRO</i>	<i>DISTANCIA ENTRE</i>	<i>RADIO</i>
<i>VEHÍCULO</i>	<i>EJES MÁS ALEJADOS</i>	<i>MÍNIMO</i>
Automóvil	3.35 m.	7.32 m.
Camión pequeño	4.50 m.	10.40 m.
Camión	6.10 m.	12.81 m.

Características funcionales en edificios de uso público El diseño y disposición de los corredores y pasillos así como la instalación de señalización adecuada debe facilitar el acceso a todas las áreas que sirven, así como la rápida evacuación o salida de ellas en casos de emergencia. El espacio de circulación

no se debe invadir con elementos de cualquier tipo. Si fuese necesario ubicarlos, se instalan en ampliaciones adyacentes. Los pisos de corredores y pasillos deben ser firmes, antideslizantes y sin irregularidades en el acabado. No se admite tratamientos de la superficie que modifique esta condición (ejemplo, encerado). Los elementos, tales como equipo de emergencia, extintores y otros de cualquier tipo cuyo borde inferior esté por debajo de los 2,05 m. de altura, no pueden sobresalir más de 0,15 m. del plano de la pared. El indicio de la presencia de objetos que se encuentren en las condiciones establecidas, para elementos como equipos de emergencia, extintores, etc., se debe hacer de manera que pueda ser detectado por intermedio del bastón largo utilizado por personas no videntes y baja visión.

* Todas las normas tomadas para el correcto desarrollo y funcionamiento de la propuesta serán aplicadas como se las plantea en la Normativa. Cada lugar tiene sus propias características y es importante saber qué funciona en cada uno, bajo qué condiciones y siguiendo qué procedimientos y reglas.

3.1.10 MARCO REFERENCIAL

Las edificaciones en las que se trabaja con propósitos de adelgazamiento en nuestro medio son resultado de adecuaciones para poder cumplir con lo ofrecido a sus pacientes, mas no construcciones previamente pensadas para determinados tratamientos y terapias.

Por esta razón se toma como referencia un Spa irlandés que por la similitud de métodos utilizados para mejorar la calidad de vida de las personas, de su espacio físico y del contexto en el que se desarrolla, brinda buenas ideas para el centro en el que se trabaja.

El Spa Seafield se encuentra junto a la playa de Dublin en un entorno natural sin elementos urbanos que distorsionen el paisaje e interrumpan la tranquilidad y privacidad del conjunto; su construcción es de materiales modernos y naturales que juntos componen espacios relajantes, cómodos, funcionales y muy acogedores.

El Centro de Tratamiento Integral del Sobrepeso y la Obesidad se ubicará en una urbanización cerrada y a la vez junto a un gran reservorio de agua (tiene entrada por la calle principal que bordea al reservorio, y por el ingreso a la urbanización) dentro de un valle alejado de la ciudad. La tranquilidad del sector y la naturaleza que lo rodean significan un ambiente propicio para actividades como las planeadas para la cura y prevención de problemas de salud, en este caso, sobrepeso y obesidad.

Seafield Golf and Spa Hotel.

Foto 3.35 referencia terraza



En Dublin, Irlanda, en la costa de Ballymoney, Seafield es un hotel de lujo que ofrece entre sus servicios, el de tratamientos de spa que incluyen los de control de peso.

Sus instalaciones están pensadas específicamente para adultos y su diseño lo realizó el Arquitecto Francesco Beia en un estilo contemporáneo limpio que maximiza el paisaje y la luz natural de su entorno.

Foto 3.36 referencia baño



Foto 3.37 referencia s. conferencias



El hotel ofrece además de habitaciones lujosas, cocina gourmet y ligera, instalaciones para conferencias y un circuito de golf. Como característica especial de la edificación está en Spa Oceo con más de sesenta tratamientos y baños termales.

Foto 3.38 referencia manicura/pedicura spa

Oceo Spa

Finalista premio a la belleza profesional - Mejor Spa europeo del año.

Oceo Spa es un espacio de relajación y estética de muy alto nivel a nivel mundial, acogiendo catorce cuartos de

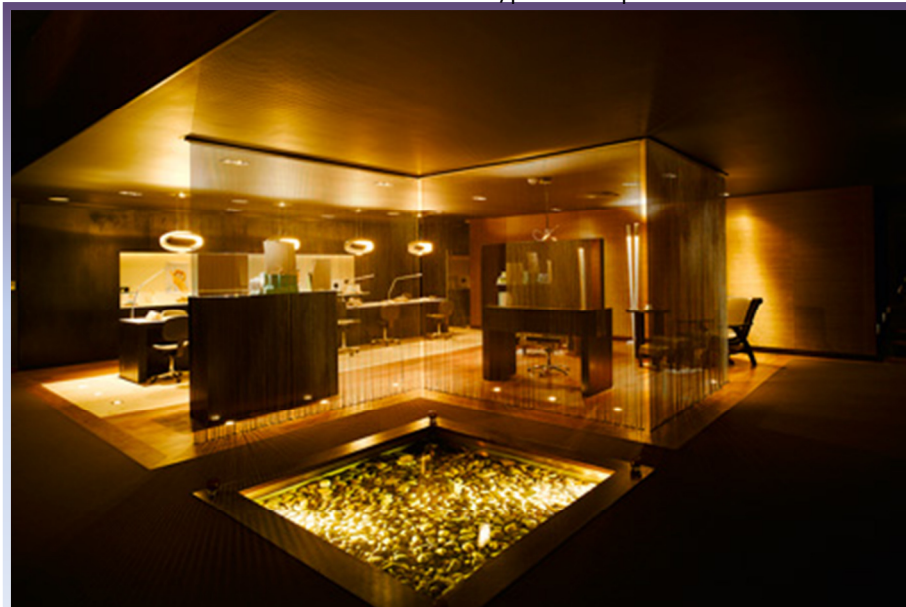
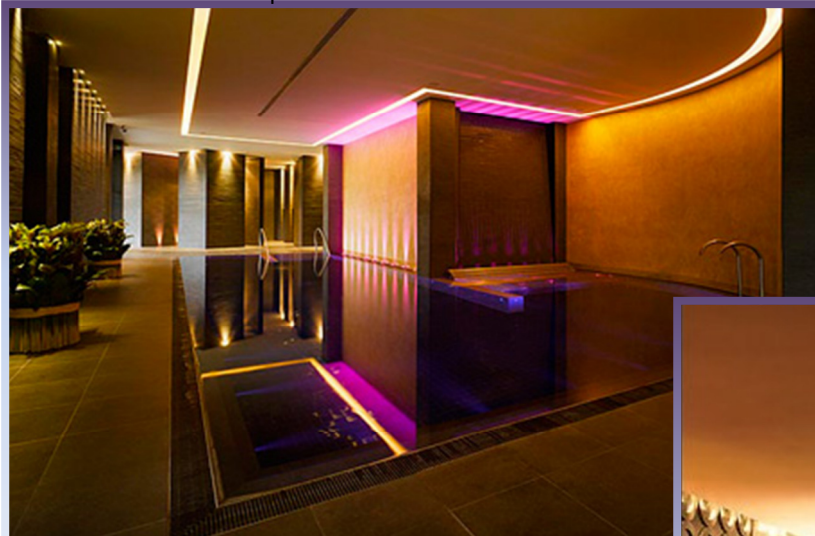


Foto 3.39 referencia piscina



hammam (ritual árabe), cámara de lodo, suites de aromaterapia, duchas de luna, piscina polar, área de relajación, piscina al aire libre, y una gran piscina de hidroterapia que tiene 16 metros de largo.

El baño de elegancia es delineado con miles de pequeños mosaicos de hojillas doradas, mientras luminarias de fibra óptica manejan sombras y bailan sobre las molduras venecianas y la piedra cortada de las paredes.

tratamiento incluyendo una suite nupcial.

Las suites termales incluyen una para baños

Foto 3.40 referencia terapias spa



Foto 3.41 referencia recepción y ventas



almuerzos y refrigerios, y la zona de manicura y pedicura se exaltan con estos elementos decorativos.

Las áreas de recepción y ventas ofrecen una calma y privada bienvenida, además de las mejores marcas de cosméticos y

Foto 3.43 referencia descanso



Además de actividades relajantes, detalles decorativos a lo largo de las instalaciones como pequeños estanques con lirios de agua y velas rodeados de pared cortina semitransparente metálica, enriquecen y aportan al propósito del lugar. Espacios abiertos como el área de café donde se sirven

Foto 3.42 referencia sala



maquillajes naturales.

El Spa busca la mejora física y emocional del visitante, reforzando confianza, fuerza y serenidad interior.

El referente analizado aporta ideas en cuanto a estilo, detalles y materiales de espacios aplicables al tipo de interiorismo que se manejará en la propuesta arquitectónica para el centro de tratamiento del sobrepeso y la obesidad.

Colores, texturas, formas e iluminación sobrios, relajantes, cálidos y elegantes son parte de los elementos necesarios para cumplir con el propósito de mejorar la calidad de vida de los pacientes del centro, produciendo en ellos sensaciones que animen y fortalezcan la voluntad del cambio que buscan en el lugar.

La conexión entre el entorno natural en el que se encuentra el referente y su edificación, es muy similar al del proyecto de un Centro de Tratamiento para el sobrepeso y la obesidad que se planteará, y por ende un gran aporte como modelo de vinculación armoniosa de la construcción con el entorno.

La interacción entre el contexto y el edificio ayuda a mantener los resultados de los tratamientos en la persona, al no salir del lugar directamente a un ambiente de ruido, polución y edificios altos que estresen al paciente y, consecuentemente, interfieran con el trabajo que se lleve a cabo en cada caso.

** Imágenes fuente: www.seafieldhotel.com*

3.2 SÍNTESIS

El sobrepeso y la obesidad han cambiado su forma de ser vistos a través del tiempo y se han convertido en tema de polémica y temor entre las personas, a diferencia de años anteriores en los que cuerpos inclusive deformados por la grasa corporal eran considerados bellos y el ejercicio era para grupos reducidos de personas, atletas.

El avance de la tecnología ha ayudado al estudio del fenómeno del exceso de peso, y ahora gracias a estudios y el desarrollo de la nutrición como elemento fundamental para la vida humana, se ha empezado una batalla contra esta

pandemia que afecta cada vez a más personas de toda edad, raza o nivel socio económico.

En nuestro medio es imprescindible tomar las cartas en el asunto y actuar mediante métodos y tratamientos que en un espacio adecuado, pensado para el fin, albergue todo lo necesario (equipo, salones, consultorios y personal administrativo, médico y de servicio) para contrarrestar el gran problema de salud pública que resulta ser la gordura en nuestros tiempos.

La Arquitectura Interior además de poder crear, exaltar entornos y embellecer espacios, aporta también, y especialmente en este caso, a solucionar emergencias sanitarias como es actualmente la obesidad y el sobrepeso, generando espacios en los que se trabaje sin ninguna dificultad espacial para ayudar a los pacientes que viven este padecimiento tanto física como psicológicamente.

CAPÍTULO 4

4.1 PLANTEAMIENTO DE HIPÓTESIS

Después del estudio realizado de la problemática sanitaria en cuanto al sobrepeso y la obesidad en nuestro medio, se concibe la necesidad de proyectar un espacio arquitectónico específicamente diseñado y adecuado para el tratamiento de estos problemas y el mejoramiento de la calidad de vida.

Para el correcto manejo arquitectónico del tema, se toman en cuenta: como sujeto a las personas que sufren de sobrepeso y obesidad siendo los actores en este caso, y como objeto al espacio que constituye el centro de apoyo.

Formando la relación necesaria entre ambos elementos, se generan consecuentemente las siguientes hipótesis:

- 1. El sobrepeso y la obesidad son actualmente problemas sociales, que afectan a las personas que llevan una vida sedentaria y una falta de conocimiento en relación al tema, en gran parte porque generalmente no cuentan con espacios públicos como parques y aceras en buen estado y seguros, que estimulen al deporte, y a la caminata o uso de bicicleta para movilización, ni con gimnasios bien equipados y controlados por profesionales. Así como con lugares donde se eduque acerca del tema.*
- 2. La difusión, el conocimiento y la aplicación de una prevención de los fenómenos que inducen a la obesidad y sobrepeso corporal, a través del uso de un centro de prevención difusión y tratamiento, diseñado para el efecto, contribuiría eficazmente a este fenómeno social.*

3. *El uso de un espacio diseñado para el efecto, en el tratamiento de la obesidad, permitiría un mayor conocimiento y difusión de este problema.*

Para el análisis y complementación de las hipótesis se ha tomado como muestra a 50 personas de ambos sexos, entre las edades de 16 y 70 años aproximadamente, de nivel socioeconómico medio y medio-alto y algunos encuestados en estado de tratamiento para bajar de peso o mantenerlo. Se toman también como apoyo dos entrevistas a diferentes profesionales del tema, un médico pediatra y una esteticista propietaria de un centro de tratamiento de sobrepeso. Encuestas y entrevistas realizadas en el mes de diciembre del 2009.

4.2 ENCUESTAS Y ENTREVISTAS

4.2.1 MODELO DE ENCUESTAS

ENCUESTA SALUDABLE =)

EDAD:..... SEXO: F.... M.... PESO APROX:..... ESTATURA APROX:.....

1) Está satisfecho o contento con su peso actual? SI.... NO....

Por qué?

.....

2) Ha sufrido alguna vez de sobrepeso? SI.... NO....

Por qué? (hormonal, ansiedad, depresión, enfermedad, genética, gusto por la comida, otro?

3) Qué métodos para adelgazar conoce?

.....

4) Qué lugares especiales para adelgazar conoce?

.....

5) Ha estado en algún tipo de tratamiento o dieta especial para adelgazar o mantener su peso? SI.... NO....Cuál o cuáles?

.....

6) Se sometería a cirugía para bajar de peso? SI.... NO....

7) Hace ejercicio o acude a terapias de relajación? SI.... NO....

Cuál o cuáles?

.....

Cuántas veces a la semana y cuánto tiempo cada vez aprox?

.....

Dónde?.....

8) Tiene hábitos alimenticios saludables? SI.... NO....

9) Sabe de los riesgos del sobrepeso? SI.... NO....

Cuáles y cómo los conoce?

.....

10) Sabe de algún lugar que ofrezca tratamientos físicos con soporte mental/emocional (terapias psicológicas individuales o grupales, relajación, etc) para bajar de peso?

SI.... NO....

Cuál o cuáles?

.....

4.2.2 RESULTADOS (CIFRAS DE UN TOTAL DE 50 ENCUESTAS Y EN PROMEDIO)

EDAD: VARIAS

SEXO: F 23 M 27

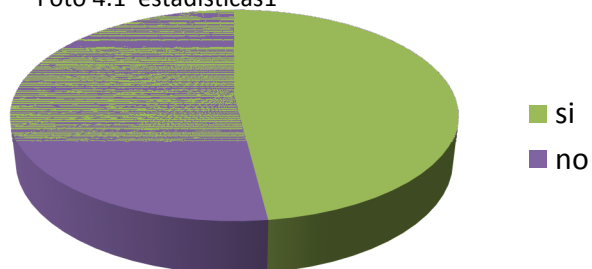
PESO APROX: VARIAS

ESTATURA APROX: VARIAS

1) Está satisfecho o contento con su peso actual?

SI 24 NO 26

Foto 4.1 estadísticas1

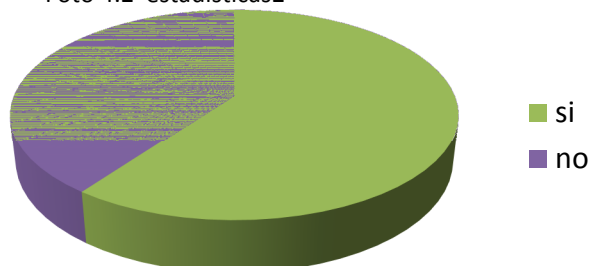


Fuente: autora

2) Ha sufrido alguna vez de sobrepeso?

SI 30 NO 20

Foto 4.2 estadísticas2

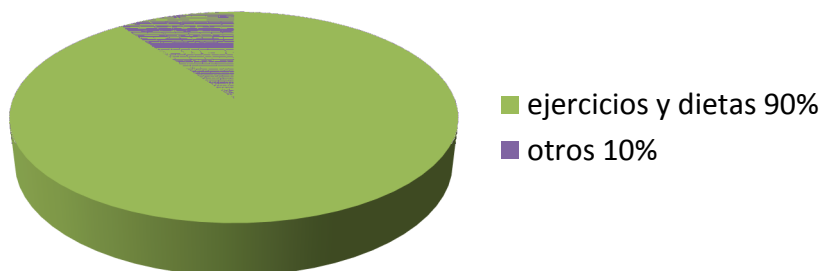


Fuente: autora

3) Qué métodos para adelgazar conoce?

**EJERCICIOS Y DIETAS EL 100%
DE ENCUESTADOS**

Foto 4.3 estadísticas3



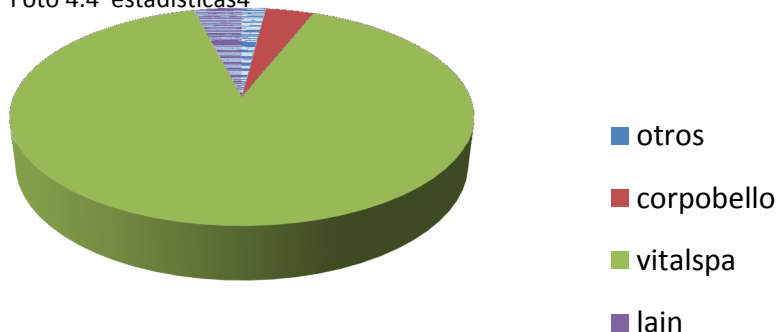
Fuente: autora

← *DEL TOTAL.*

4) Qué lugares especiales para adelgazar conoce?

VITALSPA EL 90% APROX

Foto 4.4 estadísticas4

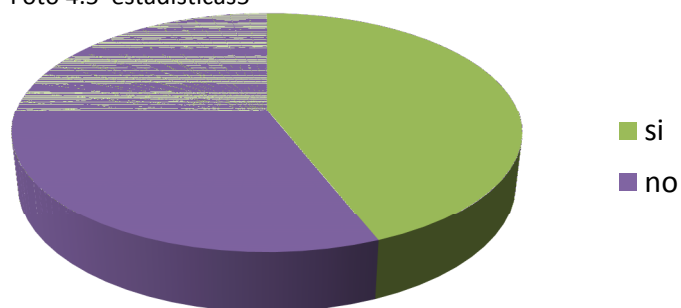


Fuente: autora

5) Ha estado en algún tipo de tratamiento o dieta especial para adelgazar o mantener su peso?

SI 22 NO 28

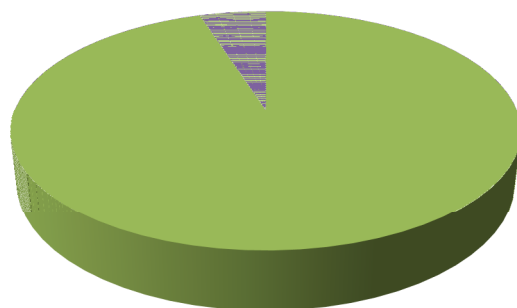
Foto 4.5 estadísticas5



Fuente: autora

Cuál o cuáles?

Foto 4.6 estadísticas5.1



Fuente: autora

**DIETAS, EJERCICIOS APROX EL 95%,
TERAPIAS OTRAS APROX EL 5%**

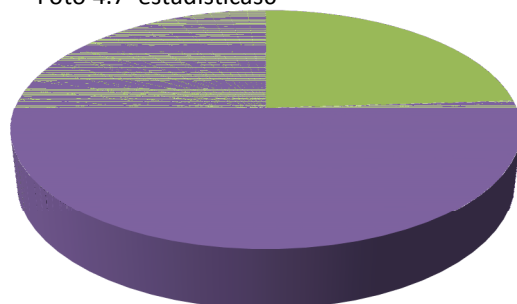
■ dietas,
ejercicio

■ terapias
otras

6) Se sometería a cirugía para bajar de peso?

SI 12 NO 38

Foto 4.7 estadísticas6



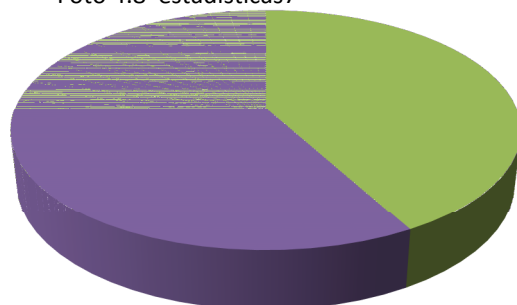
Fuente: autora

■ si ■ no

7) Hace ejercicio o acude a terapias de relajación?

SI 21 NO 29

Foto 4.8 estadísticas7



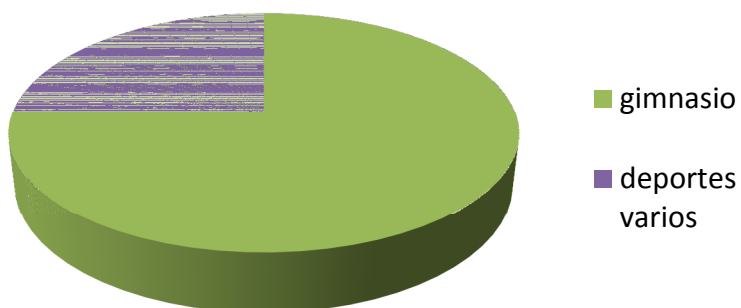
Fuente: autora

■ si ■ no

Cuál o cuáles?

GIMNASIO 25% aprox
DEPORTES VARIOS 75% aprox

Foto 4.9 estadísticas7.1



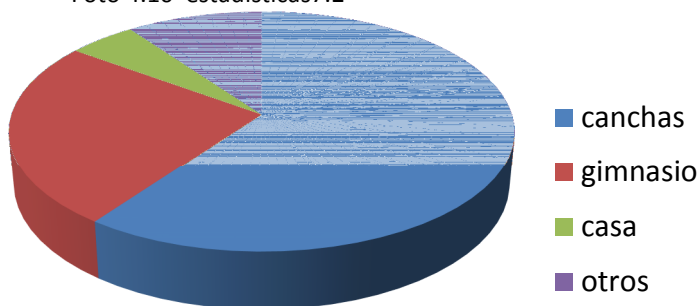
Fuente: autora

Cuántas veces a la semana y cuánto tiempo cada vez aprox? **3 VECES A LA SEMANA 1 HR CADA VEZ EN PROMEDIO.**

Dónde?

GIMNASIOS, CANCHAS, CASA, OTROS

Foto 4.10 estadísticas7.2

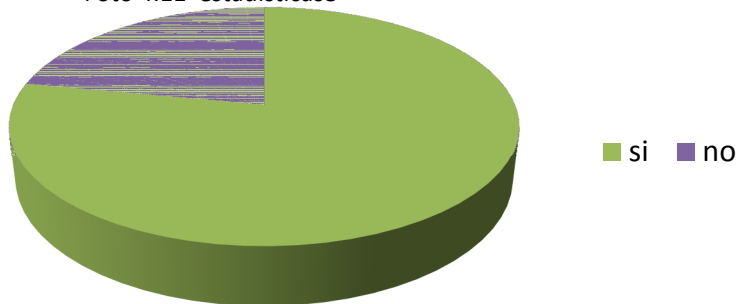


Fuente: autora

8) Tiene hábitos alimenticios saludables?

SI 39

Foto 4.11 estadísticas8



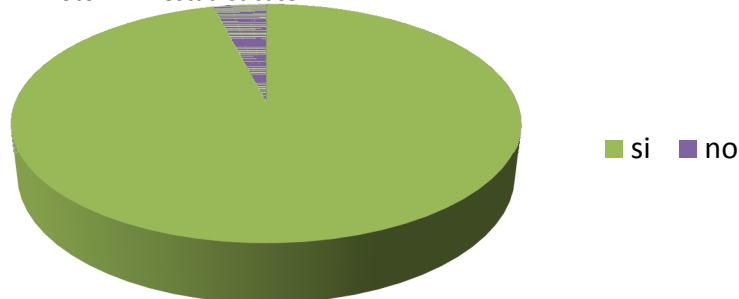
Fuente: autora

9) Sabe de los riesgos del sobrepeso?

SI 48

NO 2

Foto 4.12 estadísticas9



Fuente: autora

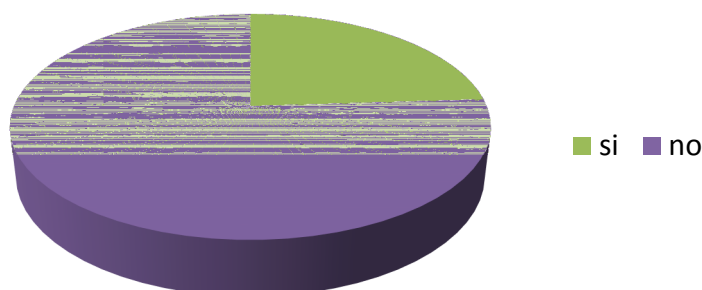
Cuáles y cómo los conoce?

**PROBLEMAS CARDIOVASCULARES;
POR LECTURAS, PRENSA.**

10) Sabe de algún lugar que ofrezca tratamientos físicos con soporte mental / emocional (terapias psicológicas individual/grupal, relajación, etc) para adelgazar?

SI 2 NO 48

Foto 4.13 estadísticas10



Fuente: autora

Cuál o cuáles?

**NINGUNO DE LOS DOS ENCUESTADOS SABE EL
NOMBRE DEL LUGAR**

Los encuestados que dicen no estar satisfechos con su figura no siempre tienen la voluntad de acción necesaria para resolver su problema, el tema de tratamientos con dietas, medicinas o centros de estética son más populares que el ejercicio al momento de hacer algo para bajar de peso, fenómeno que demuestra la falta de una necesidad de actividades físicas que comprendan tiempo y esfuerzo. La falta de conciencia.

Con estos resultados además se nota la necesidad que existe de un proyecto como el que se propone, con espacios para instruir, diagnosticar cada caso y brindar tratamiento integral contra la obesidad y el sobrepeso.

En cuanto a la opinión profesional, el médico pediatra Dr. Alfonso Rivera manifiesta su total preocupación con respecto al creciente sobrepeso que se presenta en niños. Dice disgustarse y molestarse mucho con madres que por “tener hijos bien alimentados” los llenan de comida sin criterio alguno y sin hacer caso a las recomendaciones que el médico hace. Las madres oyen más a las abuelas que al médico, o las abuelas en la actualidad cada vez más ocupadas de la crianza de las criaturas, hacen y deshacen con sus nietos llegando después al consultorio con problemas digestivos, intoxicaciones, cólicos, diarreas, etc...inclusive después de haber ya pasado por esa experiencia.

El Doctor Rivera se mostró realmente molesto por estas experiencias y terminó aconsejando el difundir la información que recopilara de alguna manera, pues la población adulta sí está tomando conciencia, pero con su propia salud y peso, mientras a los niños se los sigue alimentando y dando gusto con golosinas en exceso.

Por otro lado, a la Esteticista Lucía Espinoza, le preocupa que el descuido de la imagen en las mujeres es muy grande. Dice estar segura de que las mujeres son confiadas, comen por 3 meses y van uno al centro estético para bajar de peso con máquinas. Ella a pesar de manejar su negocio, dice estar a favor del ejercicio y los buenos hábitos alimenticios, y en sus tratamientos los incluye con rigor en casos que lo necesiten.

Los tratamientos con máquinas son efectivos, siempre y cuando se acompañen de alimentación saludable y mucha voluntad, pues el subir y bajar de peso suelen empeorar la piel además de crear trastornos en el organismo, produciendo una vejez prematura de la imagen de la persona, factor que empeora el estado físico del paciente ya con sobrepeso. Dice también apoyar la complementación de los tratamientos con apoyo psicológico, que ella por falta de espacio físico no incluye en su centro, como ocurre con muchos otros centros de adelgazamiento.

4.2.3 ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS Y ENTREVISTAS.

El grupo objetivo al que la propuesta se dirige es relativo en cuanto al conocimiento que tienen acerca del problema del sobrepeso. La información es muy general, no se sabe exactamente qué riesgos existen además de los cardiovasculares que se sabe de manera muy general.

Los hábitos alimenticios en la población han mejorado ciertamente, aunque por otro lado sólo se enfocan en la reducción de grasas y azúcar, que no es la solución completa para un problema de sobrepeso que radica de un problema de mala nutrición, menos aún si se tratara de problemas hereditarios, psicológicos u hormonales. Se puede concluir entonces de acuerdo a esto, que los conocimientos de nutrición son los que faltan o fallan en la educación y cultura general de las personas.

El ejercicio aunque todavía forma parte de la vida de la gente, cada vez forma menos parte de las prioridades de la vida diaria, siendo desplazado por el estrés y ocupaciones laborales y estudiantiles. Además el problema de espacios para realizarlos no aporta para el mejoramiento de este fenómeno.

Las personas a las que un centro de tratamiento para el sobrepeso se enfoca suelen ser individuos con problemas para bajar de peso sin ayuda, y con la idea de recurrir a otras opciones antes de la cirugía. Se demuestra con el resultado obtenido de las

encuestas que no mucha gente está a favor de la cirugía para bajar de peso y preferirían métodos menos invasivos, dolorosos y riesgosos para alcanzar un peso saludable y satisfactorio estéticamente.

Los profesionales conocedores del tema, en cuanto al problema del sobrepeso concuerdan en que el problema crece cada vez más en nuestro medio, tanto en la población infantil como la adulta y coinciden también en la necesidad de información y educación acerca de las causas, efectos y riesgos del aumento de peso desmedido en una persona y la sociedad que la rodea.

Por los resultados conseguidos en las encuestas realizadas se concluye que es importante contar con espacios amplios y frescos que generen ambientes cómodos a diferencia de hospitales o instituciones educativas, en donde además de educación y difusión del tema del sobrepeso, pacientes y la sociedad en general puedan hacer conciencia al respecto, sean capaces de manejar su imagen y estado de salud sin necesidad de recurrir a soluciones extremas como las quirúrgicas.

La propuesta de brindar salas y salones de reunión y de tratamiento individual y grupal (máquinas especiales, máquinas de gimnasio, personal médico), que además de solucionar estos problemas refuercen el autoestima de sus usuarios y prevengan mediante información a futuros pacientes, es fundamental en la lucha contra esta pandemia actual.

4.3 DIAGNÓSTICO

El propósito de las encuestas era el de palpar de mejor manera la realidad del nivel de información que llega a las personas y cómo se maneja el tema en cada caso con sus diferentes variables.

La población a pesar de conocer que hay riesgos relacionados al sobrepeso, no tiene un régimen de ejercicio que complementa una buena alimentación, que contrario al régimen de actividad física, sí es parte de la mayoría de las personas como hábitos alimenticios ya establecidos.

Las personas que sí practican algún deporte o actividad física frecuente, lo hacen dentro de casa, en gimnasios o canchas de clubes o parques.

Las actividades estudiantiles y laborales no permiten este tipo de actividades, pues al ejecutar las encuestas ellos mismos manifiestan la falta de tiempo y espacio para realizarlas.

En cuanto a lugares para el tratamiento del sobrepeso y sus consecuencias, nadie supo dar un nombre específico de alguno que proporcione un servicio completo. Las terapias físicas y psicológicas salvo en una de las encuestas, no van de la mano y las zonas donde ubican estos sitios son lejanas unas de otras.

Los motivos que generan sobrepeso en la mayoría de los casos son de factor genético y mero gusto por la comida. Lo que podría desencadenar diferentes tipos de métodos para tratar cada problema, y por ejemplo, en casos de necesitar soporte en diferentes ramas médicas o estéticas, la necesidad de traslado de un lugar de tratamiento al otro puede ser incómodo y fastidioso.

Generalmente se observa que la población culpa a la falta de espacios para la práctica de deportes y diferentes terapias para adelgazar, siendo entonces necesaria una infraestructura con espacio suficiente, es decir, que cumplan por ejemplo con la programación del proyecto que se plantea a cabalidad; y adecuado con el equipamiento indispensable para los tratamientos que se realicen. Unificar en un solo lugar la mayor cantidad de ayuda posible para tratar el problema del sobrepeso.

Se evidencia el gran aporte que constituiría el crear un edificio con espacios deportivos, de terapias de spa, psicológicas y de relajación que se complementen entre sí logrando un cambio de vida en las personas que acudan al mismo y mejoren la calidad de vida propia y de la sociedad en general.

Es importante también incluir áreas destinadas a la difusión y educación de las personas acerca del riesgo del sobrepeso y sus consecuencias. Brindar una educación saludable, prevenir y solucionar son los propósitos a alcanzar con el centro de tratamiento integral para el sobrepeso y la obesidad.

CAPÍTULO 5

PLANTEAMIENTO DE LA PROPUESTA.

5.1 INTRODUCCIÓN

El presente trabajo está encaminado a proponer el cambio de uso de las instalaciones del Club Jacarandá con el propósito de suplir el complejo recreacional por un centro de tratamiento integral para el sobrepeso y la obesidad.

El plan busca solucionar la necesidad de espacios adecuados para prevenir y remediar los problemas de exceso de peso corporal en la población de cualquier edad.

Por esta razón se plantea una propuesta de arquitectura interior de la edificación, de dos niveles, reuniendo en ella las condiciones para un óptimo tratamiento, recuperación y educación de los futuros usuarios.

El proyecto se ubica en el actual edificio y terreno del Club Jacarandá que pertenece a la Urbanización Jacarandá, en la parroquia de Cumbayá.

La propuesta de diseño de arquitectura interior constaría de espacios para consulta y diagnóstico, tratamientos/terapias, educación, administración, estadía y servicios, los cuales requieren de salas, aulas, oficinas, habitaciones, gimnasio y bodegas, así como cocina y cuarto de máquinas para el restaurante y lavandería.

Después de la denuncia del problema y el planteamiento de los objetivos del proyecto, se ha realizado el estudio correspondiente que abarca los marcos teóricos y un diagnóstico como resultado a las hipótesis impuestas sobre el tema. A continuación se resolverá este último punto en el próximo capítulo donde se desarrollará el proyecto.

5.2 MARCO EMPÍRICO

La zona donde se plantea el proyecto es la parroquia de Cumbayá, donde se encuentra la Urbanización Jacarandá, que incluye al Club Jacarandá, escogido como edificio y terreno para la realización del mismo.

Foto 5.1 Vista Jacarandá desde Reservoirio EEQQ



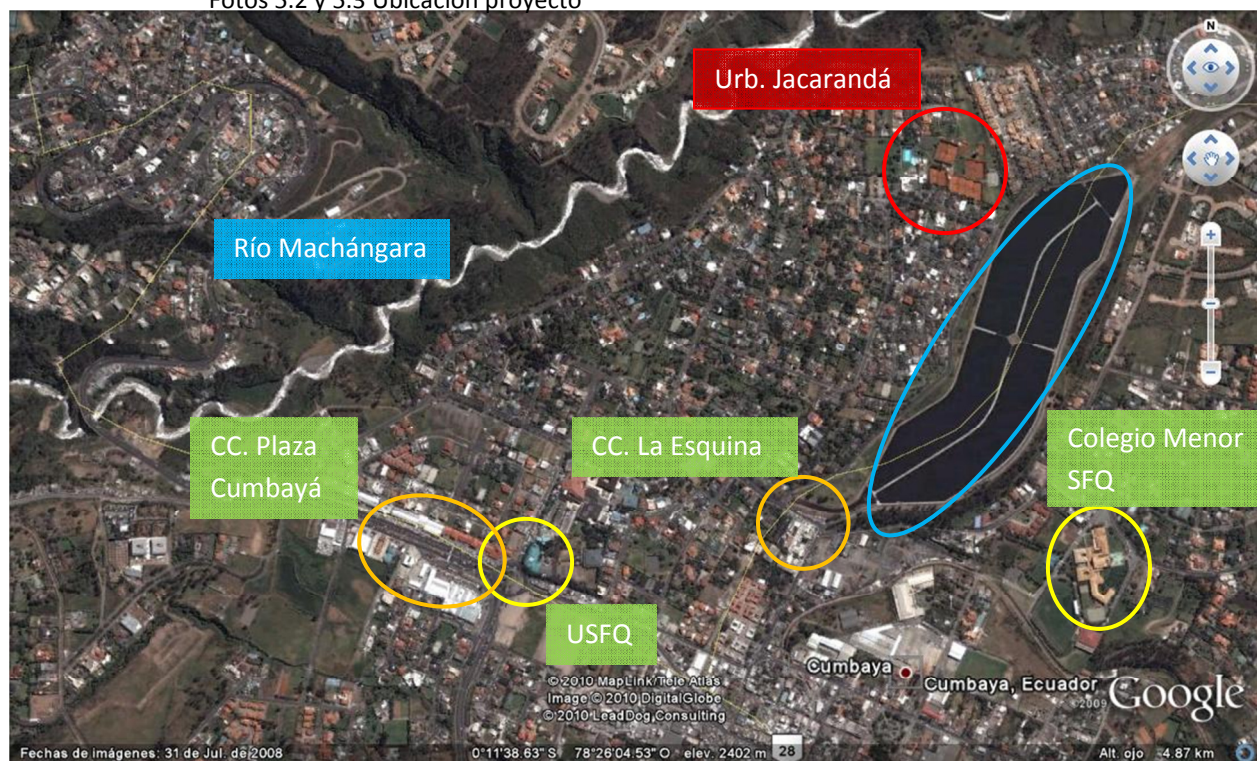
Urb. Jacarandá

Fuente: autora

Vista Occ. reservorio. Vista de la Urb. Jacarandá donde su ubica el proyecto.

El Club se sitúa sobre la avenida principal De las Acacias, a una cuadra del acceso principal de la urbanización, y además tiene otro acceso directo desde la calle principal del sector, la calle Fray José María Vargas que bordea por el lado occidental al Reservoirio de la Empresa Eléctrica de Quito.

Fotos 5.2 y 5.3 Ubicación proyecto



Fuente: Google Earth, autora

Foto 5.4 Reservorio EEQQ Cumbayá



Fuente: www.travelblog.org

Reservorio de la empresa eléctrica, Vista oriental.

En este sector, dentro de las zonas próximas inmediatas se han establecido varias urbanizaciones desde hace ya algunos años como las de Valle 1, 2 y 3, Balcones de Cumbayá, Los Eucaliptos, Pillagua entre otras, todas con habitantes de estatus social medio alto y alto en general.

El radio de influencia aproximado del proyecto en esta ubicación se estima de 20km, considerando que las personas que lo concurrirán lo harán por necesidad de salud, y el centro de tratamiento de sobrepeso y obesidad pretende ayudar a personas de cualquier lugar dentro de un nivel socioeconómico entre medio alto y alto. Esto quiere decir que personas que procuren los servicios del centro irán desde Quito, los valles de Los Chillos y Nayón, y Puembo.

Por tratarse de una zona residencial y de nivel socioeconómico medio alto y alto, el centro de apoyo se dirigirá al mismo tipo de target respetando al contexto y sus habitantes.

5.2.1 CUMBAYÁ

Población: 30.000 habitantes y 40.000 flotantes

Fecha de Fundación: 29 de Junio de 1571

Altitud: 2200 msnm

Humedad Relativa: 55 a 98%

Cumbayá es una parroquia rural del Cantón Quito. Se encuentra al noroeste del volcán Ilaló, que separa al valle de Tumbaco del de Los Chillos.

Foto 5.5 Ilaló y Tumbaco



Volcán Ilaló

Tumbaco-Cumbayá

valle junto volcán Ilaló.

Fuente: www.ecuadorciencia.org

Tres principales vías de acceso la conectan con Quito. La Avenida de Los Conquistadores que atraviesa el pueblo de Guápulo y baja desde la Avenida Gonzales Suárez, el "Anillo Periférico Oriental o Avenida Simón Bolívar" que la conecta desde la Avenida El Inca y el sector de Calderón, y la tercera es la "Avenida Interoceánica" que baja desde la Avenida de los Granados y Avenida Eloy Alfaro.

Foto 5.6 Vías acceso a Cumbayá



Fuente: Google Earth, autora

Es el área de más alta temperatura de la ciudad con un clima subtropical que llega hasta 30 grados en verano y las noches más frías de invierno baja hasta 6 grados centígrados. Se mantiene en una media de 12 a 26 °c.

La parroquia forma parte del distrito metropolitano de Quito y está bajo la jurisdicción de la administración zonal de Tumbaco.

Actividades económicas

La Vía Interoceánica ha contribuido a esta parroquia eminentemente agrícola, para desarrollar una zona industrial que alberga grandes y pequeñas empresas. Cumbayá ha tenido en estos últimos años un rápido crecimiento general, ofreciendo una gran variedad de servicios, entre tiendas y negocios importantes como Supermaxi, las gasolineras Primax y Mobil, Kiwi, Fybeca, bancos del Pichincha, Internacional, Produbanco, la Clínica Universitaria, centros comerciales como La esquina, Centro Plaza, Plaza Cumbayá, edificios de oficinas como Office Center, entre otros que han elegido esta zona para su funcionamiento.

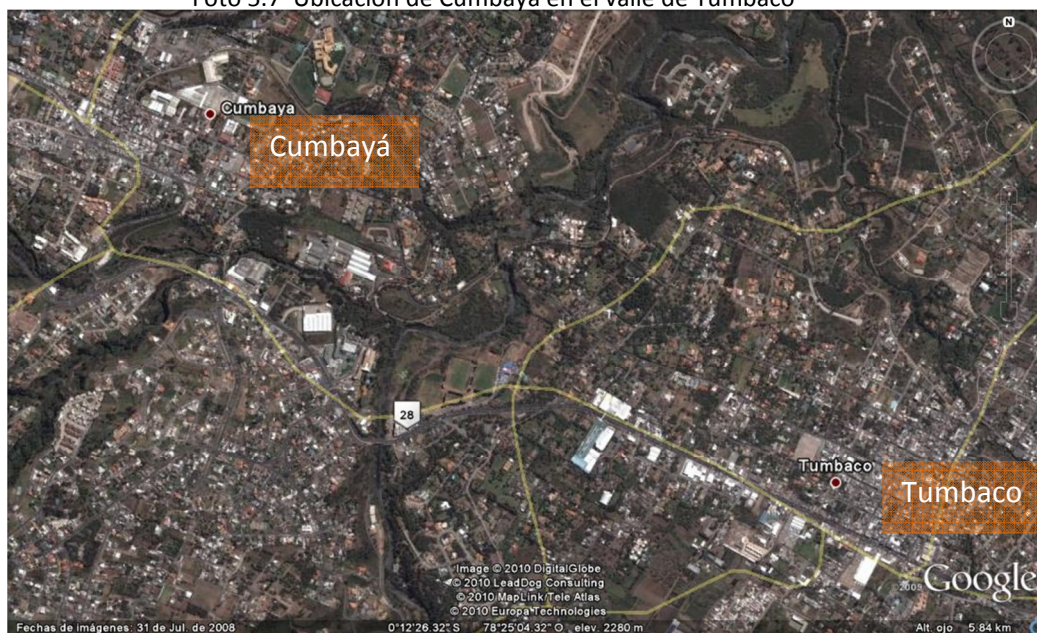
La gastronomía del sector es muy amplia, complementando las posibilidades de

entretenimiento que a pesar de su modernismo, conserva el estilo pueblerino que ofrece tranquilidad y seguridad.

Esta parroquia es considerada turística por sus numerosos atractivos, por su agradable clima, el amplio horizonte y bellos paisajes a lo largo del camino.

Ubicada en la entrada al valle de Tumbaco, el corto trayecto que la separa 20 minutos de la ciudad, las facilidades de comunicación vial y su micro - clima privilegiado, han convertido a Cumbayá en el importante centro urbanizado satélite de Quito, presentando índices de altísima plusvalía en el país. Alberga una población fija de altos niveles de ingreso que originalmente se ubicaban en los barrios del norte de la Capital.

Foto 5.7 Ubicación de Cumbayá en el valle de Tumbaco



Fuente: Google Earth, autora

Cumbayá está asentado sobre el valle de San Pedro (nombre original) o Tumbaco (nombre actual), atravesado por el río del mismo nombre, que constituye el mayor asentamiento en la zona. Instituciones educativas de renombre también han elegido a esta zona debido a sus posibilidades en infraestructura, ambiente y seguridad.

Manifestaciones Culturales

Las más predominantes son: danza, teatro y talleres de dibujo y pintura.

Comidas Típicas

La fritada, el yahuarlocro y los helados de paila.

Atractivos Turísticos

-Iglesia Parroquial (S. XVII) y parque central

-Ciclo vía

-Piscina de Rojas

-Centros Comerciales

-Restaurantes de comidas típicas

Foto 5.8 Parque e Iglesia de Cumbayá



Fuente: www.flickr.com/photos/josex

5.2.2 CLUB JACARANDÁ

Ubicación

Avenida de las Acacias S/N Urbanización Jacarandá. Cumbayá, valle de Tumbaco.

Vías de acceso

Avenida de las Acacias y calle José María Vargas.

Construcciones importantes en el entorno

Reservorio de la empresa eléctrica de Quito.

El *Club Jacarandá* constituye el lugar más amplio y diverso para actividades recreativas y de ocio en el sector de Cumbayá, periferia de la ciudad de Quito.

Posee un acceso público que no obstaculiza el paso en la avenida de las Acacias, y aparte se halla un ingreso para maquinaria u objetos grandes.

Permite el acceso de personas discapacitadas a través de rampas y seguridad que salvaguardan a sus usuarios.

Su estilo arquitectónico es mixto, el uso de materiales naturales y modernos le proporciona calidez, y su estado constructivo actual es muy bueno, pues ha pasado por una reciente remodelación y ampliación. La organización estructural de la edificación en forma de “L” le brinda alcance visual desde y hacia las áreas recreativas, lo que aprovecha más entrada de luz natural y circulación de aire fresco al espacio interior.

Se encuentra en un contexto natural alejado de la contaminación ambiental, sonora y visual que afecta a la ciudad.

Consta de dos plantas en su construcción principal. En la planta alta se encuentran el restaurante de comida nacional e internacional con terraza, también usado como salón

Foto 5.9 Terraza restaurante club



**TERRAZA
RESTAURANTE**

de recepciones, la cocina, un bar-sala de tv, una sala abierta y una cerrada con terraza para actividades múltiples, 2 baterías sanitarias para restaurante y área de actividades múltiples, el gimnasio con baterías sanitarias y las oficinas.

Fuente: www.clubjacaranda.com

Foto 5.10 restaurante/salón de eventos



Foto 5.11 restaurante/salón de eventos2



Fuente: www.clubjacaranda.com

En la planta baja hay dos salas de uso múltiple, un bar, vestidores y baños para empleados, bodega, área húmeda conformada por baños, sauna, hidromasaje, vestidores, sala de masajes y baño turco (hombres y mujeres respectivamente).

Foto 5.12 gimnasio/zona húmeda



Foto 5.13 zona húmeda mujeres



Fuente: www.clubjacaranda.com

Además hay tres construcciones pequeñas ubicadas una cerca de las piscinas, otra junto éstas y la última en el área de las canchas de tenis. En la primera hay una mesa de billa, una pequeña cocina y baños. En la segunda junto a las piscinas funciona un bar y en la tercera funcionan un bar, un baño – vestidor, una oficina y la sala de primeros auxilios.

Foto 5.14 gimnasio



Foto 5.15 piscinas

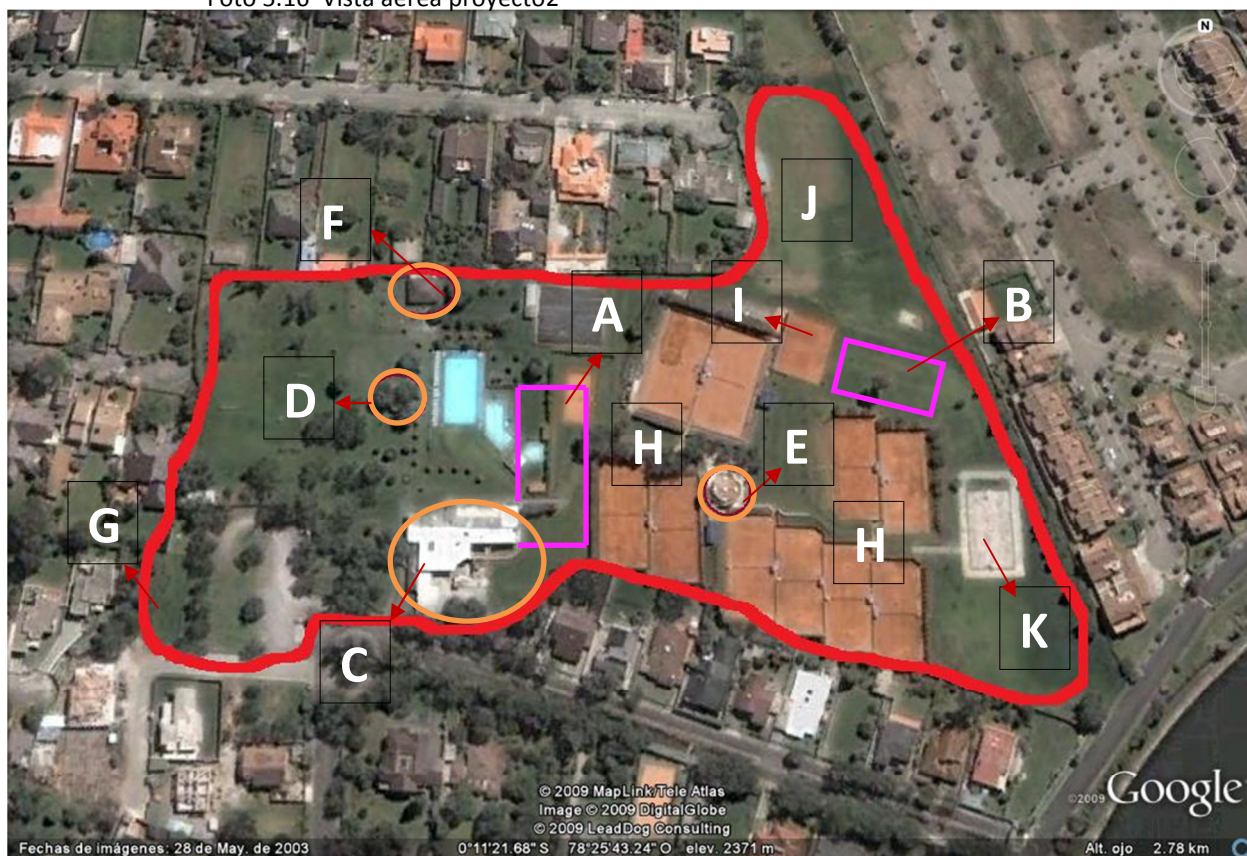


Fuente: www.clubjacaranda.com

Se propone un área de hospedaje para pacientes de otras ciudades o que quieran reforzar su tratamiento y necesiten de más apoyo.



Vista Aérea

Foto 5.16 Vista aérea proyecto2



Fuente: Google Earth, autora.

SIMBOLOGÍA

-  Construcción nueva.
-  Construcción original.

*Leyenda siguiente página

- A** *Ampliación:*
- Planta Alta:* Salas de actividades múltiples, baños.
- Planta Baja:* Gimnasio, áreas húmedas hombres / mujeres (sauna, turco, hidromasaje, baños, vestidores), sala masajes.
- B** Cancha de vóley
- C** *Planta Alta:* Recepción, oficinas, restaurante, salón de recepciones,
 Bar-sala de tv, cocina, baños.
- Planta Baja:* Sala de masajes, vestidores y baños empleados, bodegas,
 salas, bar.
- D** Bar de refrigerios.
- E** Bar de refrigerios, baño – vestidor, oficina, sala primeros auxilios.
- F** Juegos, baños, cocina, bodega.
- G** Parqueadero
- H** Canchas de tenis.
- I** Cancha paredón.
- J** Cancha de fútbol.
- K** Cancha de básquet.

AREA TOTAL DEL TERRENO		52844 mts			
NIVEL	USOS	No. DE UNIDADES	AREA BRUTA	AREA NO COMPUTABLE	AREA UTIL
-1.76	CIRCULACIÓN	1	221.60	221.60	
-1.76	VESTIER Y COMERCIO	1	605.56		605.56
-0.56	CIRCULACIÓN	1	80.8	80.8	
-0.36	GIMNASIO	1	201.60		201.60
-0.36	TERRAZA		50.4	50.4	
-0.36	CONSTRUCCION EXISTENTE	1	686.5		686.5
-0.06	TERRAZA BBQ		134.95	134.95	
+1.44	TERRAZA		572.1	572.1	
-0.36	SALON DE JUEGOS	1	100.72		100.72
+0.24	ESTACIONAMIENTOS EXISTENTES	102	2938.00	2938.00	
TOTALES			5592.23	3997.85	1594.38
C.O.S.= 1.68 %			C.U.S.= 2.95 %		

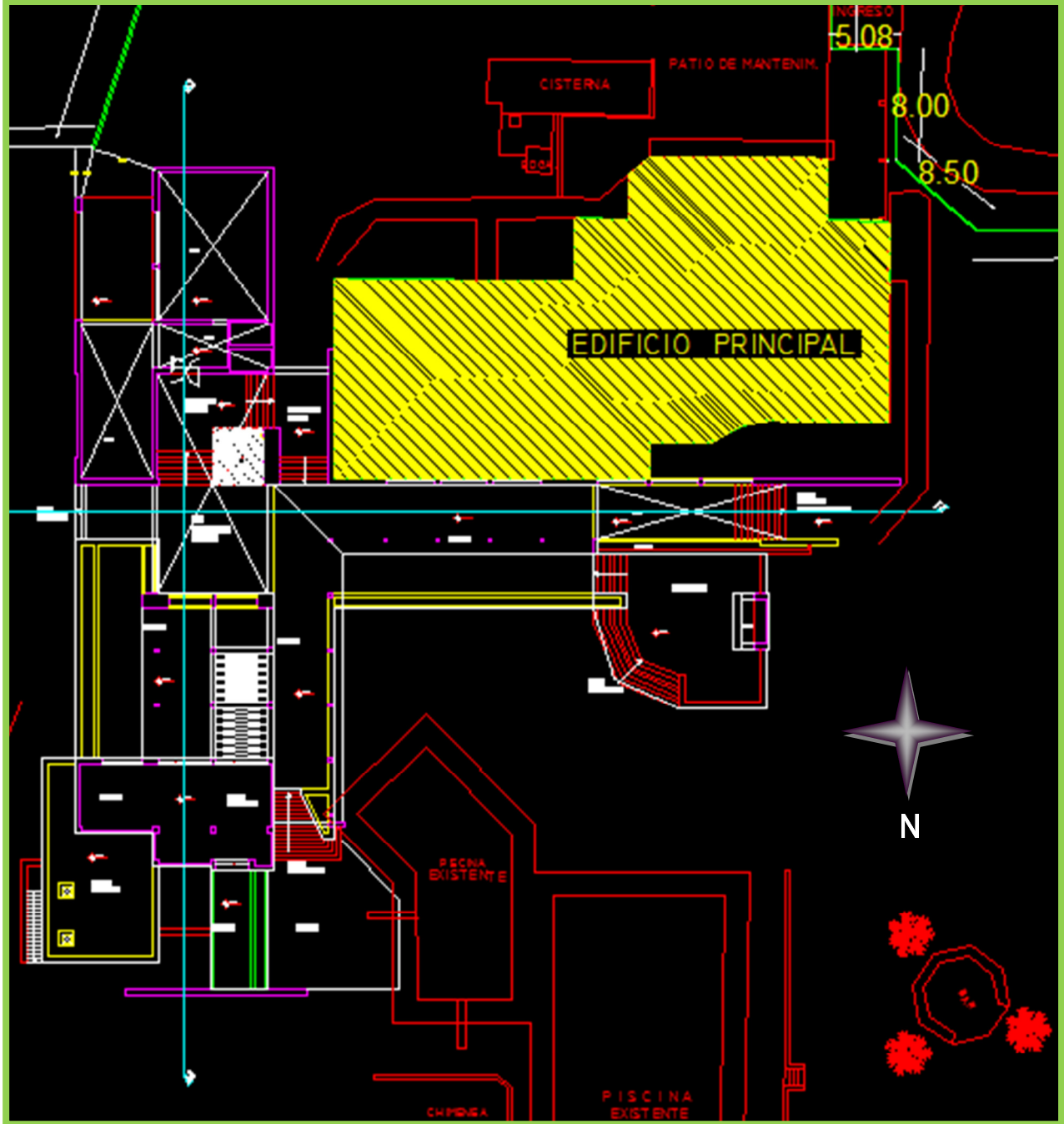
Áreas de construcción actuales.

Fuente: Arq.Felipe Londoño



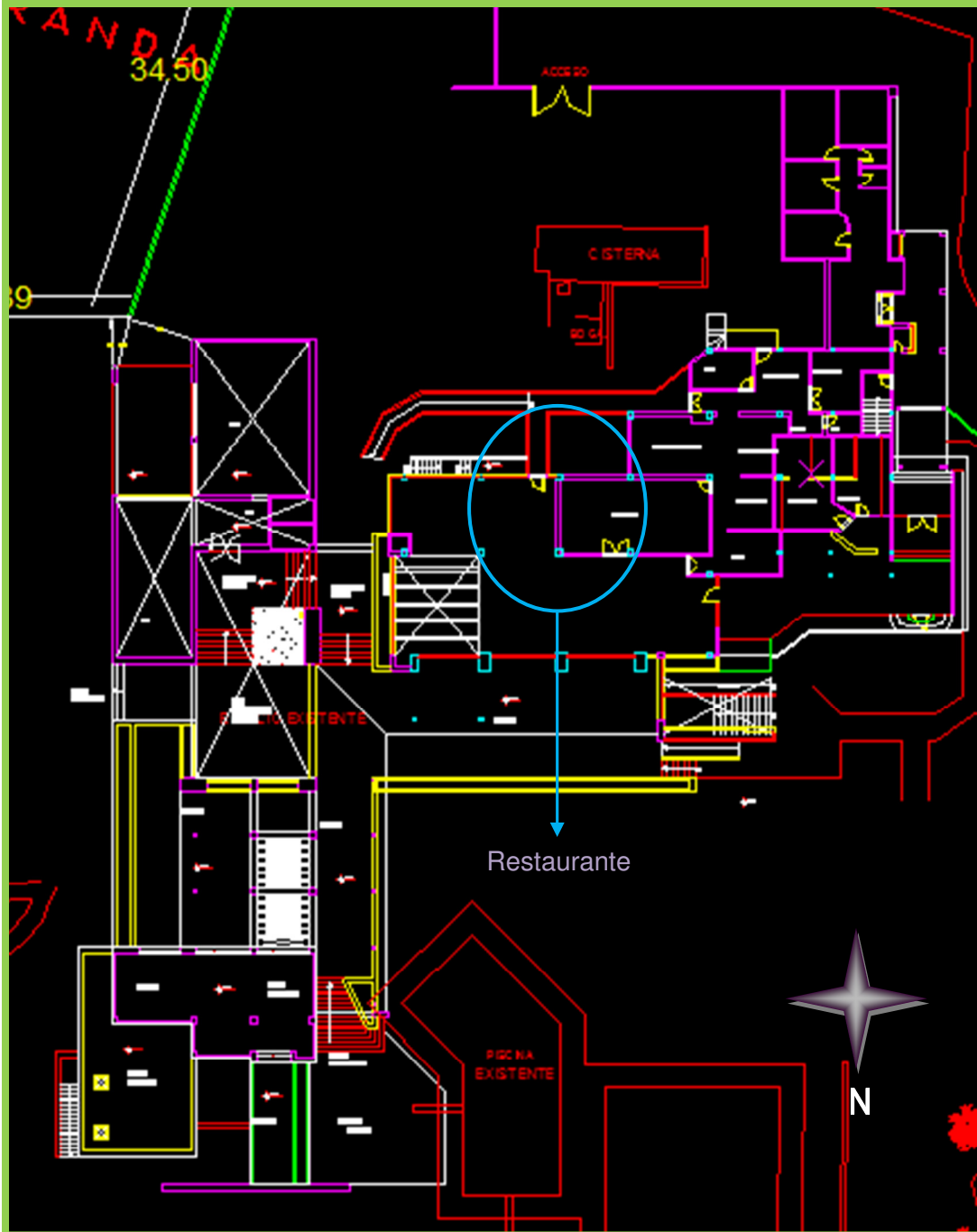
Implantación General

Fuente: Arq. Felipe Londoño

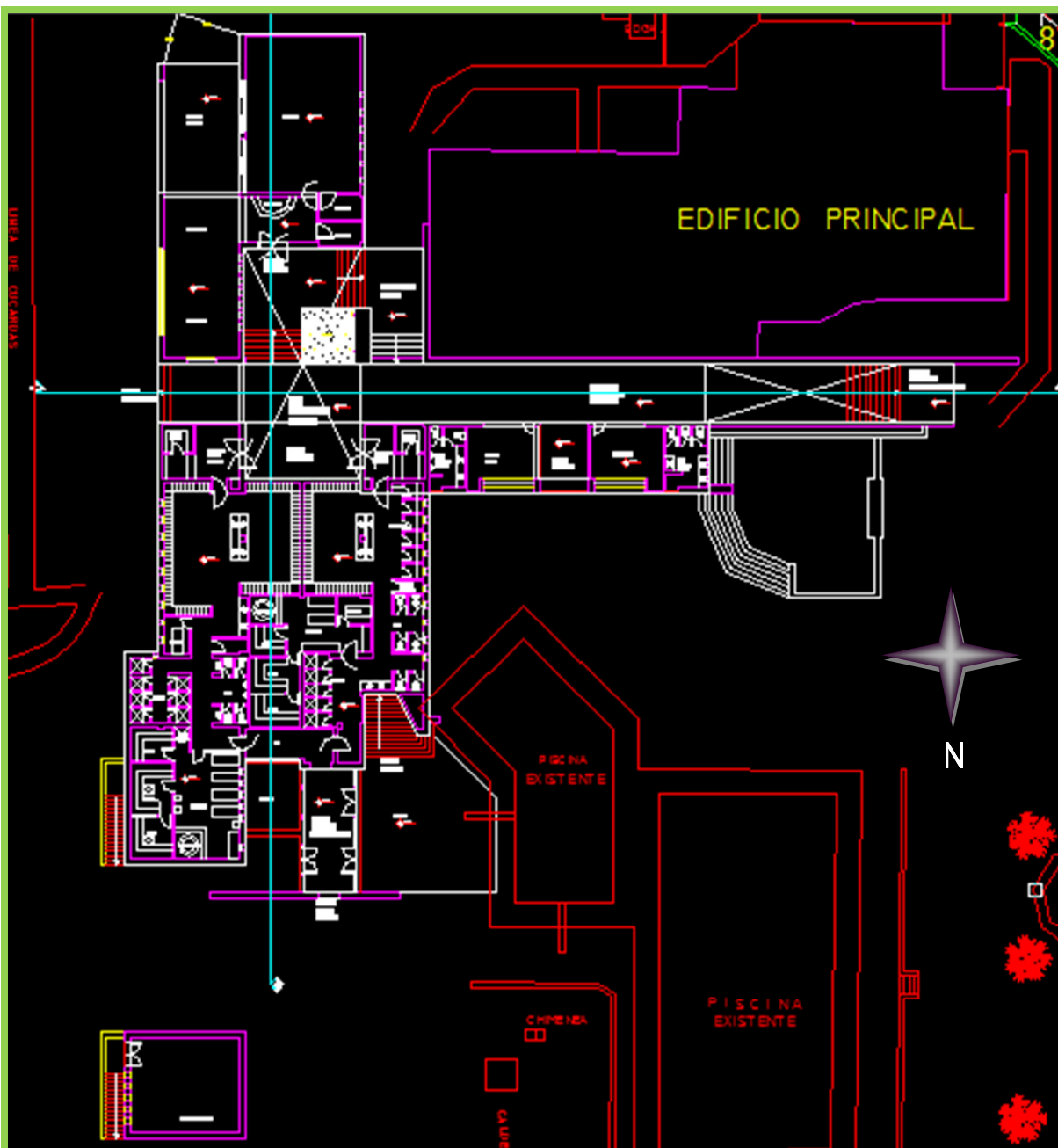


Planta Alta

Fuente: Arq. Felipe Londoño



Planta Alta con restaurante
Fuente: Arq. Felipe Londoño



Planta Baja

Fuente: Arq. Felipe Londoño

Determinantes y Condicionantes

Como parte de las actividades previas a la realización del proyecto, se analizará las determinantes y condicionantes que se pudieran presentar en la edificación.

Condicionantes

- Estructura del edificio principal
- Acceso principal
- Parqueaderos

En cuanto a las condicionantes halladas, la estructura original del inmueble ha sido previamente respetada en la última remodelación que se ha efectuado, por cuanto sucederá de igual forma en cualquier modificación efectuada en la edificación. Esto incluye naturalmente el presente proyecto que deberá manejarse dentro de la estructura implantada para el diseño de los espacios necesarios.

De igual manera sucede con el acceso principal y los parqueaderos por tratarse de una construcción ubicada dentro de un conjunto residencial con límites establecidos.

Determinantes

- Temperatura
- Ventilación
- Árboles

Como determinantes que se presentan en el edificio podemos considerar la posibilidad de manejar sistemas de ventilación mediante ventiladores de techo que mantengan una temperatura agradable sin enfriarla mucho y gastar en electricidad (aire acondicionado), vinculando la iluminación y ventilación natural del entorno natural a la construcción como aporte al proyecto.

En el caso particular del club, los árboles que en él se encuentran han sido protegidos por Fundación Natura (protección forestal), y para su extracción es necesaria la aprobación de la fundación y la asignación de un nuevo lugar para el árbol removido.

5.3 PLANTEAMIENTO DE UN CONCEPTO

La Arquitectura a través de sus espacios además de brindar sensaciones físicas también genera emociones.

En el caso del centro de apoyo se pretende brindar salud, confianza, comodidad, confort, tranquilidad y motivación a los pacientes que acudan a sus instalaciones, pero lo primero que se necesita es llegar a ellos a través de un fuerte incentivador mental para alcanzar una meta: *la esperanza*.

La organización espacial buscará una armonía entre el problema físico y el espiritual

de cada persona, trabajando tanto en las necesidades psicológicas del paciente como en las espaciales de los profesionales encargados y sus terapias.

La virtud de la *esperanza*, por su naturaleza abstracta, será traducida en la suavidad de formas, de líneas curvas, de colores y de texturas en los espacios y mobiliario de cada zona, influyendo en la percepción de sus usuarios para su bienestar emocional y físico.

Colores cálidos, texturas y formas suaves y ligeras, espacios frescos y bañados por luz natural son las características que el proyecto propone para su realización y óptimo

Foto 5.17 esperanza



Fuente: www.artenara.wordpress.com

Foto 5.18 mostrador curvo



Fuente: www.mobiofic.com

funcionamiento como instalaciones dedicadas exclusivamente a la prevención y tratamiento del sobrepeso y la obesidad.

5.4 PROGRAMACIÓN

Para el funcionamiento efectivo y completo de los servicios del centro de apoyo, se tomarán en cuenta las zonas y espacios necesarios que deberá tener el proyecto:

Zonas abiertas	Área genérica requerida
▪ Acceso principal	40 m ²
▪ Caseta de vigilancia	1,8 m ²
▪ Circulación vehicular	200 m ²
▪ Estacionamiento	3000 m ²
✓ Área recreativa / deportiva	
▪ Piscinas (2)	400 m ²
▪ Jardines	18385 m ²
▪ Canchas (12 tenis, 1 fútbol, 1 frontón)	10900 m ²
Zonas cerradas	
✓ Área Administrativa	
▪ Recepción	16 m ²
▪ Sala de espera	13 m ²
▪ Caja	10 m ²
▪ Sección de archivos	8 m ²
▪ Privados de coordinación	
• Técnica	13 m ²
• De educación	13 m ²
• De sicoterapia/alternativa	13 m ²
• De fisioterapia	14 m ²
▪ Sala de juntas	26 m ²
▪ Sanitarios hombres y mujeres	9 m ²

- Circulaciones 236.7 m²
- ✓ Área Privada
 - Consulta y diagnóstico (4) 30 m²

Zonas comunes

- ✓ Área General
 - Recepción 37 m²
 - Sala de espera 17 m²
 - Sanitarios públicos hombres y mujeres 35 m²
 - Restaurante 216 m²
 - Cocina 101 m²
 - Preparación de alimentos 22 m²
 - Almacén y bodega de alimentos 9 m²
 - Refrigeración de alimentos 5 m²
 - Lavado de vajilla 7 m²
 - Cuarto de basura 7 m²
 - Baños vestidores empleados 59 m²
 - Cuarto de aseo 3.8 m²
 - Cuarto de máquinas 31 m²
- ✓ Áreas Particulares
 - S. uso múltiple, 3 (relajación, meditación, terapia grupal) 70 m²
 - Sala de terapia física (gimnasio: cardio-musculación) 90 m²
 - Salas de terapia psicológica (2) 29 m²
 - Bodegas 15 m²
 - Bodega general y archivo 12.3 m²
 - Bodegas zona húmeda (2) 6 m²
 - Aulas (2) 21.5 m²
 - Terapias adelgazantes 117 m²
 - Recepción 43 m²
 - Sanitarios públicos hombres y mujeres 15 m²
 - Sala baile, yoga, Pilates 55 m²

▪ Zona húmeda	40 m ²
• Vestidores, casilleros y circulación principal	195 m ²
• Sanitarios y duchas	71.8 m ²
• Saunas	16 m ²
• Hidromasajes	18 m ²
• Baños turco	41 m ²
✓ Área de hospedaje	
▪ Recepción	49 m ²
▪ Sala común	33 m ²
▪ Habitaciones pacientes	250.8 m ²
• Baños pacientes	60 m ²
▪ Habitación médico de guardia	17.68 m ²
• Baño médico de guardia	3.8 m ²
▪ Circulaciones	47 m ²

TOTAL	35145.18 m²
--------------	-------------------------------

Área Necesaria Construcción (Proyecto): 2260,18m²

Área Exteriores: 32885m²

Área Disponible Construcción (Proyecto): 3064,99m²

5.4.1 CUADRO DE NECESIDADES

NECESIDAD	ACTIVIDAD	ESPACIO	INSTALACIONES					
			X no aplica	O si aplica	M mucha	P poca		
			Eléctr.	Sanit.	Agua potab.	Ilum. Nat.	Ilum. Artif.	Otros
Alimentación	comer	restaurante	o	x	x	M	M	
	cocinar	cocina	o	o	o	P	M	gas,extract.
Adelgazar	ejercicio	sala terapia física	o	x	x	M	M	ventilac.,ac
		canchas	o	x	o	M	M	
		piscinas	x	x	o	M	P	calent.agua
	terapia física	sala terapias adelg., inyecciones y masajes	o	o	o	P	M	
		área húmeda	o	x	o	P	M	
	terapia sicológica	salas relajación, medi- tación y terapia sicol.	o	x	x	M	M	
Higiene	limpiar	sala de aseo	o	x	o	P	M	
	desechar basura	cuarto de basura	o	x	x	P	M	
	lavar ropa blanca	cuarto de máquinas	o	o	o	P	M	
Educación	educar	aula	o	x	x	M	M	
Ayudar, curar	examinar, diagnosticar	consulta	o	o	o	M	M	
Espera	esperar	Sala de espera	o	x	x	M	M	ventilac.,ac
Seguridad	vigilancia	caseta de vigilancia	o	x	x	M	M	
Parquear vehículos	manejar/parquear	parquead./circulac.vehic.	o	x	x	M	P	
Necesidades biológicas	desocupación neces.	baños	o	o	o	P	M	ventilac.
Recrear	jugar/descansar	canchas/jardines	x	x	o	M	P	
Controlar, manejar el negocio	administrar	oficinas administración/ recepción/caja	o	x	x	M	M	ventilac.
Embodegar , almacenar	guardar	bodegas	o	x	x	P	M	
Hospedaje,apoyo	hospedar	habitaciones pacientes	o	o	o	M	M	ventilac.
		hab. médico guardia	o	o	o	M	M	ventilac.
		recepción, espera	o	x	x	M	M	ventilac.,ac

Fuente: Autora

5.4.2 ANÁLISIS CUANTITATIVO

Como se aprecia en la gráfica, se han obtenido finalmente espacios definidos para cada actividad que se lleve a cabo en el proyecto del Centro de apoyo.

Se han considerado las posibilidades de entradas de luz natural para su aprovechamiento en espacios públicos y el requerimiento de instalaciones extras como aire acondicionado y ventilación.

Después del análisis de áreas necesarias y disponibles para el proyecto en la programación, se aprovechará la superficie existente para dar la mayor amplitud y confort posible a los espacios y sus usuarios. Es importante notar que en la

representación gráfica se demuestra que para cada espacio hay determinadas instalaciones para las actividades que se den en ellos, tomando en cuenta el tipo de equipo o material necesario para las mismas.

5.4.3 ANÁLISIS CUALITATIVO

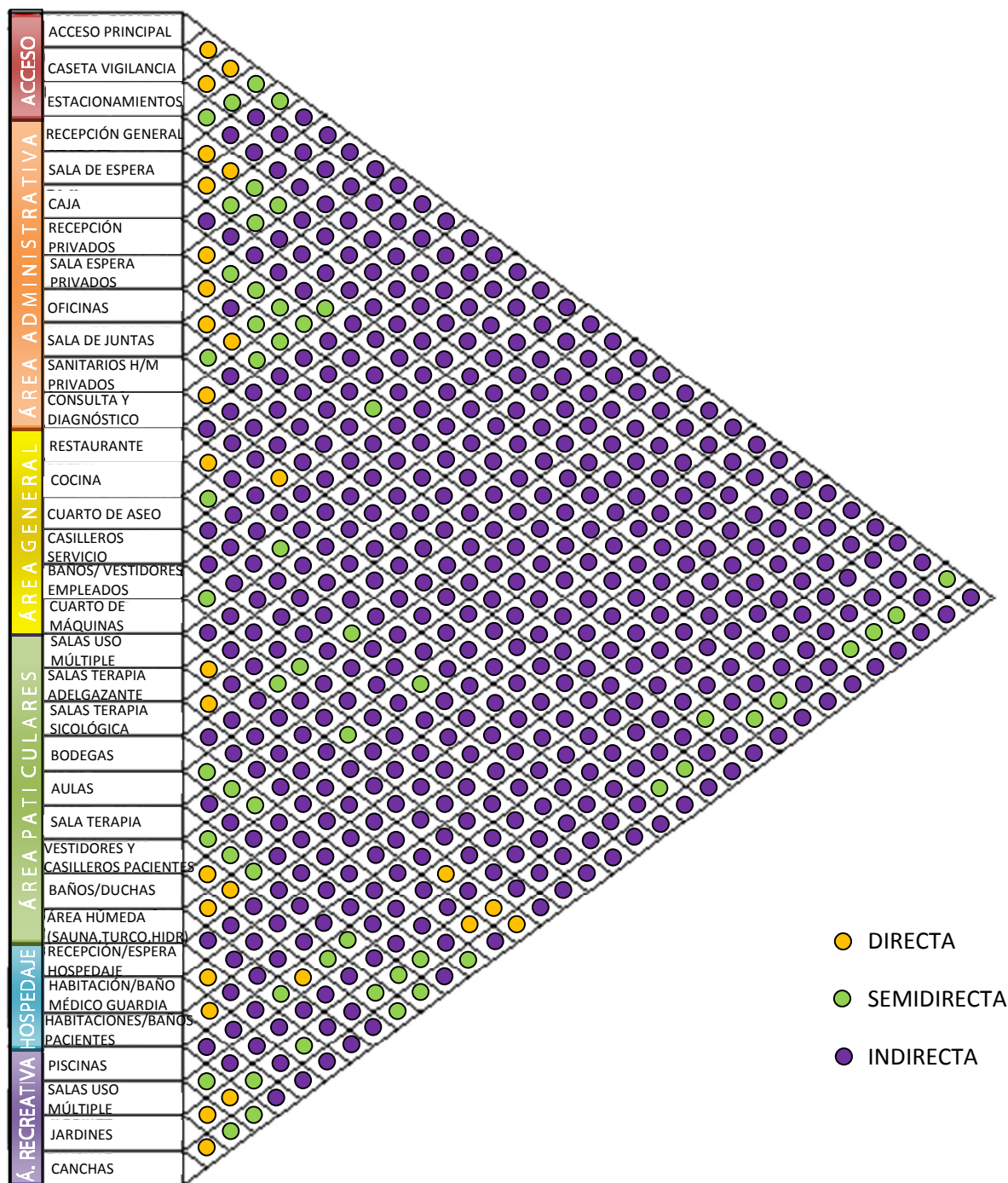
Los espacios del inmueble se manejarán de forma *jerárquica, estándar y funcional*. Cada tipo de espacio poseerá sus propias características formales, estéticas y funcionales de acuerdo a la frecuencia de concurrencia de los usuarios y sus dimensiones.

Los espacios jerárquicos mantienen una estética más exclusiva, elegante, durable, y agradable mediante los materiales utilizados en éstos, debido la gran afluencia de personas que acogen y las actividades que se dan en ellos. La calidad de materiales utilizados en todos los aspectos de estos espacios, será la mejor en cada caso, garantizando durabilidad, funcionalidad y sanidad para el espacio y los usuarios. El restaurante, recepciones y salas de espera de cada zona son parte de esta clasificación.

La segunda tipificación corresponde a los espacios estándar que por el mobiliario que contengan necesitan un tratamiento especial que demuestre relación entre ellos. Es necesaria una calidad durable y saludable de materiales para estos espacios por la importancia funcional que representan. Los consultorios, gimnasio, área húmeda, habitaciones y oficinas pertenecen a esta categoría.

Finalmente en cuanto a los espacios de apoyo: bodegas, cuarto de máquinas y servicios en general, la normativa arquitectónica y funcional necesaria para éstos será aplicada.

5.4.4 DIAGRAMA DE RELACIONES



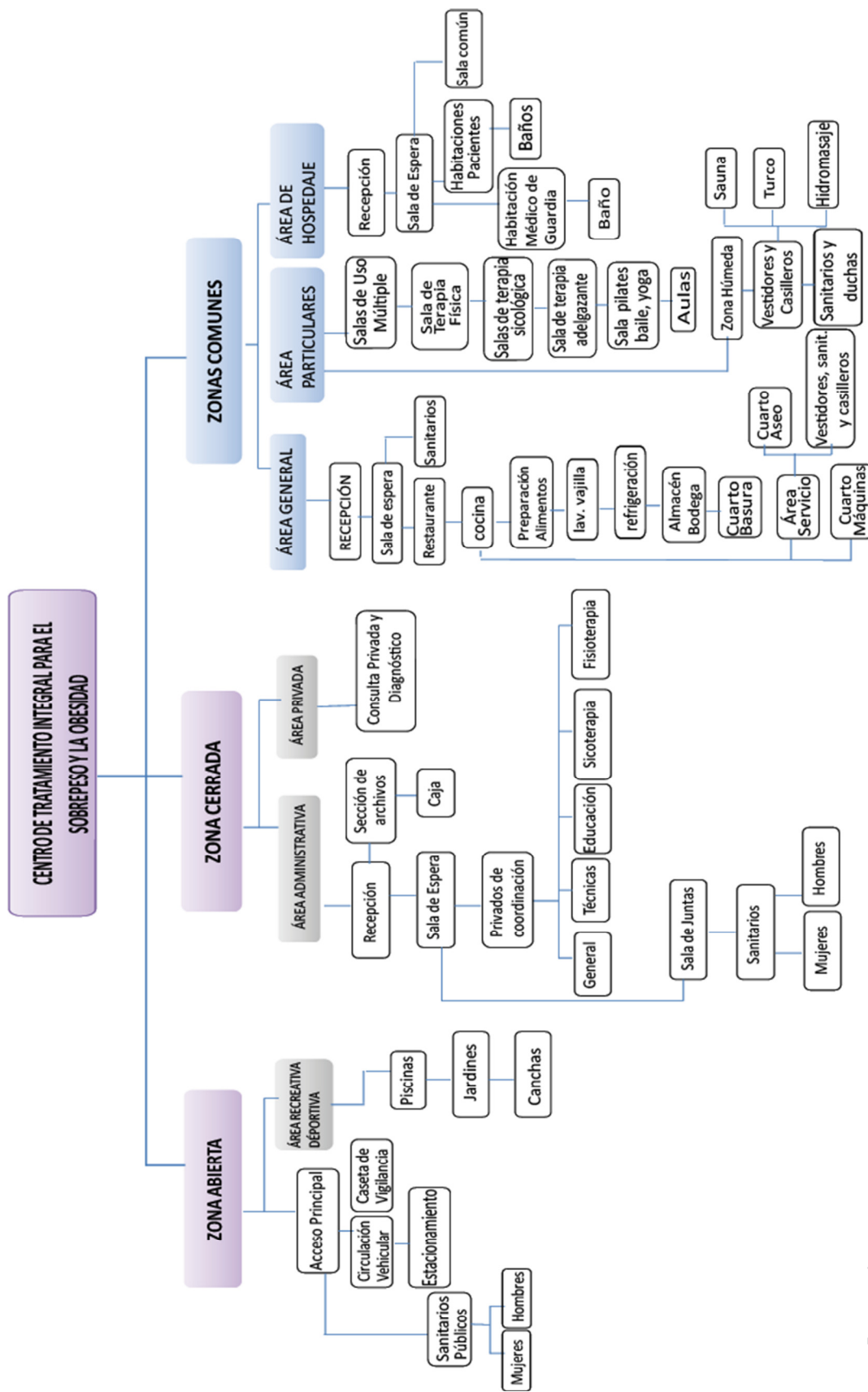
- DIRECTA
- SEMIDIRECTA
- INDIRECTA

Fuente: Autora

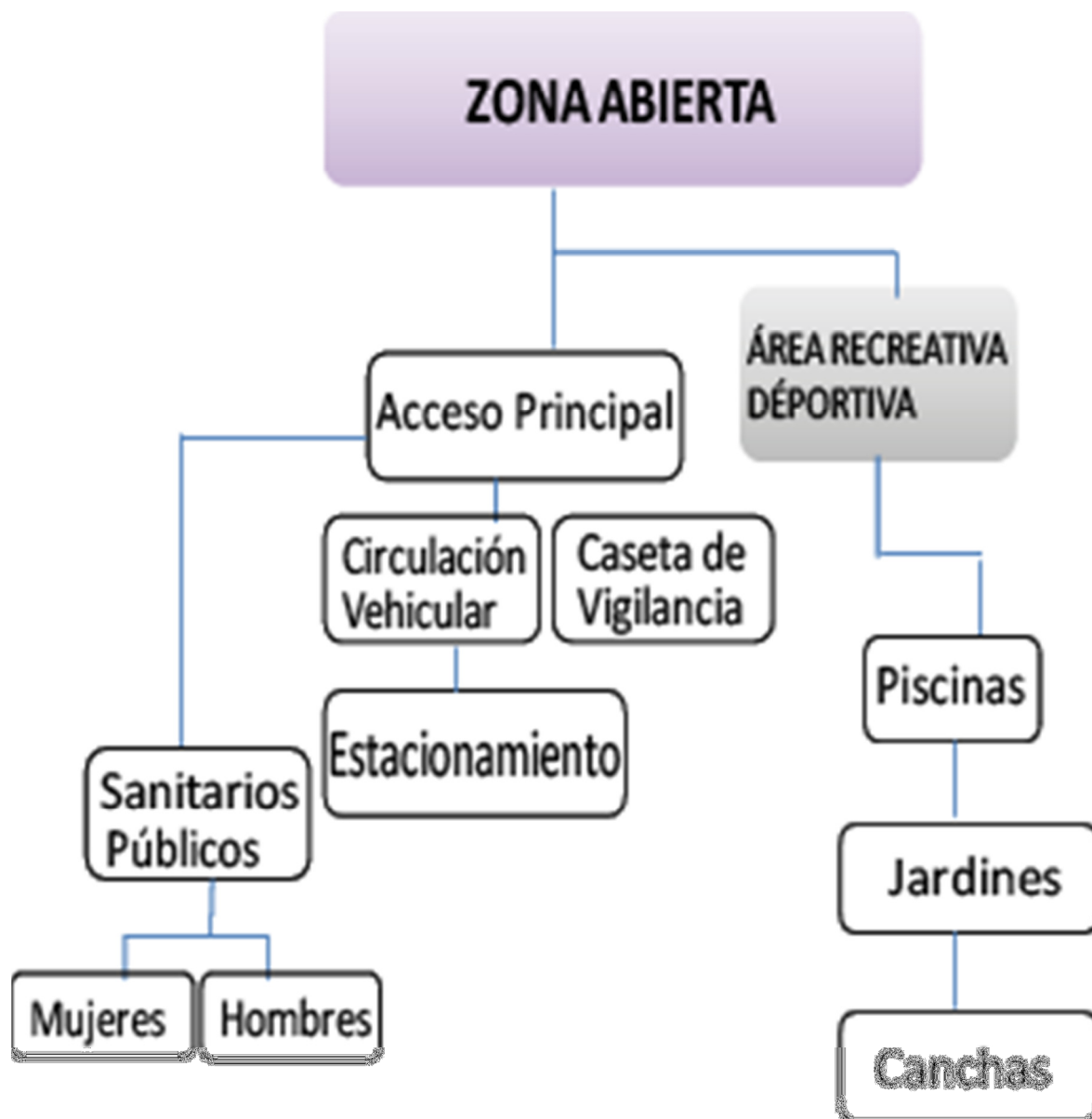
5.4.5 ORGANIGRAMA

GENERAL

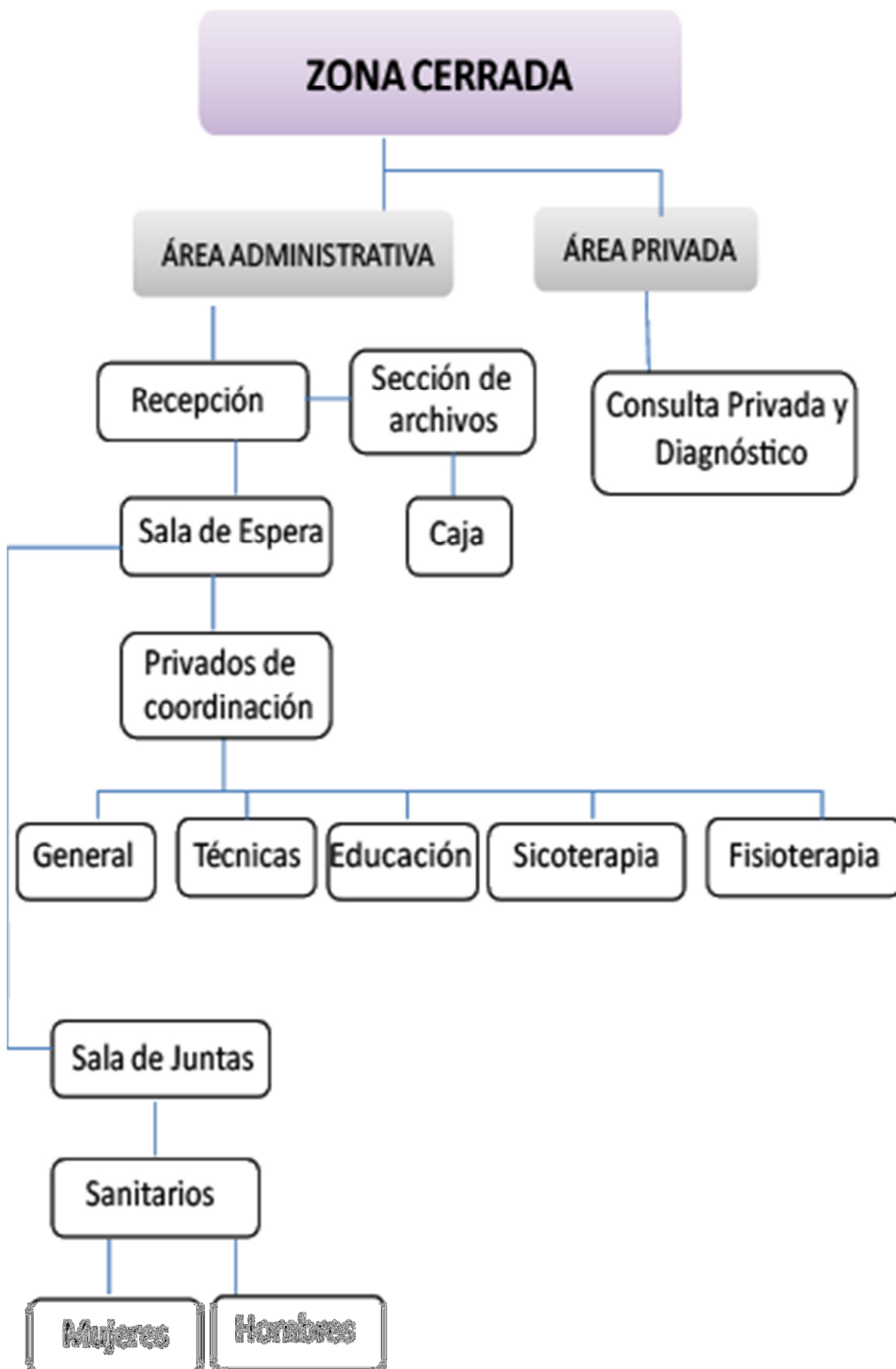
ORGANIGRAMA:



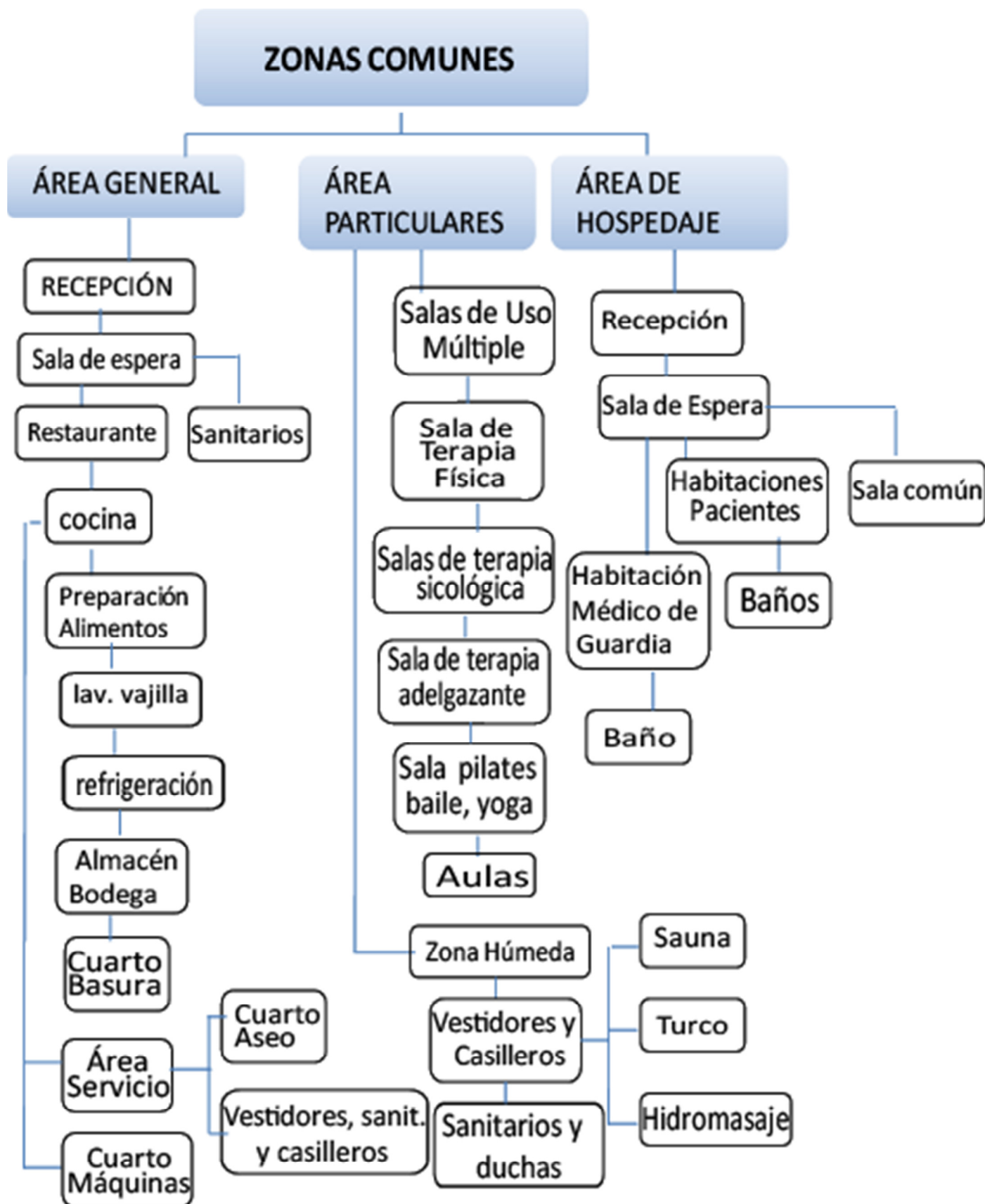
Fuente: Autora



Fuente: Autora



Fuente: Autora



5.4.6 ZONIFICACIÓN Y PLAN MASA

(anexos)

CAPÍTULO 6

CONCEPTUALIZACIÓN E INTERIORISMO DEL PROYECTO

6.1 INTRODUCCIÓN

Los estereotipos del mundo moderno provocan el rechazo de aspectos físicos que no van de acuerdo a lo socialmente aceptado, siendo parte de esta discriminación el sobrepeso y la obesidad.

A consecuencia de este fenómeno social aparecen cada vez con más fuerza centros de estética que ofrecen mejora en el aspecto externo olvidando la parte emocional de la persona.

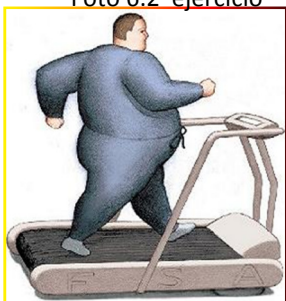
Foto 6.1 anorexia publicidad



Fuente: www.blog.laanet.com

6.2 El diseño

Foto 6.2 ejercicio



Fuente: www.queciencia.com

Se plantea el diseño interiorista de un centro que brinde apoyo para personas que padecen de sobrepeso y obesidad.

Espacios funcionales y estéticos suficientes para albergar el equipo y personal necesario para tratar las necesidades *físicas y psicológicas* del paciente.

Foto 6.3 bienestar



Fuente: www.encyclopediasalud.com

6.2.1 Objetivos General y Específicos

General

Foto 6.4 trote



Fuente: www.hagodieta.com

❖ Plantear una propuesta interiorista para un centro de tratamiento físico y psicológico para el sobrepeso y la obesidad mediante un cambio de uso de instalaciones recreativas y de ocio, adecuando espacios para darle la funcionalidad y alternabilidad de uso necesarios.

Foto 6.5 saludable



Fuente: www.recetasytragos.com

Específicos

❖ Mantener la esencia del lugar (tipología) añadiendo detalles de diseño y decoración modernos.

Foto 6.6 hall club j.



Fuente: www.clubjacaranda.com

Foto 6.7 espacio natural1



Fuente: www.archinspire.com

Foto 6.8 terraza club j.



Fuente: www.clubjacaranda.com

❖ Mantener la armonía con el entorno en el que se ubicará el proyecto correlacionando espacios exteriores e interiores con el manejo de recursos naturales como la piedra, y materiales como el vidrio.

Foto 6.9 espacio natural2



Fuente: www.homes-designing.com

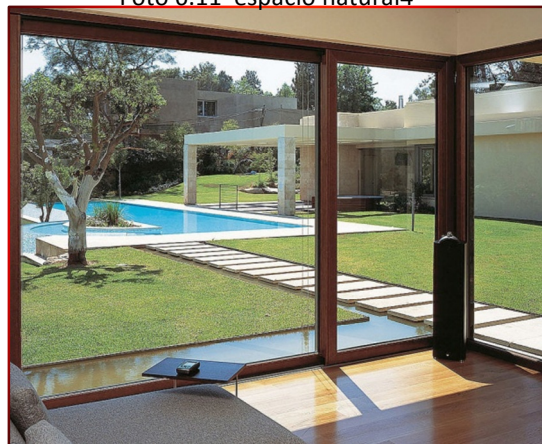
Foto 6.10 espacio natural3



Fuente: www.estiloydeco.com

- ❖ Prevenir la sensación de encierro provocando un efecto refrescante en los usuarios del centro en el interior del edificio sin interrumpir la seriedad del propósito del espacio excediendo la informalidad del rediseño.

Foto 6.11 espacio natural4

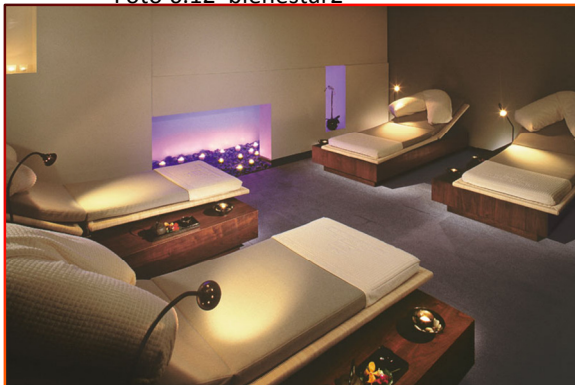


Fuente:

www.arquitecturamodelo.blogspot.com

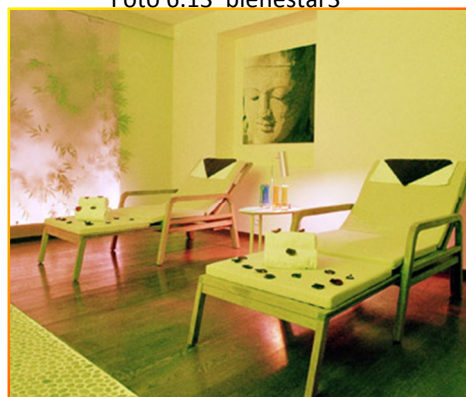
- ❖ Aplicar conceptos de climatización, ergonomía y acústica junto a teorías de la Arquitectura, del color y de la forma para optimizar al máximo el diseño y funcionalidad del proyecto.

Foto 6.12 bienestar2



Fuente: www.termalista.com

Foto 6.13 bienestar3



Fuente: www.nuevo-paris-ile-de-france.es

6.3 Lugar del proyecto

Se elige un espacio que ofrezca instalaciones y un entorno alejados del estrés de la ciudad: la edificación principal y el área verde del Club Jacarandá en Cumbayá.

Foto 6.14 club jacarandá



Deporte y recreo...

Foto 6.15 piscinas club j.

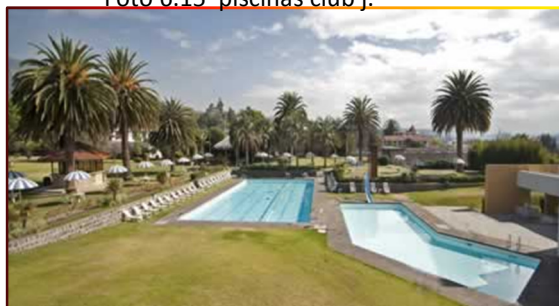


Foto 6.16 sendero club j.



Foto 6.17 cancha futbol club j.



Foto 6.18 cancha tenis



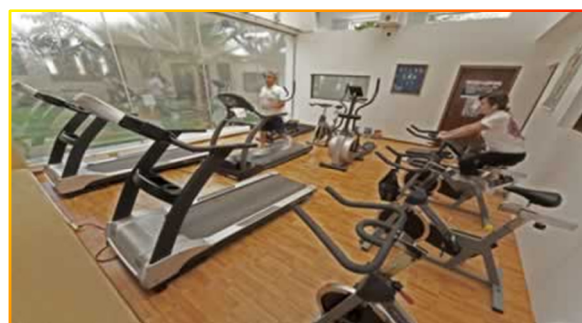
Ejercicio...

Foto 6.19 gimnasio1 club j.



Foto 6.20(arriba) gimnasio2 club j.

Foto 6.21(abajo) gimnasio3 club j.



Relajación...

Foto 6.22 zona húmeda hombres club j.



Fuente: www.clubjacaranda.com



Fuente: www.clubjacaranda.com

Restaurante...

Foto 6.25 restaurante club j.



Fuente: www.clubjacaranda.com

Foto 6.26 terraza restaurante club j.



Fuente: www.clubjacaranda.com

6.4 Referencia: “Seafield Golf and Spa Hotel”

Foto 6.27 relax ref.



Fuente: www.seafieldhotel.com

Entorno, estilo y servicios parecidos al proyecto propuesto.

Espacios sobrios, relajantes.

Foto 6.28 relax ref. 2



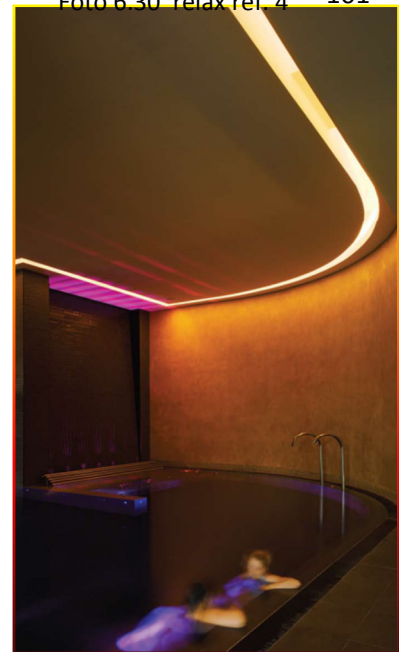
Fuente: www.seafieldhotel.com

Foto 6.29 relax ref. 3



Fuente: www.seafieldhotel.com

Foto 6.30 relax ref. 4 101



Fuente: www.seafieldhotel.com

Conservación de lo natural dentro de lo moderno y diferente.

Foto 6.31 exterior ref.



Fuente: www.seafieldhotel.com

Foto 6.32 recepción ref.



Fuente: www.seafieldhotel.com

Fuente: www.seafieldhotel.com

Foto 6.33 bar ref.



Fuente: www.seafieldhotel.com

El detalle...

Foto 6.34 restaurante ref.



Fuente: www.seafieldhotel.com

Foto 6.35 habitación ref.



Fuente: www.seafieldhotel.com

Acogedor, cómodo...

Foto 6.36 terraza ref.



Fuente: www.seafielhotel.com

Foto 6.37 habitación-terraza ref.



Fuente: www.seafielhotel.com

Luz natural... viva, optimista...

Foto 6.38 recepción-ventas ref.



Fuente: www.seafielhotel.com

Y artificial... relajante, estimulante...

Foto 6.39 relax ref. 5



Fuente: www.seafielhotel.com

Colores, texturas y formas relajantes, confortables...

Foto 6.40 spa ref.



Fuente: www.seafieldhotel.com

Foto 6.41 sala ref.



Fuente: www.seafieldhotel.com

Y donde sea necesario: fuertes, vivos, atrevidos...

Foto 6.42 habitación2 ref.



Fuente: www.seafieldhotel.com

Así como sobrios pero modernos...

Foto 6.43 sala juntas ref.

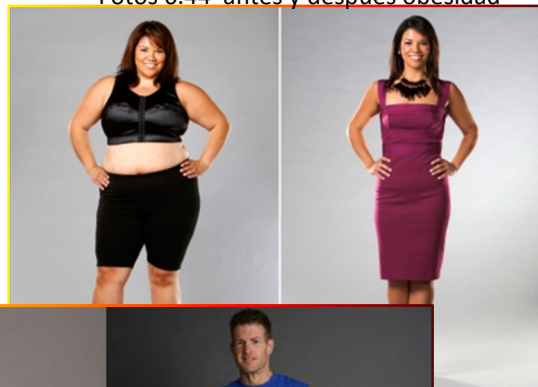


Fuente: www.seafieldhotel.com

6.5 Antropometría y Ergonomía

La figura de una persona con sobrepeso u obesidad es de mayor tamaño a la de una “normal”, por lo que necesita espacios y objetos para medidas mayores a las habitualmente usadas.

Fotos 6.44 antes y después obesidad



Fuente: www.biggestloser.com



Fotos 6.45 puertas ergonomía



Fuente: www.decodir.com

Persona de medidas normales:
puerta de hasta 70cm de ancho.

Persona con obesidad: mínimo
90cm.

Foto 6.46 pasillo1 ergonomía

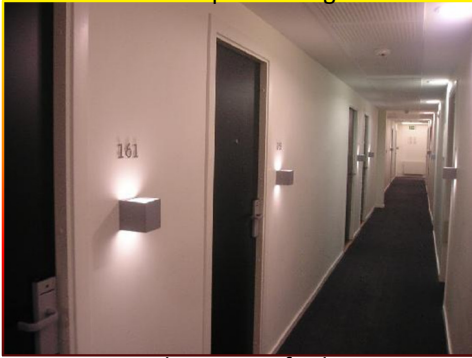
Fuente: www.decoracion.facilísimo.com

Foto 6.47 pasillo2 ergonomía

Fuente: www.decoefera.com

2 pers. de medidas normales: pasillo de hasta 1m. de ancho.

2 pers. con obesidad: mínimo 1,40cm.

Pers. de medidas normales: ancho silla ruedas 48cm. Peso máx. 100kg.

Pers. con sobrepeso u obesidad: ancho silla de ruedas: 74cm y hasta 125kg de peso.

Foto 6.48 silla1 ergonomía

Fuente: www.mercadolibre.com

Foto 6.49 silla2 ergonomía

Fuente: www.madrid.evisos.es

Foto 6.50 rampa1 ergonomía

Fuente: www.torre vieja.com

Pers. de medidas normales silla de ruedas: ancho rampa 70cm.

Foto 6.51 rampa2 ergonomía

Fuente: www.publico.es

Pers. con sobrepeso u obesidad silla de ruedas: ancho rampa 1m.

6.6 Análisis Macroambiental

Área de más alta temperatura de Quito. Clima subtropical, llega hasta 30 grados en verano y las noches más frías de invierno baja hasta 6 grados centígrados.

Se mantiene en una media de 12 a 26 °C.

Humedad relativa: 55 a 98%

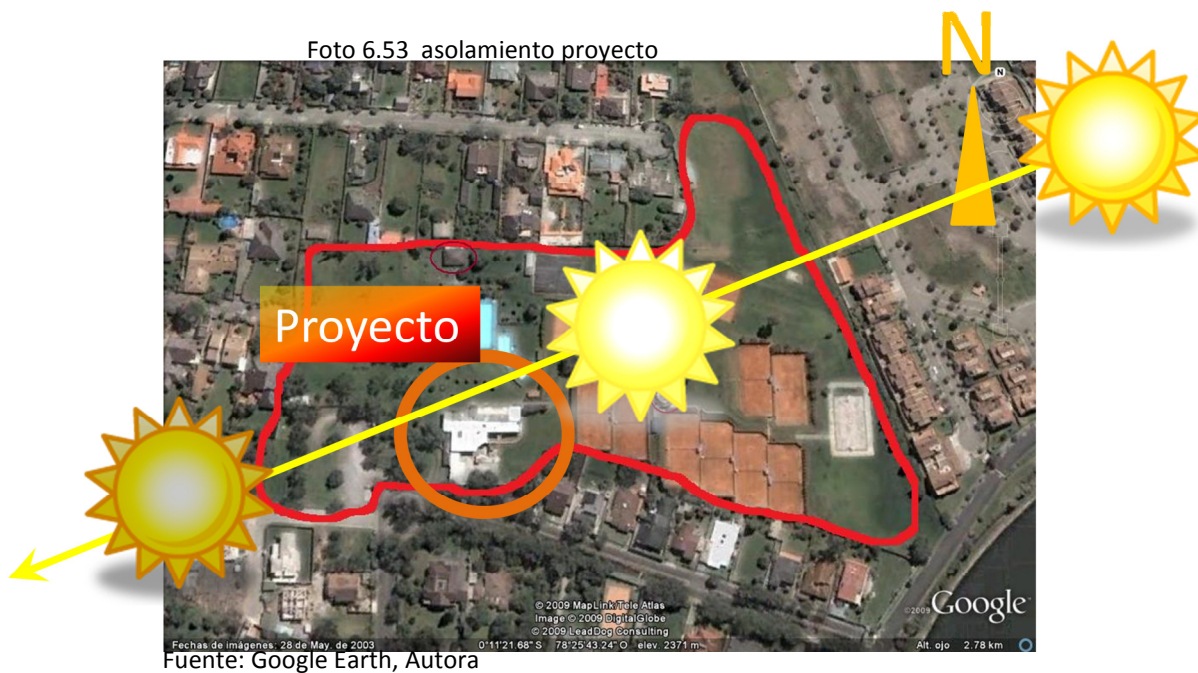
Foto 6.52 cumbayá macro



Fuente: www.anuncios-ecuador.net

Asoleamiento:

Foto 6.53 asolamiento proyecto



6.7 Análisis Microambiental

Referencias arquitectónicas destacadas: Reservoirio de la Empresa Eléctrica Quito.



Fuente: Google Earth, Autora

6.8 Conceptualización

La esperanza...

De cambio físico y emocional de la persona con sobrepeso u obesidad...

Foto 6.56 cambio físico



Fuente: christianespinoza.wordpress.com

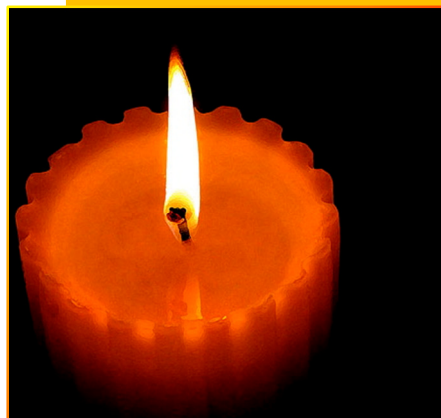
Foto 6.55 esperanza cambio



Fuente: www.felinewarrior.com

6.8.1 La inspiración

La llama de la esperanza



6.8.2 Colores

Colores cálidos como



rojo, naranja y amarillo.

Otros colores en tonos e confortantes.

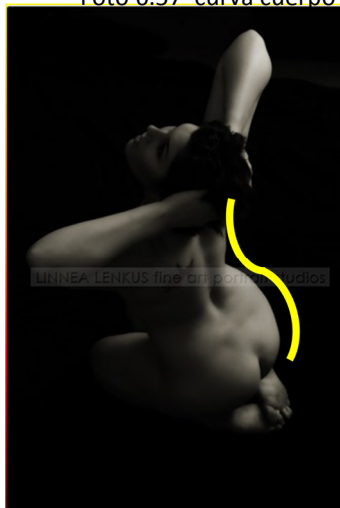


iluminación relajantes,

6.8.3 Forma

Por la forma de la imagen de inspiración para el proyecto, y la silueta *normal* de una persona, la *CURVA* será la línea a seguir...

Foto 6.57 curva cuerpo



Fuente: www.artelista.com

Foto 6.58 curva espacio



Fuente: www.designbuild-network.com



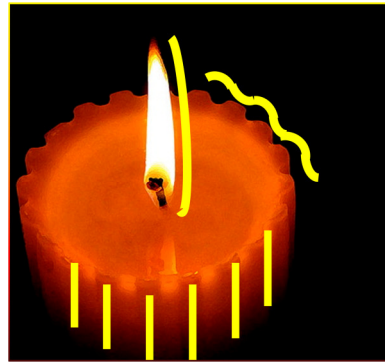
6.8.4 Textura

Suavidad, relajación, optimismo...

Foto 6.59 textura curva



Fuente: www.freshome.com



Y
donde
sea
necesario:
estimulantes y
vivos...

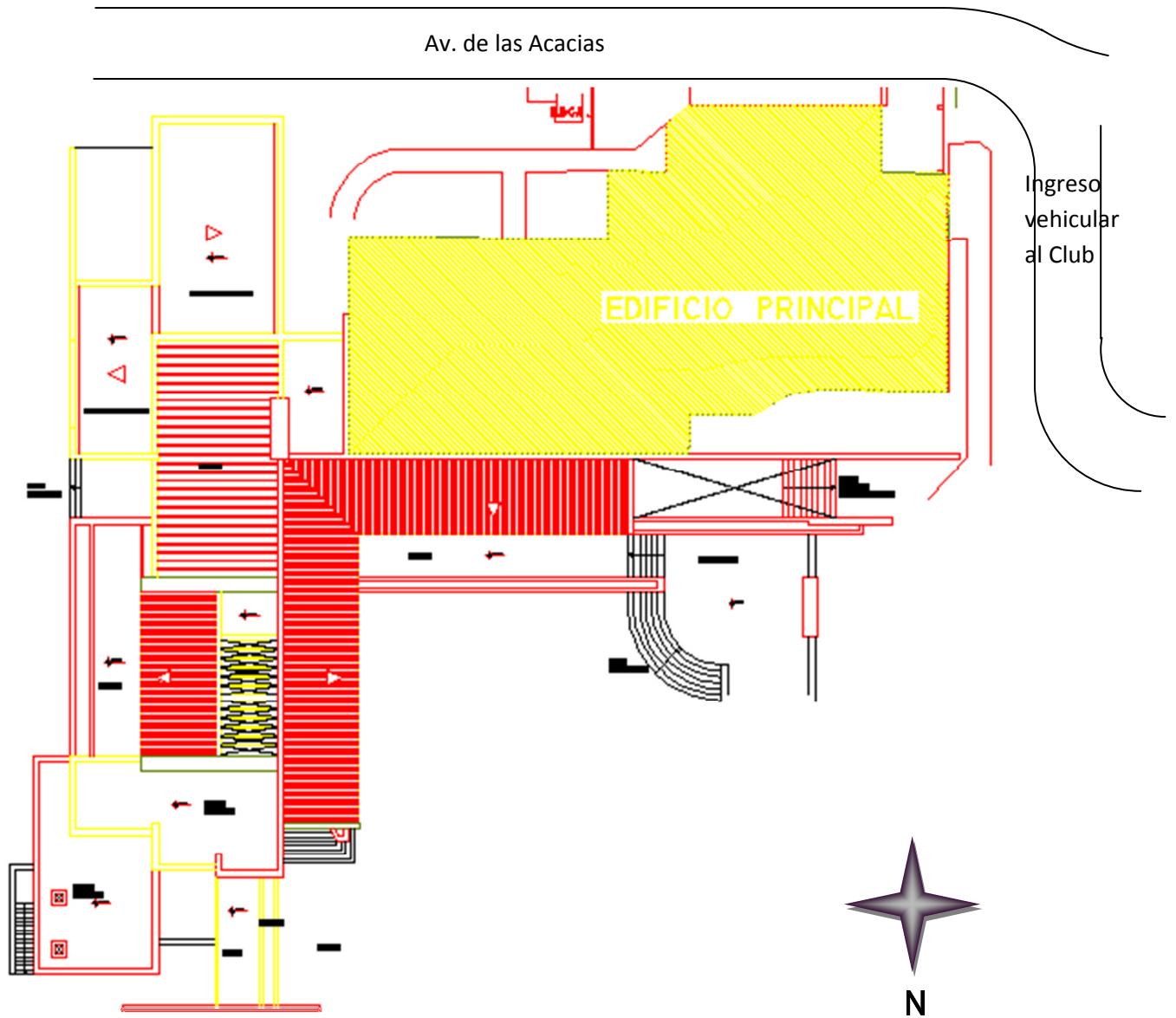


Foto 6.60 puente interior



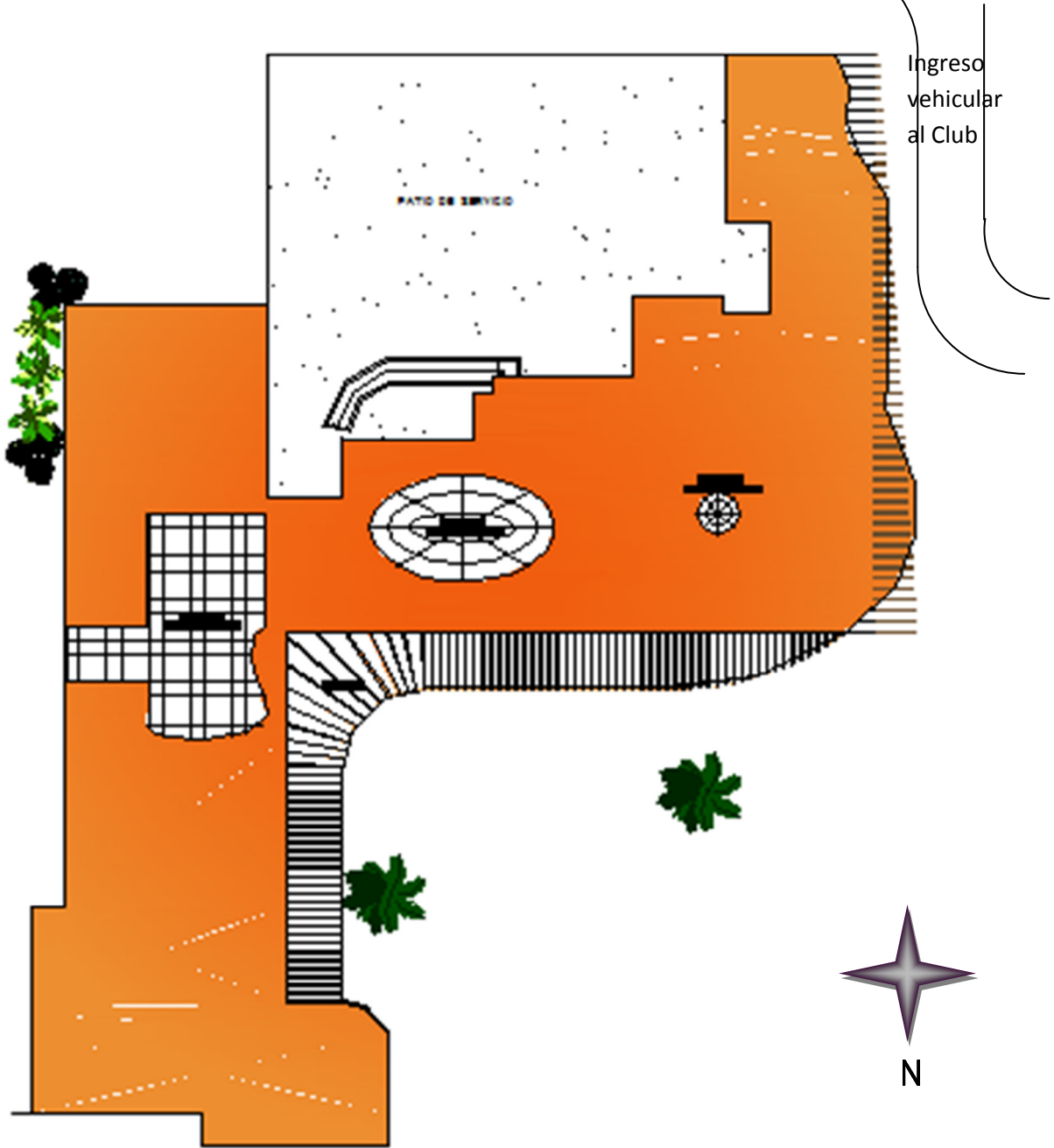
Fuente: www.trendir.com

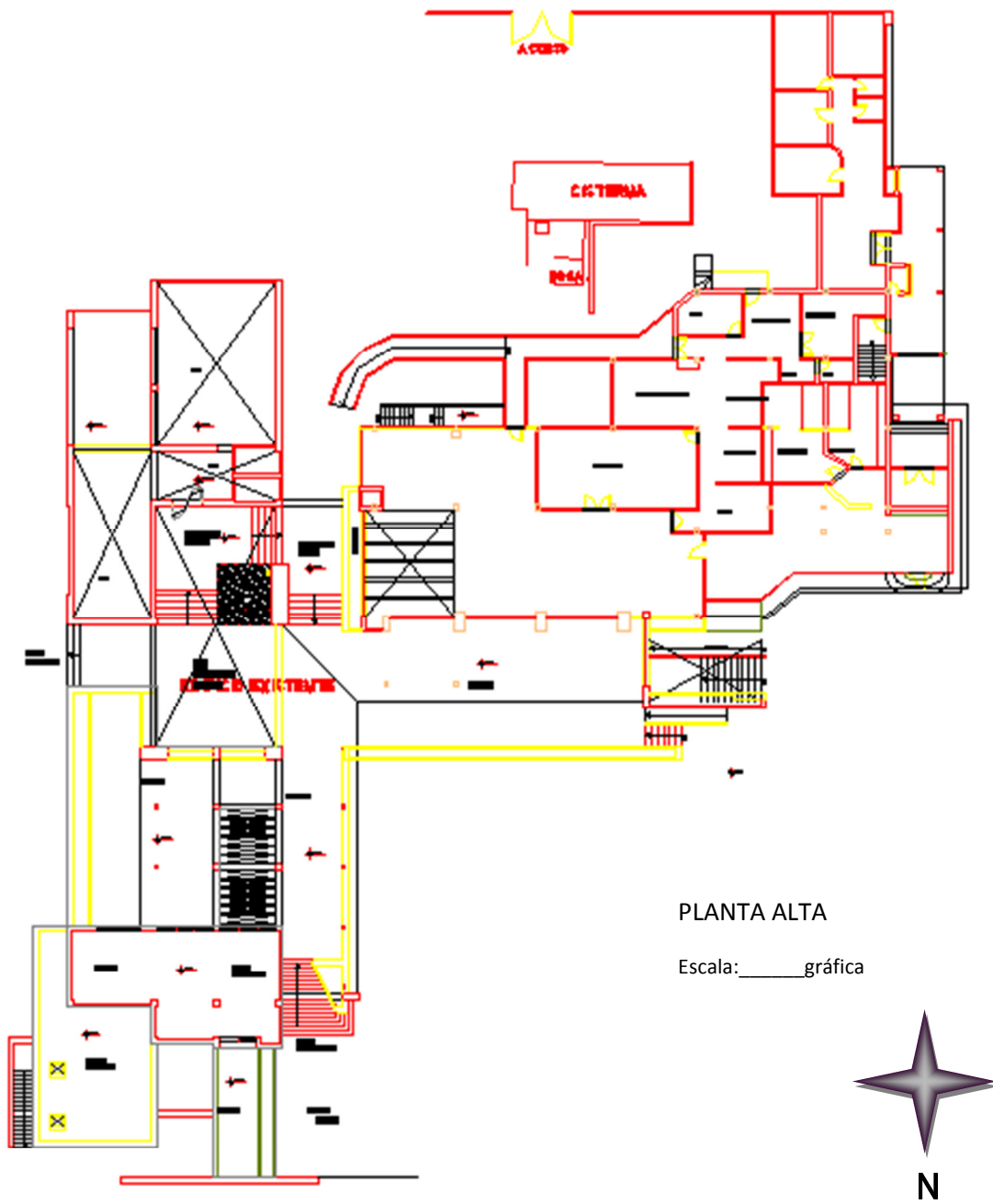
6.8.5 Conceptualización en propuesta interior



Implantación original

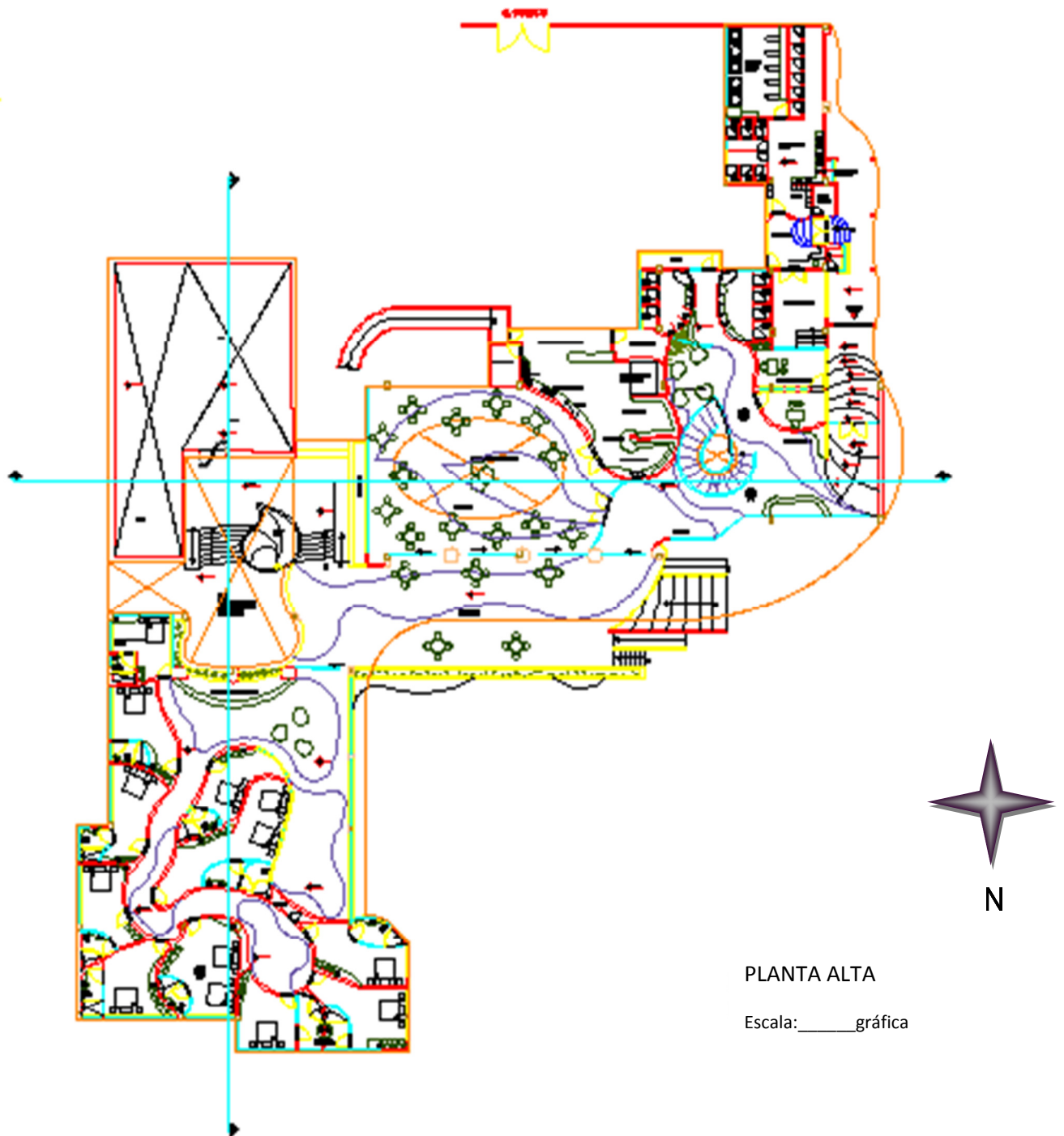
Av. de las Acacias





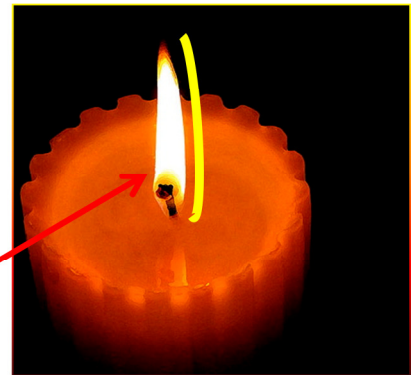
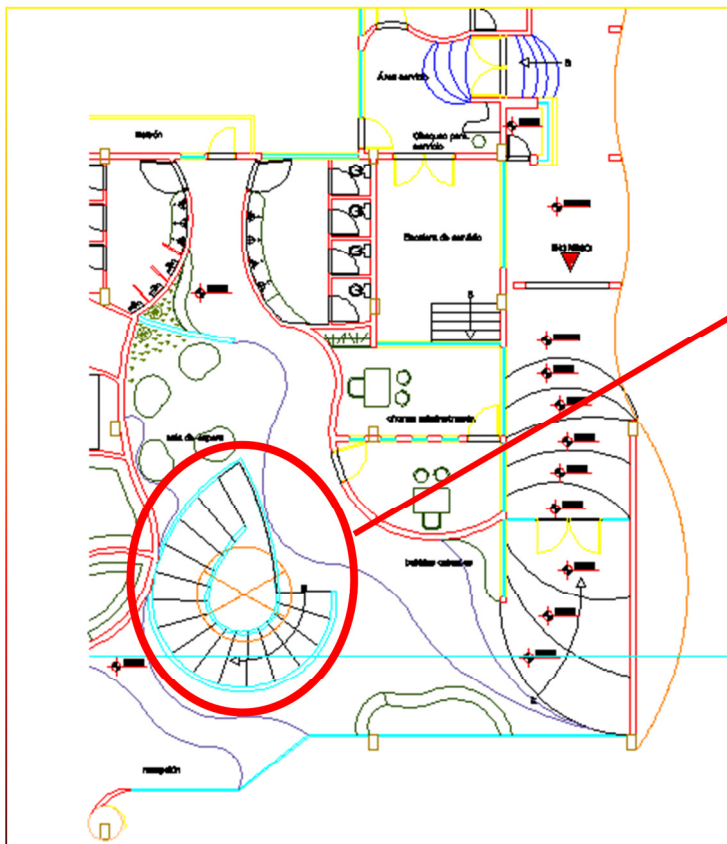
Planta Alta original,

Oficinas Administración, restaurante, baños, cocina y salas uso múltiple.

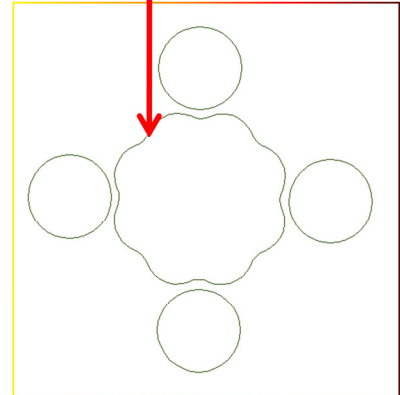
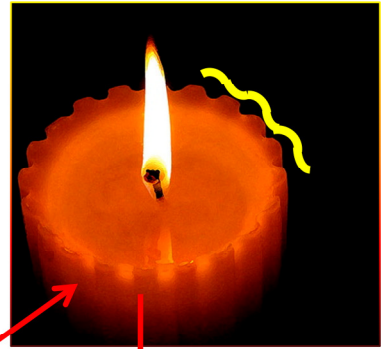
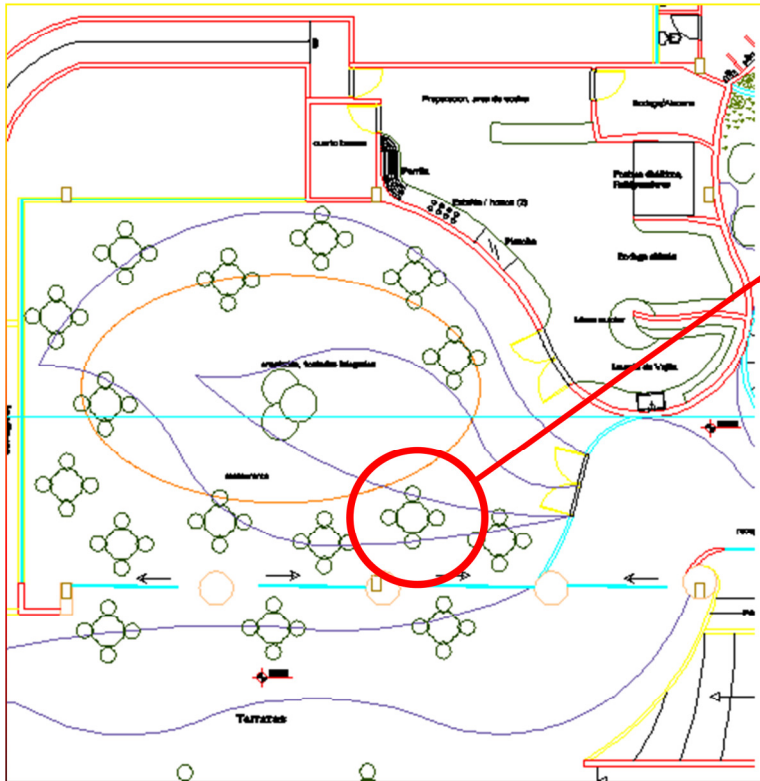


Planta Alta propuesta: Oficinas Administración, recepción, baños, área de servicio, restaurante, cocina y habitaciones.

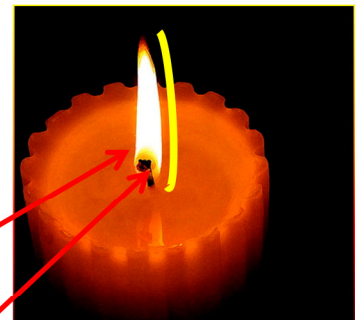
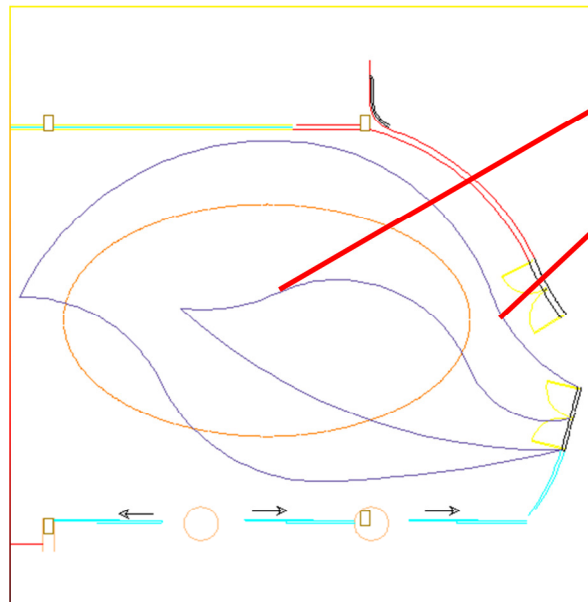
Secciones Planta Alta propuesta

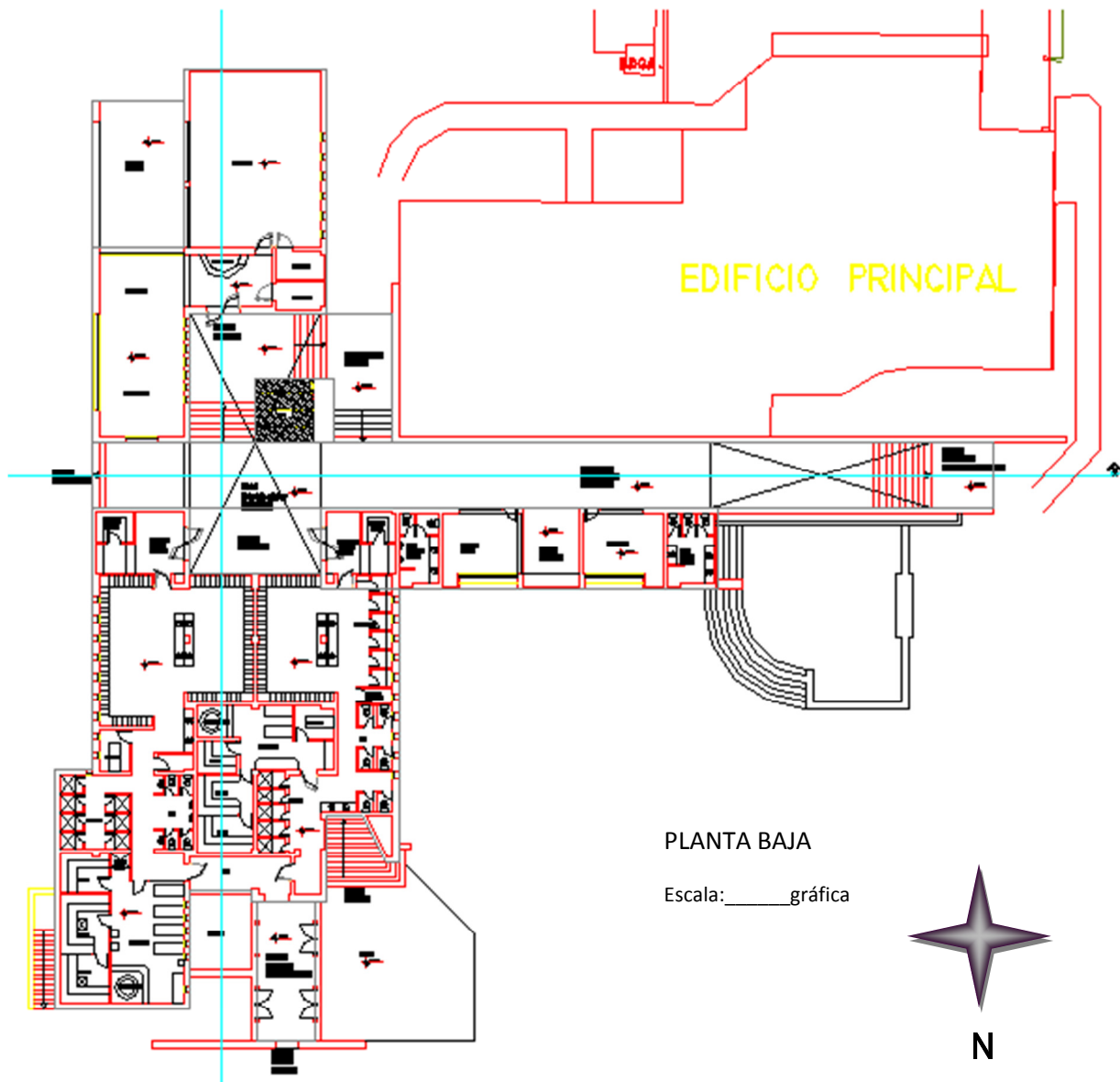


Oficinas Administración,
recepción, baños y parte
área de servicio.

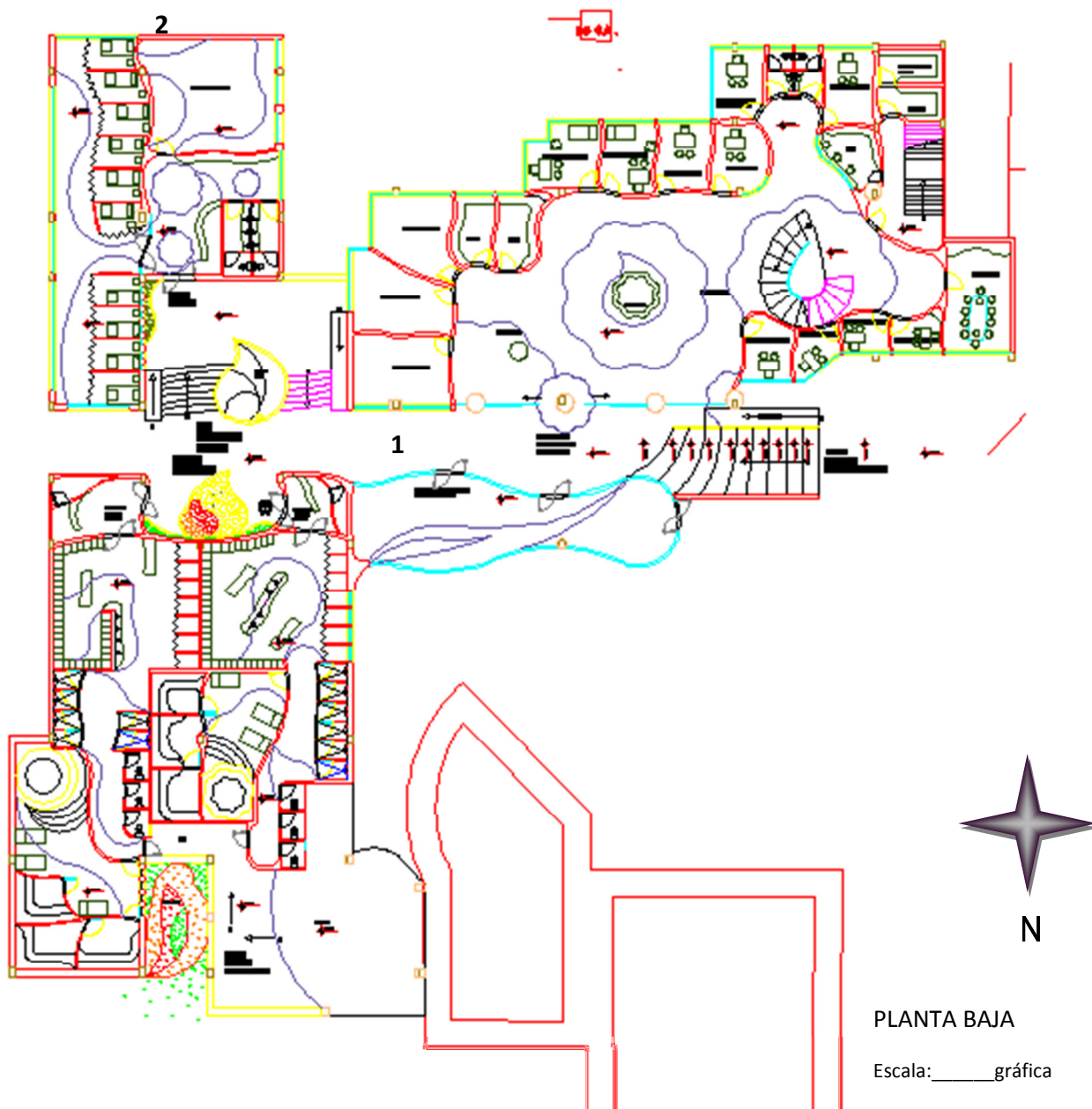


Cocina, restaurante.



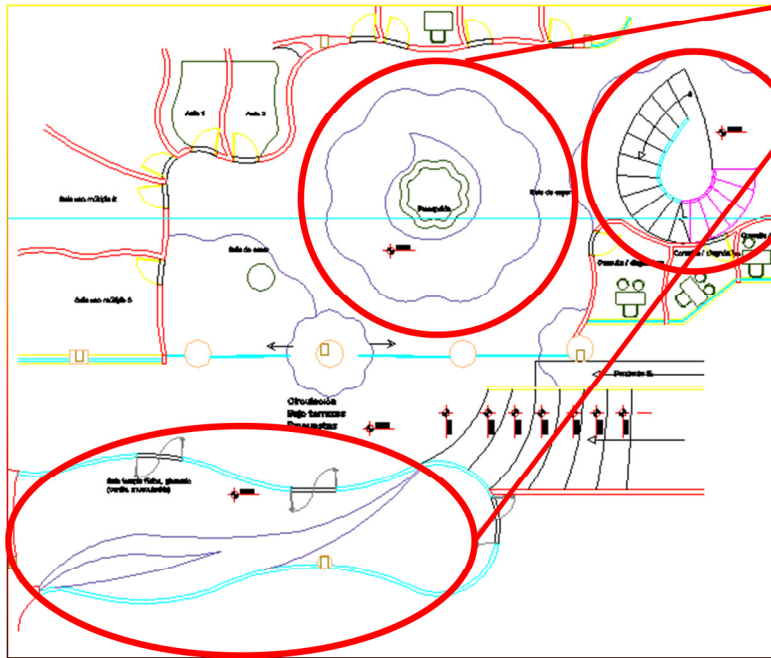
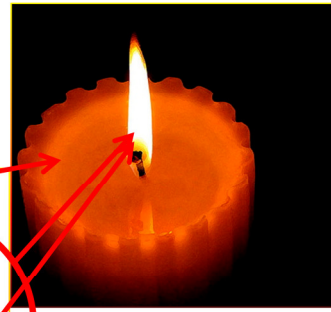


Planta Baja original, Gimnasio y Zona húmeda.

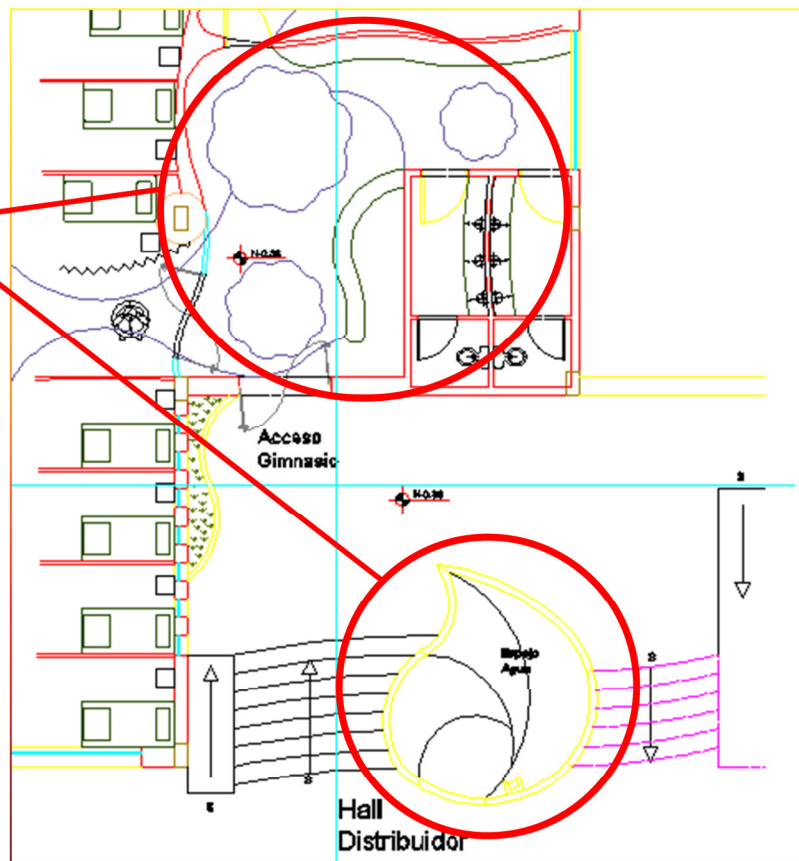
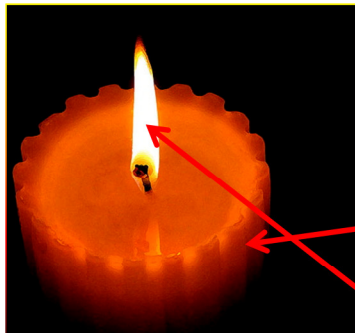


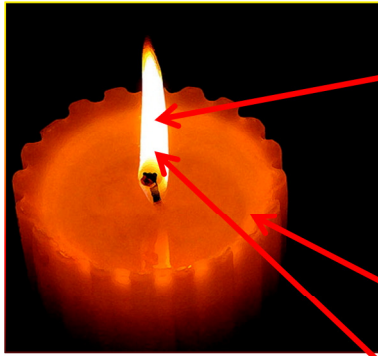
Planta Baja propuesta:

1. Privados, salas de actividades múltiples, gimnasio y zona húmeda.
2. Sala terapias, sala baile

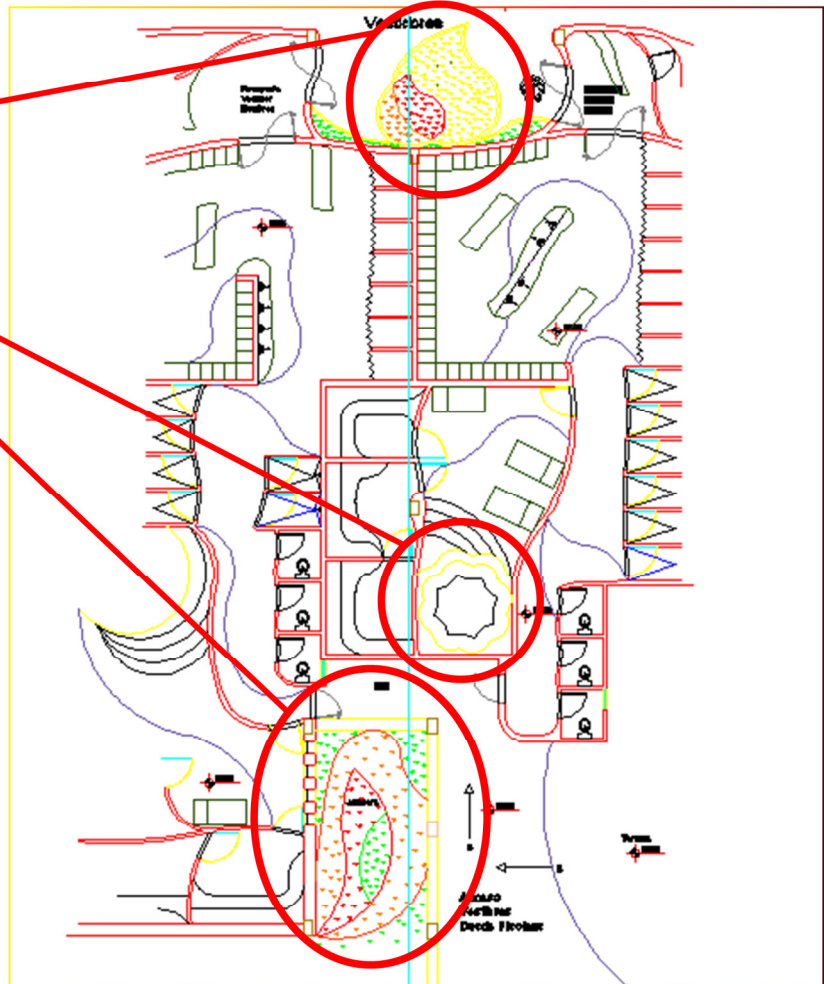


Privados, terapia física y Área de terapias asistidas





Zona húmeda.



Bibliografía:

- Maestría de Alimentación y Nutrición de la Universidad Central del Ecuador “*Estudio Representativo Nacional de Obesidad y Sobrepeso en Escolares*”,. Quito, Ecuador 2006. [Noviembre 2009]
- “ORDENANZAS DE GESTIÓN URBANA TERRITORIAL, Normas de Arquitectura y Urbanismo corresponde a la codificación de los textos de las ordenanzas N° 3457 y 3477”. Normativas para centros de salud: Art.139, Art.204, Art.205, Art.207, Art.208, Art.211, Art.212, Art.213, Art.214, Art.215, Art.216, Art.217, *Art.218*. Normativas arquitectónicas generales: Art.33, Art.59. – *10 diciembre 2009*
- Marcia Barzola y Marjorie Domínguez “*Uno de cada diez es obeso y otros 4 están a punto en el país*”,. Diario El Universo. Septiembre 10, 2006. Guayaquil, Ecuador. [Noviembre 2009]
- Checa GA. “Por los museos del mundo. Arte y medicina”. Avances médicos de Cuba. 2001. [Noviembre 2009]
- Troiano RP, Flegal KM. “Overweight children and adolescents: description, epidemiology and demographics”. Pediatrics. 1998; [Noviembre 2009]
- Lic. Hever falcon tomayconza “Historia de la Gordura, Monografía.” [Noviembre 2009]
- Hernan Velez, William Rojas, Jaime Borrero, Jorge Restrepo. “Endocrinología” 2006, pag. 391. [Noviembre 2009]
- Melvin H. Williams. “Nutrición para la salud, la condición física y el deporte: Para la salud, la condición física y el deporte”, 2003. pag. 328. [Noviembre 2009]
- Margarita Alonso. “La alimentación y la nutrición a través de la historia”, pag 329, 330, 331. [Noviembre 2009]
- WHO. “Obesity. Preventing and managing the global epidemic”. Ginebra: World Health Organization, 1997; 17-40. [Noviembre 2009]
- Marañón G. “Gordos y flacos”. 3ª ed. Madrid: Espasa. Calpe, 1.A, 1936. [Noviembre 2009]

- Basilio Moreno Esteban, Susana Monereo Megías, Julia Á lvarez Hernández. “Obesidad: La epidemia del siglo XXI”. Ediciones Díaz de Santos, 2000. pag. 191. [Noviembre 2009]
- MICROSOFT ENCARTA 2001, enciclopedia. “Obesidad”. [Noviembre 2009]
- Marcia Barzola y Marjorie Ortiz “Uno de cada 10 es obeso y otros 4 están a punto en el país”, Diario El Universo, Septiembre 10, 2006. [Noviembre 2009]
- Rodrigo Yopez, Fernando Carrasco, Manuel E. Baldeón, Sociedad Ecuatoriana de Ciencias de la Alimentación y Nutrición (SECIAN); Escuela Politécnica Nacional, Quito; Colegio de Ciencias de la Salud, Universidad San Francisco de Quito. Ecuador. “Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes adolescentes ecuatorianos del área urbana”. 2006-2007. [Noviembre 2009]
- Yépez R. Obesidad. Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) 2007. “La equidad en la mira: la Salud Pública en Ecuador durante las últimas décadas”. Quito: OPS/MSP/CONASA. 2007. [Noviembre 2009]
- Entrevistas con el Dr. Pediatra Alfonso Rivera y la Esteticista Lucía Espinoza.

Netgrafía:

- <www.joyasdequito.com>, Copyright © 2005 - 2010 “Parroquias Rurales de Pichincha” -. [18 enero 2010]
- <[http://es.wikipedia.org/wiki/Cumbay%C3%A1_\(parroquia\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Cumbay%C3%A1_(parroquia))> - [18 enero 2010].
- <www.dmedicina.com/enfermedades/digestivas/actualidad/la-diabetes-afectara-a-300-millones-de-personas-en-2025>. [Noviembre 2009]
- <www.diariocorreo.com.ec/archivo/2006/06/08/la-gordura-y-sus-serias-complicaciones-a-la-salud>. [Noviembre 2009]
- <www.seafieldhotel.com> [Enero 2010]
- < www.revistadiners.com.co> [Noviembre 2009]
- <www.muydelgada.com/historia-obesidad.html> [Noviembre 2009]
- <www.fundacionobesidad.com> [Noviembre 2009]

- <www.nhlbi.nih.gov/health/dcisp/Diseases/obe/obe_whatare.html> [Noviembre 2009]
- <www.comenzarrdenuevo.org> [Noviembre 2009]
- <www.msp.gov.ec/> página web Ministerio de Salud Pública Ecuador. [Noviembre 2009]
- <www.tratamientosdeobesidad.com> [Noviembre 2009]
- <www.melhoramentosdi.com.br/es/front/tela.php?id=43> [junio 2010]

Anexos:

- *Planos*