ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA

TOULOUSE LAUTREC

DISEÑO DE UN ESPACIO INTERIOR PARA PREVENIR EL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA CASA DE REPOSO JAVIER PRADO, LA MOLINA

Tesis para obtener el título Profesional Licenciado en Arquitectura de Interiores

AUTORES:

ALEXANDRA KARINA BOULANGGER QUINTANA

(00000-0002-4579-2000)

XIMENA MARIEL CABRERA CUBAS

(0000-0003-4996-9392)

Asesor

GIOVANNA GUZMAN DE LAMA

(0000-0002-5641-8938)

Lima-Perú

2025

TESIS CASA DE REPOSO LA MOLINA.docx

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Document Details

Submission ID
trn:oid:::11391:466677648

Submission Date
Jun 12, 2025, 8:40 PM GMT-5

Download Date
Jun 12, 2025, 9:03 PM GMT-5

File Name
TESIS CASA DE REPOSO LA MOLINA.docx

File Size
31.8 MB

69 Pages

13,156 Words

72,250 Characters

14% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

13% Internet sources
5% Publications
11% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Tabla de contenido

Lista de Tablas 4

Lista de Figuras 5

Resumen 6

Abstract 7

Capítulo I: El Problema 8

1.1. 8

1.2 Justificación 10

1.2.1 Justificación social 10

1.2.2 Justificación personal 11

1.3 Preguntas de Investigación 11

1.3.1 Pregunta General 11

1.3.2 Preguntas Específicas 12

1.4 Objetivos de Investigación 12

1.4.1 Objetivo General: 12

1.4.2 Objetivos Específicos: 12

Capítulo II: Marco Teórico 13

2.1 Mapa de Literatura 13

2.2 Antecedentes de Investigación 14

2.3. Desarrollo de la Perspectiva Teórica 17

2.3.1. Diseño de interiores 17

2.3.2. Sedentarismo en adultos mayores 19

Capítulo III: Metodología 21

3.1 Muestra, Unidad de Análisis y Muestreo 21

3.2 Diseño de Investigación 22

3.3 Operacionalización de Variables 22

3.4 Consentimiento Informado 23

3.5 Procedimiento para Recolectar y Analizar los datos 24

Capítulo IV: Resultados 25

4.1. Análisis de Resultados 25

4.2 Discusión de Resultados 30

4.3. Propuesta tentativa 32

4.3 Recomendaciones 37

Referencias 39

Anexos 43

Anexo 1 Entrevista Jessie D'Angelo (Diseñadora de interiores) 43

Anexo 2 Entrevista Ricardo Quintana Gala (Arquitecto) 46

Anexo 3 Sandra Curay Vargas (Licenciada en Enfermería) 49

Anexo 4 Jhoselyn Lizet Vargas Marcos (Psicóloga) 51

Anexo 5 Claudia Gálvez (Coordinadora casa de Reposo Javier Prado, La Molina) 53

Anexo 6 Marina Quiroz (Adulto mayor) 56

Anexo 7 Carmen Robles (Adulto mayor) 58

Anexo 8 Consentimientos informados 60

Anexo 9 Fotografías actuales de la casa de reposo 67

Fachada de la casa de Reposo Javier Prado, La Molina. 68

Ingreso principal. 69

Área de jardín. 69

Lista de Tablas

Tabla 1. Operacionalización de Variables 23

Lista de Figuras

Figura 1. Mapa de la literatura de un espacio interior con el fin prevenir el sedentarismo de personas de tercera edad dentro de la casa de reposo Javier Prado, La Molina. 14

Figura 2. 26

Figura 3. Nube de palabras: Segunda Dimensión - Mobiliario Ergonómico, accesibilidad y seguridad 28

Figura 4. Nube de palabras: Tercera Dimensión - Estado actual del espacio, limitaciones y potencial de mejora. 30

Figura 5. Modelo de habitación individual típica dentro de la casa de reposo. 33

Figura 6. Propuesta de diseño en 3D de habitación individual típica dentro de la casa de reposo. 34

Figura 7. Vista del área exterior de la casa de reposo. 35

Figura 8. Propuesta de diseño en 3D del área exterior de la casa de reposo. 35

Figura 9. Propuesta de diseño en 3D del área exterior de la casa de reposo. 36

Figura 10. Propuesta de diseño en 3D de la terraza techada de la casa de reposo. 36

Figura 11. Propuesta de diseño en 3D en vista aérea. 37

Resumen

Esta investigación tiene como objetivo final centrarse en la importancia de diseñar un entorno exterior e interior el cual cual ayude a prevenir el sedentarismo de personas de tercera edad situado en una casa de reposo, ya que según las investigaciones realizadas se observa que dentro de los diseños actuales de los ambientes no cuentan con una integración necesaria para personas de tercera edad. Gracias a estudios e investigaciones realizadas a lo largo del presente estudio, se propuso un rediseño el cual se tuvo en cuenta los pilares esenciales de diseño para el desarrollo de ambientes dentro de una casa de reposo. Por esta razón, resulta esencial considerar dentro de los elementos necesarios con el propósito de obtener un buen diseño considerando los elementos claves tales como: mobiliario, colorimetría, organización e incorporación de áreas verdes, dentro de los cuales, se tendrá una mejora en la iniciativa, interés, bienestar, concentración y motivación de los usuarios para un envejecimiento activo.

La metodología de investigación se presentó bajo un enfoque cualitativo, el cual profundiza en los requerimientos físicos, subjetivos, y emocionales de personas de tercera edad. Es de tipo proyectual dado que el propósito se basa en la propuesta de diseño espacial no por lo cual no es solo teórica. Es por este motivo que se utilizó la recolección de datos mediante entrevistas a 5 especialistas del tema como también a 3 adultos mayores, entre hombres y mujeres; se obtuvo como resultados de las entrevistas, dentro de las cuales se concluyó que los espacios dentro de la casa de reposo están adaptados con el fin de atender los requerimientos necesarios de quienes lo habitan. Sin embargo, se pudo deducir que en dichos espacios no se tiene como prioridad el diseño integral necesario, el cual permita optimizar una mejor calidad de vida y promover una rutina más activa para las personas de la tercera edad.

Palabras clave: diseño, casa de reposo, sedentarismo, adultos mayores, envejecimiento activo.

Abstract

This research ultimately aims to focus on the importance of designing both exterior and interior environments that help prevent sedentary behavior among elderly individuals residing in a retirement home. According to the research conducted, it was observed that current environmental designs often lack the necessary integration to adequately serve the elderly population.

Based on studies and investigations carried out throughout this research, a redesign was proposed, taking into account essential design pillars for the development of environments within a retirement home. For this reason, it is essential to consider the necessary elements to achieve effective design, including key aspects such as furniture, color schemes, spatial organization, and the incorporation of green areas. These elements contribute to enhancing the initiative, interest, well-being, concentration, and motivation of users, thereby promoting active aging.

The research methodology followed a qualitative approach, delving into the physical, subjective, and emotional needs of elderly individuals. It is project-based in nature, as the aim lies in proposing a spatial design, making it not merely theoretical. For this reason, data collection was carried out through interviews with five subject-matter specialists, as well as three elderly individuals, both men and women. The results of the interviews revealed that while the spaces within the retirement home are adapted to meet the basic needs of its residents, the design still lacks the necessary comprehensive approach to optimize quality of life and foster a more active routine for the elderly.

Keywords: design, retirement home, sedentary behavior, elderly adults, active aging.

Capítulo I: El Problema

Durante este capítulo, se analizó información sobre sedentarismo correspondiente a adultos mayores que habitan la casa de reposo Javier Prado del distrito de la Molina en Lima, donde se ha observado que es un espacio que carece de un diseño apropiado para los adultos mayores que allí habitan; debe entenderse que una persona de la tercera edad presenta una movilidad, visión, capacidad auditiva, entre otros aspectos de manera reducida y los espacios que habitan necesitan suplir estas necesidades. Por ello, se plantea una propuesta de diseño de un espacio que prevenga el sedentarismo y supla las necesidades de estos individuos.

1.1. Planteamiento del Problema

Actualmente se ha observado un incremento en la población peruana de tercera edad. Según el análisis del último trimestre del INEI, indica que 14.3% de la población peruana es adulta mayor. La adultez es una fase en la cual disminuyen las capacidades físicas y mentales de un individuo, la cual es una realidad actual dentro de nuestro país. Las personas de tercera edad pierden en muchas ocasiones su independencia, reduciendo una vida plena y autónoma, presentando mayor vulnerabilidad y restricción en distintos aspectos que se enfrenta durante el transcurso su vida.

Según Meza-Paredes y Ayala-Servín (2021), el estilo de vida sedentario a largo plazo tiene como consecuencia complicaciones médicas siendo uno de los principales factores que presentan los adultos mayores. Se encuentra ampliamente asociada a múltiples enfermedades crónicas y en los adultos mayores cobra especial relevancia debido a que se la asocia con problemas de concentración, depresión y alteraciones funcionales importantes. Según la OMS (2024), indica que aquellas personas que no realizan el ejercicio necesario y llevan una vida sedentaria presentan un riesgo de mortalidad de hasta un 30% más a diferencia de una persona que es físicamente activa.

La variable del presente estudio tuvo como enfoque el estilo de vida sedentario en la población de edad avanzada, donde se expuso la realidad actual en nuestro país. En donde Maya y Rubio (2020), plantean que actualmente no se tiene como prioridad el desarrollo de espacios enfocados en personas mayores, por lo cual fomentan el el desarrollo de investigaciones las cuales tengan como prioridad los cimientos de esta nueva disciplina de diseño con el fin de un desarrollo óptimo como sociedad, lo que generará beneficios para nuevas generaciones.

Por ello, se presentó como propuesta el adecuado planteamiento para ambientes pensados en adultos mayores los cuales no los someta a una rutina de inactividad. Se conoce que en la actualidad los centros de reposo para adultos mayores no cuentan con la infraestructura adecuada que cubra los requerimientos de un buen diseño.

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables concluye que en la actualidad solo se cuentan con 174 centros acreditados para adultos mayores en el Perú. Además, según Morán Ciudad (2022), planeta que dichos centros presentan disfunciones, lo que tiene como consecuencia, un diseño el cual promueva el desarrollo de las facultades sociales, psicológicas, motrices y físicas de una persona de tercera edad.

Por lo tanto, el objetivo principal fue desarrollar un diseño de espacios destinados para personas de tercera edad, con la finalidad de buscar transformar ambientes, crear espacios y con el objetivo de brindar condiciones de vida óptimas. De acuerdo con Lawton, (1998) planteó que la propuesta de un buen diseño busca la independencia del individuo teniendo como resultado el beneficio al adulto mayor, puesto que tiene como objetivo extender una autonomía funcional, con el propósito de prolongar y evitar alteraciones de salud comunes en una edad avanzada, también se buscó brindar apoyo a quienes cuidan a dicha población e impulsar estudios que analicen el envejecimiento.

Para concluir, se propuso el diseño de un ambiente inclusivo centrado a personas de edad avanzada, dando enfoque a elaboración de entornos, mobiliario adecuado, además de espacios los cuales puedan ser útiles para las personas mayores. Todo ello en función de las diferentes necesidades fisiológicas, sociales y cognitivas.

Quintero, C. (2023) propuso que la accesibilidad en diferentes entornos permite la participación de todos los individuos que hacen uso de ese espacio. En esa línea manifestó que se deben reducir barreras y se creen soluciones que permitan la facilidad de movimiento, interacción y acceso a información e inclusión.

Por ello, es fundamental diseñar de manera asertiva dichos espacios, en búsqueda de mejora en el diseño de mobiliario, colorimetría, incorporación de áreas verdes y organización, los cuales contribuirán en bienestar, concentración, motivación, iniciativa e interés de los individuos de edad avanzada con el objetivo para promover un envejecimiento saludable.

1.2 Justificación

1.2.1 Justificación social

El análisis actual se orientó en que el envejecimiento es una realidad para toda la población, lo que enfocó retos considerables enfocados en la atención como también condiciones de vida favorables para personas de edad avanzada. Se tuvo como principal dificultad el sedentarismo al que se enfrentan en las casas de reposo, derivando así una reducción de capacidades físicas, sociales y cognitivas. Ante dicha situación, el diseño del espacio interior se convierte en un aliado clave para promover espacios que favorezcan la interacción, la movilidad y autonomía.

Diseñar ambientes interiores que prevengan el sedentarismo no solo corresponde a una necesidad, sino que también reforzó un compromiso social, colocando como enfoque espacio bien diseñado el cual incita a estimular la actividad personal, como también de

aquellas personas del entorno lo cual les contribuye una mejor condición de vida, postergando el desarrollo de enfermedades vinculadas a una vida sedentaria. Reyes (2023) presentó una propuesta interior de una casa de reposo enfocada en actividades necesarias a adultos mayores, destacando así que la arquitectura y diseño debe atender no solo a necesidades físicas sino también sociales y emocionales, dando relevancia a espacios que inviten al movimiento e interacción de quienes lo habitan.

Por ende, la presente investigación fundamenta la necesidad de generar cambios en los diseños tradicionales existentes para adultos mayores, apostando por una perspectiva preventiva, que a través del diseño de espacios contribuye en reducir el sedentarismo mejorando así su calidad y tiempo de vida.

1.2.2 Justificación personal

Esta investigación crece personalmente no solo como un proyecto profesional, sino como una respuesta a la realidad y necesidad que hemos podido sentir por parte de distintas personas de tercera edad allegadas a las autoras. Deseamos que cada espacio diseñado sea un incentivo de vida con el propósito que sientan inspiración en levantarse, caminar y compartir en su día a día sin limitaciones o temor.

Creemos firmemente que el diseño puede transformar y que en esta investigación se destinan no sólo nuestros conocimientos adquiridos, sino también se tuvo en consideración nuestro lado emocional. Porque diseñar para quienes han enseñado y cuidado de nosotros es una forma de agradecer por nuestro lado desde lo que sabemos hacer: crear espacios con propósito y sentimiento.

1.3 Preguntas de Investigación

1.3.1 Pregunta General

¿Cuáles son las principales características que debe tener el diseño de un espacio interior en la casa de reposo Javier Prado en el distrito de La Molina?

1.3.2 Preguntas Específicas

¿Cuáles son las necesidades físicas, cognitivas y emocionales de un adulto mayor con el propósito de fomentar un envejecimiento activo?

¿Cuáles son las características que deben tener los mobiliarios y elementos necesitan los adultos mayores para prevenir el sedentarismo?

¿Cuáles son las condiciones que tienen en la casa de reposo Javier Prado en La Molina?

1.4 Objetivos de Investigación

1.4.1 Objetivo General:

Propuesta de diseño de un espacio interior para prevenir el sedentarismo en los adultos mayores de la casa de reposo Javier Prado en el distrito de La Molina.

1.4.2 Objetivos Específicos:

Fomentar un envejecimiento activo mediante el rediseño de un espacio interior adaptándolo a la necesidades físicas, cognitivas y emocionales con el propósito de fomentar la movilidad de personas de tercera edad de la casa de reposo Javier Prado en el distrito de La Molina.

Determinar los mobiliarios y elementos necesarios que requieren los adultos mayores para poder desenvolverse eficazmente en el espacio con el fin de favorecer su comodidad, autonomía y seguridad.

Examinar cuales son las condiciones en las que se encuentra la casa de reposo Javier Prado del distrito de La Molina.

Capítulo II: Marco Teórico

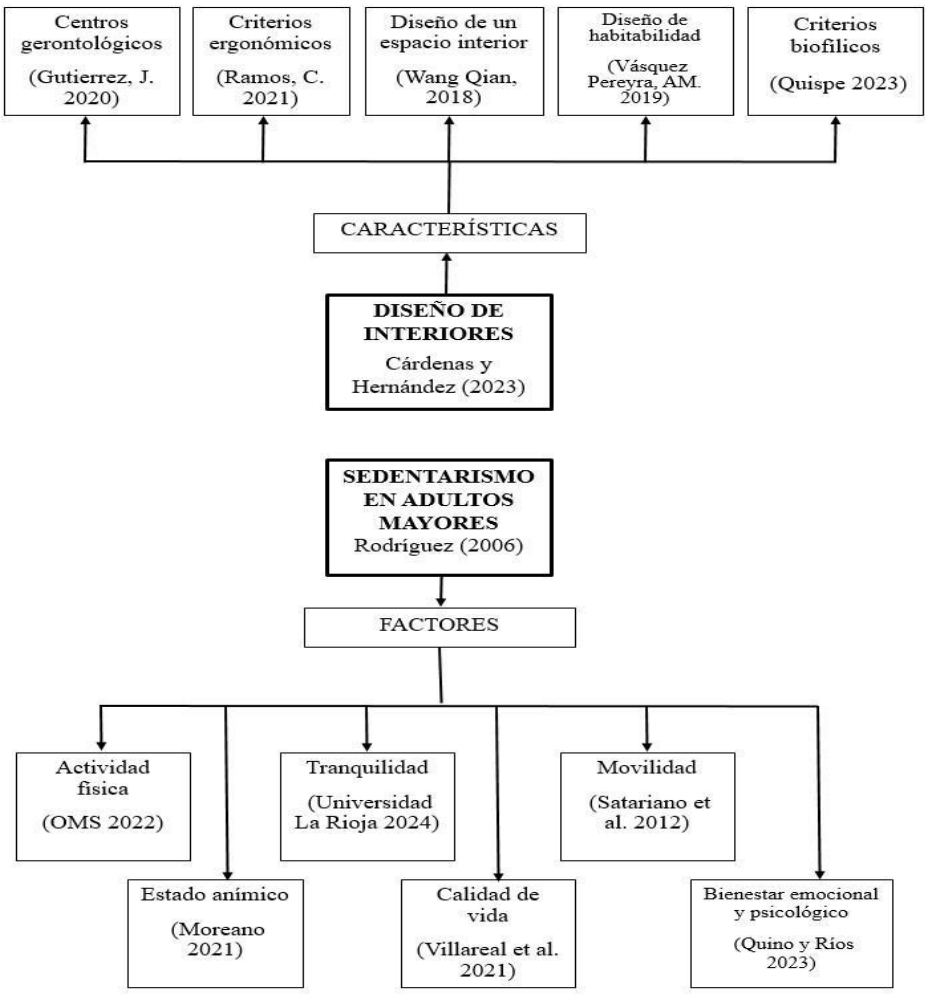
En esta sección se aborda el fundamento teórico del diseño interior, se tuvo en cuenta estudios previos referente a espacios adecuados para el adulto mayor, los cuales marcan relación con la investigación desarrollada.

2.1 Mapa de Literatura

Se llevó a cabo la revisión de los antecedentes y estudios sobre el tema de investigación en otros países. Esto permitió la elaboración del mapa de la literatura. Ver Figura 1.

Figura 1.

Mapa de la literatura de un espacio interior con el fin prevenir el sedentarismo de personas de tercera edad dentro de la casa de reposo Javier Prado, La Molina.



2.2 Antecedentes de Investigación

El primer antecedente desarrollamos a Samaniego y Ochoa (2024) realizó la investigación titulada “Análisis del diseño interior enfocado en el bienestar de los adultos mayores en centros de atención de Cuenca-Ecuador”. Su objetivo principal se centró en entender cómo el diseño de un espacio interior puede optimizar las condiciones de vida de una persona de tercera edad que habita en un centro de atención. Respecto a la metodología que se desarrolló en este estudio fue de tipo cualitativo, centrándose en aquellas experiencias y necesidades de los adultos basándose en documentos, visitas a centros de atención, conversaciones con personal que atiende adultos de la tercera como también aquellos profesionales en el ámbito del diseño. Concluyeron que los espacios no solo deben buscar cumplir normas de edificación sino garantizar el diseño y funcionalidad, informando a los profesionales mantenerse actualizados en la necesidad de los adultos mayores. Finalmente, este artículo permitió conocer que un espacio interior actúa en cómo vive su día a día el adulto mayor, con espacios iluminados, amplios, cómodos y con buena ventilación y que a su vez transmitan tranquilidad y seguridad para desplazarse por dicho ambiente.

El segundo antecedente lo conforma la investigación de Perez Santos, J.D. (2021) “Diseño de programa de actividad física para personas mayor”. El objetivo de esta se centró en la creación de una propuesta de entrenamiento dirigida a personas de la tercera edad. La metodología que se utilizó fue cualitativa, la cual se centró en entender la experiencias y necesidades de los ancianos en cuanto a la conexión del movimiento corporal, empleando herramientas como entrevistas y observaciones. Los resultados dieron como respuesta una notable mejoría en su movilidad y estado anímico en sus actividades diarias con el fin de pasar menos tiempo sentado. Ambos informes de investigación comparten y fin de tener una mejora considerablemente el bienestar de vida, enfocándose no solo físicamente, además de emocionalmente aumentando así sus ganas por socializar dentro del espacio creado.

En tercer lugar, tenemos a Gutierrez (2022) quien desarrolló la tesis “Propuesta de un centro recreativo para adultos mayores basado en los criterios biofílicos de la naturaleza en el espacio en la provincia de La Esperanza – 2021”. Su objetivo fue diseñar un centro recreativo en donde se incorporaron elementos como vegetación, luz natural y ventilación buscando así un lugar donde puedan ejercitarse, relajarse y generar actividades que los mantengan en movimiento. El método de estudio propuesto fue de tipo cualitativo y descriptivo, el cual se basó en desarrollar un análisis, describir, como también encontrar las necesidades del entorno de un adulto mayor. Se obtuvo como resultado el integrar principios del diseño biofílico se crea un entorno más saludable y acogedor fomentando no solo proyectos arquitectónicos útiles si no con un propósito. Este antecedente ha sido pertinente para el desarrollo de esta tesis, ya que nos demuestra como aquello que nos rodea tiene una influencia directa en los hábitos y bienestar de vida, recalcando que un espacio enfocado en el confort y naturaleza promueve la actividad física, lo cual guarda relación con la presente investigación dado que plantea propuestas de diseños de ambientes lo cuales cumplan con los requisitos necesarios de movilidad, visión y audición creando espacios funcionales, estimulantes y seguros.

Como cuarto antecedente Calle, J. (2022) realizó la tesis “Diseño de un centro gerontológico integral para restablecer la calidad de vida del adulto mayor en la ciudad de Tacna” en el cual el propósito consistió en el desarrollo es un diseño enfocado a centro gerontológico con la finalidad de mejorar sostenidamente el bienestar de vida de personas de edad avanzada. Con respecto al método de estudio utilizado dentro de la presente investigación fue de tipo cuantitativo. De acuerdo con los hallazgos del estudio, pone como enfoque la importancia correspondiente a los centros gerontológicos como lugares clave para los adultos mayores. Como resultado, contribuye a disminuir los niveles de vulnerabilidad que afecta a este sector de la población. Este documento resaltó lo significativo que son los espacios que brindan oportunidad donde puede tener especial cuidado en el seguimiento de su

salud, sino que también se puede fomentar la socialización de sus habitantes. Se obtuvo una relación con el presente informe dado que se tiene consideraciones como principios de accesibilidad, estimulación sensorial y funcionalidad cotidiana, aportando un entorno que promueve un estilo de vida saludable y activo enfocados para las personas adultas.

Parte de la quinta búsqueda lo constituyó Ramos, C. (2021) quien desarrolló la tesis "Aspectos de ergonomía para optimizar las condiciones de habitabilidad de los centros integrales de atención al adulto mayor de Lima Este". El propósito principal de este estudio fue documentar y analizar a detalle factores ergonómicos involucrados para una mejora de un centro integral para personas de tercera edad dentro de la capital. Dicha investigación tuvo un enfoque cualitativo y fenomenológico. Analizando a los habitantes de los Centros Integrales del Adulto Mayor y su muestreo se basó en distintos distritos de Lima con mayor cantidad de habitantes. Dentro de los resultados, se comprobó que el muestreo fue no probabilístico, ya que la selección se hizo en base al criterio del investigador. En cuanto a resultados, se demostró que tener en cuenta los principios de la ergonomía ayuda a mejorar las condiciones de habitabilidad. Esto se debe a que el diseño de los espacios debe estar directamente vinculado a las actividades que realiza el adulto mayor, aplicando criterios ergonómicos que faciliten su integración y bienestar dentro del entorno. Reforzando la idea de un diseño arquitectónico adaptado a condiciones que mejoren la funcionalidad y habitabilidad del usuario. Esta investigación ha sido pertinente para el presente informe dado que demuestra una misma preocupación, espacios que favorezcan la autonomía, seguridad y confort de sus residentes. Complementando así, la aplicación de principios ergonómicos al diseño interior con el objetivo de prevenir el sedentarismo brindara movilidad, estimulación física y sensorial para quienes residen dichos espacios.

El sexto antecedente lo representó Li et al. (2025) dichos autores llevaron a cabo el estudio titulado "Evaluación de las tendencias en estrategias de diseño de interior y su

impacto en la experiencia emocional de las personas mayores". En donde se centraron en evaluar el impacto que tiene el diseño de interiores en las experiencias emocionales de las personas de tercera edad, en donde se tuvo en cuenta cinco temas centrales: estética, reflexión emocional, uso y función, estrategias de diseño y experiencias emocionales. La metodología que se utilizó es una revisión temática, el cual pretende identificar y construir temas significativos a través de un análisis sistemático de la investigación existente. Según los hallazgos obtenidos, se reveló que las prácticas de diseño de interiores suelen prestar una atención limitada a los principios básicos emocionales de personas de tercera edad. Este proyecto tuvo como enfoque el equilibrio emocional y psicológico de los usuarios con la optimización funcional en el diseño de interiores, proporcionando ideas prácticas para arquitectos y diseñadores de interiores. De manera similar a esta tesis, este estudio resalta las características sensoriales, tales como: el color, la luz, el olor, el sonido y la textura, influyen directamente en la percepción de la belleza y el disfrute sensorial dentro de los espacios.

2.3. Desarrollo de la Perspectiva Teórica

2.3.1. Diseño de interiores

Según Cárdenas y Hernández (2023) definen el diseño de interiores como la ideación de un ambiente adecuado para una persona a partir de variadas metodologías, propósitos, investigaciones, con el fin de enaltecer el bienestar emocional de quienes la habitan. Por ese motivo, el interiorista plantea sus diseños acordes a las necesidades requeridas, brindando soluciones ergonómicas y efectivas, es por ello que para poder cumplir con el objetivo final es de importancia obtener los datos necesarios para poder ejecutarla, obteniendo como resultado un espacio que integre armonía visual, eficacia en su uso y confort.

Centros gerontológicos.

Gutierrez, J. 2020 define que un centro gerontológico es un espacio el cual busca optimizar el bienestar de la población de la tercera edad, fomentando relaciones equitativas,

la cual promueve la cultura y desarrollando programas de participación comunitaria que contribuyan a una mayor equidad en salud.

Criterios ergonómicos

Ramos, C. (2021) define la ergometría como la ciencia que estudia las medidas del humano con respecto distintas acciones relacionadas a los requisitos laborales, de ocio o del ambiente que habita. Los criterios ergonómicos se emplean para evaluar y optimizar la funcionalidad, comodidad y calidad de interacción entre las personas con los productos o entornos.

Diseño de espacio interior

Wang Qian (2018) define el diseño del espacio interior a los usos de medios materiales empleados por un diseñador con el fin de crear un ambiente interior el cual combine las características estéticas y funcionales del inmueble y el cual satisfaga las necesidades materiales y emocionales de los que ahí habitan. Adicionalmente, puede reflejar las características del propio inmueble y el entorno que lo rodea.

Condiciones de habitabilidad

Según Vásquez Pereyra, AM. (2019) precisa que las condiciones habitables de un usuario deben ser espacios confortables y satisfactorios que brinden bienestar y confianza durante su permanencia. Así mismo este tipo de equipamientos merece un estricto nivel de supervisión para la buena ejecución. Por esta razón se debe crear espacios habitables que satisfagan las necesidades del usuario.

Criterios biofílicos.

Quispe (2023) define que un criterio biofílico integra componentes del entorno natural, tales como el agua, elementos orgánicos, la luz solar los cuales están integrados a la propuesta de creación de entornos de interiores y edificios, con el objetivo de brindar una mejora en el bienestar de aquellos que residen en ellos. Gracias al uso de esta herramienta, la

cual fomenta la integración con la naturaleza, tiene como resultado la creación de espacios que brinden tranquilidad, equilibrio y sean relajantes, reduciendo así los grados de tensión del individuo.

2.3.2. Sedentarismo en adultos mayores

Según Rodríguez (2006) define que el sedentarismo en adultos es el aumento de la pérdida de sus capacidades funcionales, provocando así que posean la habilidad de efectuar tareas simples en su rutina. Por ese motivo, se relaciona con enfermedades que afecten al sistema muscular, óseo y cardiovascular.

Actividad física.

La Organización Mundial de la Salud (2022) define la actividad física de toda la movilidad del cuerpo, el cual abarca el movimiento de los músculos esqueléticos por lo que requiere un gasto de energía. Consiste en cualquier tipo de movimiento, incluso aquellos que se realicen en tiempo de ocio. El ejercicio físico, contribuye a una mejora en la salud, Además, describe sobre la importancia del ejercicio, tanto en versión moderada como intensa y que en ambos casos aportan beneficios a la salud y sin exclusión todos los individuos deben practicarlas y disfrutarlas según sus posibilidades.

Tranquilidad

Según la Universidad Internacional de La Rioja (2024) explica que tranquilidad, se entiende también como el sosiego emocional y mental, que libra de intranquilidad y estrés. Es por ese medio de preocupación, se tiene como propósito buscar el camino de calma y apacibilidad, el cual promueve la habilidad de manejar los problemas a futuro sin ser llevado por la incertidumbre.

Movilidad

Según Satariano et al. (2012) definen la movilidad por la habilidad de desplazarse de manera eficiente al destino deseado, en la forma y lugar que el individuo desee, lo cual es

clave para un envejecimiento saludable. El concepto de movilidad óptima abarca todo tipo de movimientos, ya sea cambiar de posición, caminar hasta actividades recreativas o laborales. Dentro del concepto incluye el ejercicio físico, como también el uso de diferentes medios de transporte.

Estado anímico

Según Moreano (2021) El estado anímico se define como un estado momentáneo y de mayor tiempo que un estado emocional, adicionalmente tiene como relación un factor con el sistema nervioso autónomo y tiene como característica base que es de tipo no intencional.

Calidad de vida

Villareal et al. (2021) describe la calidad de vida con el nivel de bienestar corporal, serenidad espiritual, emocional, vinculación social, el cual brinda a la persona el nivel de satisfacción adecuada a los requerimientos básicos personales o sociales. Tiene como fundamentos variables autónomas y capacidades funcionales de un individuo, el cual permite efectuar tareas básicas, en donde el soporte social le permite poder relacionarse con otras personas.

Bienestar emocional y psicológico

Según Quino y Ríos (2023) define que bienestar psicológico y emocional requieren un estado de equilibrio con distintos factores como la participación social, estatus económico y salud física. Asimismo, se buscó estrategias que ayuden a disminuir enfermedades con el objetivo de vivir de manera efectiva y plena en su vida diaria.

Capítulo III: Metodología

Durante el desarrollo de este segmento, se presentó el modelo de investigación utilizado, como también los recursos utilizados para poder adquirir información relevante; la misma que fue empleada para la creación de espacios interiores para evitar el sedentarismo en la casa de reposo Javier Prado, La Molina. En este estudio, la metodología empleada fue mixta: primero, cualitativa debido a la naturaleza subjetiva, humana y contextual del objeto de estudio. Segundo, de tipo proyectual, dado que el objetivo final se centró en una propuesta de diseño interior, el cual plantea la solución a las necesidades específicas sociales determinadas. Este estudio se centró en las personas de tercera edad y se fundamentó en la formulación, desarrollo y materialización de una propuesta de diseño.

3.1 Muestra, Unidad de Análisis y Muestreo

La muestra empleada estuvo compuesta por cinco especialistas en el rubro, quienes se encuentran en los siguientes rangos especialidades: Una reconocida diseñadora de interiores en el país, con enfoque a desarrollo de proyectos interioristas exclusivos, que dentro de su experiencia, ha desarrollado múltiples obras con necesidades específicas de los usuarios. Un arquitecto especializado en rediseño de espacios ya existentes, proporcionando distribuciones más eficientes para sus clientes en el entorno presente. Una enfermera dedicada al cuidado de un adulto mayor, quien proporcionó información relevante sobre el cuidado y información primordial sobre las necesidades recurrentes de personas de tercera edad. Se tuvo también a una psicóloga, la cual fue de mucha ayuda en poder comprender dentro de lo posible, a las emociones de personas de tercera edad, brindando una perspectiva profesional.

Adicionalmente, se conversó con la coordinadora de la casa de reposo del presente estudio, quien trabaja en esta institución hace 30 años, fue pieza clave puesto que proporcionó información actual y relevante sobre las distintas necesidades que conlleva gestionar una casa de reposo. Por último, se ha destacado la relevancia de la colaboración de

un grupo de cuatro adultos mayores, quienes presentaron sus ideas de acuerdo a sus experiencias y necesidades respecto a un espacio ideal para su día a día.

El muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia. De acuerdo con Ávila et al. (2021) describe que la dimensión de la muestra no tiene relevancia, este enfoque no busca garantizar que cada integrante de la sociedad posea una posibilidad determinada de ser seleccionado para dicha muestra. Es por ese motivo que la selección requiere de un cuidadoso rigor y control por parte del investigador.

3.2 Diseño de Investigación

Se planteó como tipo de estudio cualitativo, aquel que Sanchez y Murillo (2021) observan que la metodología cualitativa la cual se ocupa de recopilar realidades sociales en base a la perspectiva que tiene el sujeto desde su propio contexto. Dentro del enfoque del diseño interior, sobre todo dentro de una casa de reposo, se requiere comprender profundamente las necesidades emocionales y físicas, como también las vivencias y perspectivas correspondientes a la población adulta mayor.

Además, la investigación también es de tipo proyectual. Según Cravino (2020) define como pensamiento proyectual el cual es un enfoque creativo el que se puede implementar en diferentes campos y escenarios, con la finalidad de idear planteamientos, visualizar ideas y dar solución a circunstancias complicadas. Además, este enfoque desarrolla a detalle el proceso técnico, creativo y funcional el cual está orientado a resolver problemáticas reales utilizado como herramientas soluciones espaciales concretas con el propósito de brindar bienestar físico y emocional a adultos en etapas avanzadas que habitan dichos espacios.

3.3 Operacionalización de Variables

Se desarrolló la operacionalización de variables a partir de los objetivos; de estos se generaron las categorías de análisis; las mismas que permitieron la creación de las preguntas de la entrevista semi estructurada para los expertos y adultos mayores. Ver Tabla 1.

Tabla 1.

Operacionalización de Variables

Objetivo Específico	Categoría de Análisis	Instrumento	Preguntas para Especialistas	Preguntas para Adultos Mayores
Fomentar un envejecimiento activo mediante el rediseño de un espacio interior adaptado a las necesidades físicas, cognitivas y emocionales.	Envejecimiento activo – Necesidades integrales – Movilidad	Entrevista semiestructurada	- ¿Qué características debe tener un espacio interior para fomentar el envejecimiento activo? - ¿Cómo deben integrarse las dimensiones física, emocional y cognitiva en el diseño para adultos mayores? - ¿Qué actividades específicas recomienda incluir en estos espacios para promover la movilidad diaria?	- ¿Cómo se siente con los espacios actuales para moverse o ejercitarse? - ¿Qué actividades le gustaría realizar para mantenerse activo? - ¿Ha dejado de hacer algo por no contar con un espacio adecuado?
Determinar los mobiliarios y elementos necesarios para favorecer comodidad, autonomía y seguridad.	Mobiliario ergonómico – Accesibilidad – Seguridad	Entrevista semiestructurada	- ¿Qué tipo de mobiliario recomienda para adultos mayores con movilidad reducida? - ¿Qué elementos considera indispensables para garantizar la autonomía y seguridad en interiores? - ¿Cómo debe ser la distribución del mobiliario para evitar riesgos y facilitar el desplazamiento?	- ¿Se siente cómodo con el mobiliario actual? - ¿Hay elementos del espacio que le dificulten moverse o usarlo? - ¿Qué le haría sentir más seguro y cómodo en los espacios comunes?
Examinar las condiciones actuales de la casa de reposo Javier Prado.	Estado actual del espacio – Limitaciones – Potencial de mejora	Entrevista semiestructurada	- ¿Qué limitaciones presenta actualmente el espacio interior de la casa de reposo? - ¿Qué oportunidades de mejora identifica en el diseño existente? - ¿Ha habido intentos previos de rediseñar o adaptar espacios para mejorar la calidad de vida?	- ¿Qué opina del lugar donde pasa la mayor parte del día? - ¿Hay algo que le gustaría cambiar o mejorar del entorno? - ¿El espacio le invita a moverse o prefiere quedarse en su habitación?

3.4 Consentimiento Informado

Para el desarrollo del siguiente apartado fue necesario realizar entrevistas a especialistas del rubro con el fin de recolectar información adecuada para el presente proyecto. Estos incluyen aspectos actuales que presentan los espacios mal diseñados para el

uso del adulto mayor, lo cual impide el uso adecuado de espacios que promuevan un envejecimiento activo con el fin de disminuir su sedentarismo.

A los presentes participantes se les dio a conocer respecto a la investigación y el propósito de la entrevista, por ello otorgaron su tiempo y consentimiento para los datos suministrados. De acuerdo a la normativa ética de la institución educativa Toulouse Lautrec, se aplicó el consentimiento informado a los implicados de esta investigación con el fin de evitar dudas respecto de la cuestión de estudio y se tenga la certeza de que los datos obtenidos serán resguardados bajo estricta confidencialidad. (Anexo 1).

3.5 Procedimiento para Recolectar y Analizar los datos

Se empleó como método de medición entrevistas presenciales realizadas en diferentes horarios, lo que permitió recabar información valiosa sobre cómo rediseñar un espacio interior para prevenir el sedentarismo en adultos mayores. El diseño de un nuevo entorno adaptado a las necesidades de una persona de tercera edad nos permite fomentar su actividad de forma cómoda y sin limitaciones. Para el estudio de la información obtenida, se describieron las respuestas a las preguntas planteadas.

Tras la recolección de datos, se hizo uso del programa nube de palabras para realizar un análisis, ya que este programa permite localizar y organizar información textual recurrente realizando comparaciones y contrastes ayudando en la optimización de recursos analíticos e informativos de dichas entrevistas elaboradas.

Capítulo IV: Resultados

En este capítulo se presentan los resultados adquiridos mediante las respuestas de las entrevistas realizadas, las cuales se utilizaron como instrumento de medición que se usó en la presente investigación. En total, participaron cinco especialistas y tres personas de tercera edad.

4.1. Análisis de Resultados

Las entrevistas realizadas brindaron información relevante, organizada en base a tres objetivos específicos los cuales están alineados con las categorías de análisis planteados. Estas dimensiones corresponden con los objetivos correspondientes y facilitaron la clasificación de la información recolectada.

Figura 2.

Nube de palabras: Primera Dimensión. Envejecimiento activo, necesidades integrales y movilidad



Como se observa en la Figura 2, según las entrevistas realizadas demuestran que actualmente la gran mayoría de espacios no son pensados en su totalidad para el adulto mayor, en donde puedan obtener una calidad de vida en su día a día lo cual refuerza la necesidad de implementar un diseño de interiores que denote que ha sido creado para un adulto de la tercera edad.

Asimismo, se puede evidenciar que suplir aquellas necesidades integrales de una persona mayor es fundamental para su autonomía e integración con el espacio en el que se encuentren. Por ello, según las entrevistas se coincidió que los ambientes con buena iluminación, ventilación y espacios amplios podrán conectar más con lo que los rodea, dejando a un lado las dificultades que suelen experimentar. Se busca promover su autonomía, dando enfoque a distintas actividades que pueda realizar, mediante distintos estímulos que pueden recibir del espacio, con estímulos visuales, sensoriales y auditivos, lo que llevará como consecuencia a una vida menos sedentaria con el fin de tener un envejecimiento activo.

Por ello, de acuerdo a la información recolectada, evidencia que espacios mal distribuidos y amoblados pueden reducir paulatinamente la movilidad de los adultos lo cual es de suma importancia ya que ésta promueve su independencia y calidad de vida. La movilidad está también asociada al envejecimiento activo. El cual, según la OMS, tiene como objetivo final que las personas mayores no solo mejoren en el sentido de vivir más años de forma biológica, sino que también se tenga el enfoque en el desarrollo de esta nueva etapa de vida con buena independencia, dignidad y buena salud.

Como se visualiza en la (Figura 2), para obtener un diseño óptimo se deben tener en cuenta factores que desarrollen interés y comodidad en sus usuarios, incentivando así actividades como caminatas, juegos de mesa que ayuden con la agilidad mental y

coordinación motriz, con la finalidad de transmitir de forma positiva y eficaz al usuario, con el propósito final de elevar su bienestar físico y mental.

Figura 3.

Nube de palabras: Segunda Dimensión - Mobiliario Ergonómico, accesibilidad y seguridad



Dentro de las entrevistas realizadas, un elemento clave dentro del diseño de un ambiente es desarrollar de forma asertiva mobiliario que se adapte a las limitaciones del usuario, en este caso de personas de tercera edad. Como respuesta a los resultados que nos indicaron los entrevistados, uno de los muebles más usados son sillones ergonómicos, que sean confortables para una persona, se requiere que tenga brazos y respaldo ya que ayuda a su postura y son más cómodos para los usuarios y es un mueble que se utiliza con bastante frecuencia ya las personas mayores suelen quedarse de forma cómoda y segura dentro de ellos.

En cuanto a seguridad, según los resultados obtenidos se recalcó la importancia dentro de las casas de reposo, una de las especialistas recomendó colocar sensores de movimientos en los espacios para poder alertar a los cuidadores de cualquier movimiento inesperado. Se debe tener en cuenta de la fragilidad de los usuarios, por ese motivo, dentro de las recomendaciones de los especialistas, aconsejaron no colocar mobiliarios con puntas, en donde en caso de caídas puedan surgir accidentes y generar daños. Recomendaron también no colocar alfombras sueltas, ya que estas no ayudan con un desplazamiento óptimo el usuario, sino todo lo contrario, se podría generar tropiezos y dificultades al caminar.

Uno de los elementos claves es la accesibilidad ya que una parte de los usuarios de tercera edad cuentan con una silla de ruedas. Dentro de los principales desafíos que presenta la casa de reposo, es el difícil acceso que presentan algunos ambientes en horas puntas de congestión, tales como la hora de comida, entre otros. Se debe tener en cuenta, al momento del planteamiento de diseño, optar por óptima distribución con el fin de poder adaptarse a las necesidades del usuario, tomando en cuenta dentro de lo posible, generar pasillos amplios y espacios que permitan el giro total de la silla sin necesidad que choque con obstáculos como sucede ahora.

De acuerdo a lo observado al estado actual del espacio, se pudo analizar que el espacio más usado es la sala comedora como también el jardín interior. Se evidenció que el inmueble es una adaptación a casa de reposo y que inicialmente esa propiedad fue construida como vivienda familiar, por lo que presenta múltiples escalones, lo que lamentablemente dificulta el acceso con silla de ruedas. Adicionalmente, según comentó la coordinadora de la casa de reposo, es una realidad actual que, como negocio, se trata de optimizar todos los metros cuadrados posibles, por lo cual se ha ganado un par de dormitorios más acondicionando el área de estacionamiento como dormitorios adicionales.

Dentro de las limitaciones que encontramos en la casa de reposo, se evidenció la cantidad de rampas que se han tenido que acondicionar y que lamentablemente algunas no cuentan con la pendiente adecuada. Es por este motivo que demanda un esfuerzo adicional a cargo de cuidadores con el fin de poder trasladar a un residente, sin embargo, ese es uno de los motivos por el cual fue necesario colocar un ascensor, por no decir que es un gran valor agregado que tiene como casa de reposo. Adicionalmente, se observó que la casa cuenta con buena iluminación natural, todas las habitaciones cuentan con una ventana grande, camas y mobiliario cómodo.

Figura 4.

Nube de palabras: Tercera Dimensión - Estado actual del espacio, limitaciones y potencial de mejora.



Dentro del potencial de mejora, se pudo analizar que se podría implementar elementos de decoración que integren el espacio, adicionar mobiliario que promueva a interacciones entre los usuarios, se observó que habían residentes que estaban jugando algunos juegos de mesa en el comedor, por lo cual se dedujo que sería ideal agregar mesas laterales dentro de distintos juegos de sillones que se encuentran dentro de las habitaciones, para que les permita jugar en distintas horas del día sin necesidad de ser interrumpidos por los horarios de comidas, entre otros.

Otra de las mejoras que pudimos observar es que acondicionar de manera óptima las habitaciones, colocando elementos que ayuden a que el ambiente sea más acogedor, tales como cabeceras fijas a la pared, las cuales pueden ayudar como soporte en caso de caídas o

como también como elemento de decoración y que estas ayuden a la sensación de una habitación convencional, ya que en muchas habitaciones cuentan con cama clínica las cuales elimina la sensación de casa.

En cuatro a la colorimetría, se dió como sugerencia que se deben trabajar con colores que puedan transmitir bienestar y tranquilidad, evitando tonos que generen incomodidad o desorientación en los adultos mayores. El uso de colores como verdes suaves, colores tierra o azules pasteles pueden aportar a crear un espacio más relajante, acogedor y hogareño. Además, una buena integración de todos los elementos antes mencionados contribuye a reforzar una identidad, ayudando a mejorar la percepción y orientación del espacio para las personas de tercera edad dentro de una casa de reposo.

4.2 Discusión de Resultados

El desarrollo de la investigación usó como recurso las entrevistas presenciales y virtuales hacia profesionales y adultos mayores, con la finalidad de realizar un estudio de distintos componentes los cuales alcanzaron datos clave relacionados con el envejecimiento activo, mobiliario, accesibilidad y estado actual del espacio. Dejando como evidencia la necesidad de diseñar espacios interiores que prevengan el sedentarismo.

El primer objetivo relacionado con el envejecimiento activo reflejó los testimonios de una realidad en la cual los espacios no se encuentran diseñados para considerar las necesidades físicas, cognitivas y emocionales de personas de tercera edad. Por lo cual, se reafirmó la importancia diseñar entornos que no solo brindan comodidad si no que los inviten a la movilidad y interacción tal como lo expone la OMS como se muestra en la (Figura 2) en donde no solo se buscó prolongar la vida de un adulto mayor sino asegurar que se viva con calidad, dignidad y autonomía.

En cuanto al segundo objetivo sobre mobiliario y accesibilidad se evidenció la utilidad de tener elementos ergonómicos que respondan a las limitaciones según el usuario.

Superficies sin bordes que lastimen al adulto mayor, muebles con respaldo y brazos regulables, eliminación de suelos fríos y una buena distribución son factores fundamentales para la fomentación de su autonomía y seguridad en adultos mayores como se demuestra en la (Figura 3).

Asimismo, como tercer objetivo corresponde al estado actual del espacio que se pudo observar que si bien la casa de reposo cuenta con elementos positivos como un jardín interior e iluminación en algunos ambientes como se muestra en la (Figura 7), cuenta aún con varias limitaciones ya que originalmente fue construida para vivienda familiar. Las nuevas rampas implementadas, la falta de espacio óptimo y necesidad de generar espacios funcionales y acogedores destacan como mejoras prioritarias actualmente. El presente informe coincidió además con otros estudios revisados donde destaca que los espacios diseñados específicamente para los adultos mayor mejora su bienestar fomentando así una mayor interacción con el espacio como con quien lo habite. Además, elementos como la colorimetría, estímulos sensoriales e integración de plantas pueden influir directamente en el bienestar de dichos usuarios.

Para concluir, esta investigación confirmó que un diseño consciente y humanizado debe ser un requisito indispensable para llevar a cabo espacios, en el cual tenga como fin brindar una vida segura y digna; dejando de un lado lo estético para convertirse en un espacio transformador de vidas.

4.3. Propuesta tentativa

Considerando los resultados alcanzados, se planea un rediseño el cual podría ser implementado en diferentes espacios la casa de reposo Javier Prado, ubicada en el distrito de La Molina. Los elementos considerados, involucraron una propuesta en el mobiliario, colorimetría, materialidad y distribución de los ambientes intervenidos.

Propuesta dentro de contexto

Figura 5.

Modelo de habitación individual típica dentro de la casa de reposo.



Se puede observar la propuesta de implementación de una cabecera tapizada, propuesta con una tela lavable. Adicionalmente, se planteó distintos elementos de iluminación directa e indirecta, generados por la ventana la cual facilita la entrada de luz natural. Dentro de la misma línea, se adicionó una mesa con sillas que cumple la función de desayunador como también en el cual el adulto residente pueda utilizarlo para practicar distintas actividades de manera individual o acompañado. De acuerdo a los resultados de las entrevistas, optamos por tapizar el sillón que se encontró en el espacio existente, dado que es uno de los mobiliarios más utilizados dentro de la casa de reposo. Se propuso un librero en donde se puedan almacenar distintos ítems que promueven actividades mentales del adulto mayor, tales como lectura, manualidades, entre otros. Todos los mobiliarios propuestos cuentan con materiales de fácil limpieza y elementos curvos, evitando filos puntiagudos que puedan lastimar al usuario.

Figura 6.

Propuesta de diseño en 3D de habitación individual típica dentro de la casa de reposo.



Figura 7.

Vista del área exterior de la casa de reposo.



Figura 8.

Propuesta de diseño en 3D del área exterior de la casa de reposo.



Figura 9.

Propuesta de diseño en 3D del área exterior de la casa de reposo.



Figura 10.

Propuesta de diseño en 3D de la terraza techada de la casa de reposo.



Figura 11.

Propuesta de diseño en 3D en vista aérea.



Se puede apreciar que dentro de la propuesta de diseño se tuvo en consideración elementos que promuevan la actividad física de los residentes. Como parte de la visualización 3D, se contempla una paralela que consiste en barras laterales donde el usuario puede transitar con apoyo, las cuales permiten mejorar la capacidad de control del cuerpo sin perder el equilibrio, ayudan a la movilidad de miembros inferiores. Asimismo, se acondicionó un pedal fijo junto a una banca, para que mediante movimiento de pedaleo el usuario pueda entrenar y mejorar la resistencia de sus extremidades inferiores. Otro elemento que se tuvo en la propuesta es la rueda, que, mediante movimientos del tren superior de giro, permite ejercitar las articulaciones superiores trabajando la flexibilidad de los brazos, codos y muñecas. También, se tuvo en consideración un espacio versátil, el cual se dispuso como un área de entretenimiento: se planteó un ecran y un proyector, con el fin que los residentes puedan disfrutar de proyecciones cinematográficas o contenidos multimedia dentro del espacio que hemos propuesto, también pueda ser utilizado para sesiones grupales de lectura, o como un ambiente el cual los residentes puedan compartir tiempo en familia.

Cabe resaltar que dicho espacio se planteó con mobiliario no fijo, ya que la idea es que pueda ser distribuido de distintas formas de acuerdo a las necesidades, tales como: ejercicios de baja intensidad, área de juegos de mesa, entre otros. Adicionalmente, se tuvo en consideración de acuerdo a lo planteado por los especialistas en las entrevistas, la importancia del usuario en contacto con la naturaleza. Tomando en consideración uno de las actividades de un usuario, se planteó macetas auto regantes las cuales los residentes puedan interactuar con elementos naturales.

4.3 Recomendaciones

En el análisis realizado, se tuvo como factor principal en la investigación, la propuesta de diseño de ambientes para prevenir el sedentarismo para las personas de tercera edad dentro

de la Casa de Reposo Javier Prado, La Molina. Tomando en cuenta los datos de la información recaudada se dan las siguientes recomendaciones.

Para lidiar con la problemática del sedentarismo en adultos mayores es fundamental partir desde el espacio que se habita, reconociendo las limitaciones funcionales, sensoriales y arquitectónicas que obstaculizan su movilidad y participación activa.

Mejorar los espacios donde residen adultos mayores implica no solo diseñar áreas habitables si no espacios que nos brinde accesibilidad universal, integración de mobiliario ergonómico, elementos de estimulación sensorial y áreas que invitan a la socialización. Para concluir, se considera de total importancia la implementación de ambientes diseñados específicamente para adultos mayores ya que esta investigación no solo propone un avance para futuros institutos de reposo y cuidado de la tercera edad, sino que responde a la necesidad social de honrar dicha etapa de vida con el fin de promover un envejecimiento digno y seguro para su bienestar.

Referencias

Avila, H. F., González, M. M., & Matilla, Z. F. (2021). Los conceptos y sus definiciones en las tesis de formación académica. Didasc@ lia: Didáctica y Educación, 12(3), 14-27. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8154363

Castillo Bravo, C. D., Cárdenas Chamba, P. S., & Hernández Peralta, F. L. (2023). Diseño interior basado en la experiencia de usuario de una residencia universitaria en el Centro Histórico de Cuenca [Tesis de licenciatura, Universidad del Azuay]. Repositorio Institucional Universidad del Azuay. http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/13361

Calle Alférez, J. F. (2022). Diseño de un centro gerontológico integral para restablecer la calidad de vida del adulto mayor en la ciudad de Tacna [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT. https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2680

Cravino, A. (2020). Pensamiento proyectual. Cuadernos del Centro de Estudios de Diseño y Comunicación, (94). https://doi.org/10.18682/cdc.vi94.3887

Cristancho, C. (s. f.). La humanización en el diseño de espacios Arquitectura para la tercera edad. Universidad Piloto de Colombia. https://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/13470/DOCUMENTO%20FINAL%20CAMILO%20CRISTANCHO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Gutiérrez, N. M. (2022). Propuesta de un centro recreativo para adultos mayores basado en los criterios biofílicos de la naturaleza en el espacio en la provincia de La Esperanza – 2021 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. https://hdl.handle.net/11537/38583

Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public

health. The Lancet, 380(9838), 294–305. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60898-8

Li, L., Wang, S., Mansor, N., Azmi, A., & Xiang, J. (2025). Evaluating Trends in Interior Design Strategies and Their Impact on the Emotional Experience of Older Adults. Buildings, 15(2), 249. https://doi.org/10.3390/buildings15020249

Meza-Paredes, J. V., & Ayala-Servín, N. (2021). Sedentarismo en adultos mayores residentes en hogares de ancianos de la zona periurbana de Asunción. Revista Científica UMAX, 1(1), 19–24. https://revista.umax.edu.py/index.php/rcumax/article/view/28

Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (s. f.). Registro de Centros de Atención para Personas Adultas Mayores (CEAPAM) Acreditados por el MIMP. https://www.gob.pe/institucion/mimp/informes-publicaciones/5433196-registro-de-centros-de-atencion-para-personas-adultas-mayores-ceapam-acreditados-por-el-mimp

Morán Ciudad, M. A. (2022). Diseño inclusivo en residencias geriátricas. Limaq, (010). https://doi.org/10.26439/limaq2022.n010.5259

Moreano Núñez, E. E. (2021). El estado emocional y el rendimiento académico de los estudiantes de segundo de bachillerato de la Unidad Educativa Belisario Quevedo del cantón Pujilí [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Institucional UTA. https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/33744

Organización Mundial de la Salud. (2022). Actividad física. World Health Organization. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Pérez Santos, J. D. (2021). Diseño de programa de actividad física para persona mayor [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio UNIMINUTO. https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/a5eee835-03dc-4029-9e18-6cfecb9ecfd7/content

Quino Mori, J. R., & Rios Jimenez, D. E. (2023). Calidad de vida y bienestar psicológico en el adulto mayor en una casa de reposo de Lima [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/134382/Quino_MJR-Rios_JDE-SD.pdf

Quispe Mendizábal, D. H. (2023). Arquitectura biofílica en el diseño de áreas recreativas del Centro de Atención Social y Recreación del Adulto Mayor. DCGAL -2023 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT. http://hdl.handle.net/20.500.12969/3206

Ramos Rea, C. M. (2021). Aspectos de ergonomía para optimizar las condiciones de habitabilidad de los centros integrales de atención al adulto mayor de Lima Este, 2019 [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/88731

Reyes Gutiérrez, V. E. (2023). Propuesta de un centro de reposo para el adulto mayor basado en la teoría de la actividad del envejecimiento activo en la provincia de Trujillo [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN. https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/36939

Rivero, A. M., & Rubio Toledo, M. A. (2015). Bases del gerontodiseño en Latinoamérica: metodología y resultados. En Bases del gerontodiseño en Latinoamérica: metodología y resultados (p. 1). https://www.researchgate.net/publication/320440708_Bases_del_gerontodiseno_en_Latinoamerica_metodologia_y_resultados

Rodríguez Hernández, M. (2006). El ejercicio físico y la calidad de vida en los adultos mayores. Revista Pensamiento Actual, 6(7), 137–146. Universidad de Costa Rica. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5897940

Samaniego Chalco , C. A., & Ochoa Guerrero, F. A. (2025). Análisis del diseño interior enfocado en el bienestar de los adultos mayores en centros de atención de Cuenca-Ecuador. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(6), 6968-6990. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15390

Sánchez Molina, A. A., & Murillo Garza, A. (2021). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. Debates por la Historia, 9(2), 147–181. https://doi.org/10.54167/debates-por-la-historia.v9i2.792

Satariano, W. A., Guralnik, J. M., Jackson, R. J., Marottoli, R. A., Phelan, E. A., & Prohaska, T. R. (2012). Mobility and aging: New directions for public health action. American Journal of Public Health, 102(8), 1508–1515. https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300631

Universidad Internacional de La Rioja. (2024). La tranquilidad se dice de muchas maneras. UI1 Blog. https://www.ui1.es/blog-ui1/la-tranquilidad-se-dice-de-muchas-maneras

Vásquez Pereyra, A. M. (2019). Características físico espaciales de la propuesta de una residencia universitaria para mejorar las condiciones de habitabilidad de los estudiantes universitarios en la ciudad de Tarapoto [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/33858

Villarreal Ángeles, M. A., Moncada Jiménez, J., Ochoa Martínez, P. Y., & Hall López, J. A. (2021). Percepción de la calidad de vida del adulto mayor en México. Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación, (41), 480. https://doi.org/10.47197/retos.v0i41.58937}

Wang, Q. (2018). Analysis of interior space design and visual artistic effect. Clausius Scientific Press. https://www.clausiuspress.com/conference/article/artId/1051.html

Anexos

Anexo 1 Entrevista Jessie D'Angelo (Diseñadora de interiores)

1. ¿Qué características debe tener un espacio interior para fomentar el envejecimiento activo?

No creo que se deba tener en cuenta sólo la actividad física, sino también tener en cuenta la actividad mental. Yo creo que la mayor frustración de los usuarios es no poder hacer cosas. Numero uno, debería tener un pequeño patio, o un pequeño jardín en donde respiren aire puro, lo ideal es que no estén todo el día metidos en un espacio interior, sino en contacto con la naturaleza. Número dos, un lugar de lectura, si bien ellos ya no pueden leer sería ideal tener un espacio donde un familiar pueda leerle, conversar, etc. Importante tener un espacio en donde llenen su día en donde se encuentren ocupados, si bien no siempre se podrá con la mente, pero sí con las manos.

2. ¿Cómo deben integrarse las dimensiones física, emocional y cognitiva en el diseño para adultos mayores?

Definitivamente debe haber un diseño, ya que el adulto mayor no puede caminar largos tramos para conseguir una taza de café, por ejemplo. Yo creo que de una forma ergonómica, todo pensado para que esté al alcance de ellos, en donde no se tengan que agachar al piso. También, hay que tener en cuenta que todo el espacio debe transmitir paz, tranquilidad para poder tener a los residentes de la casa de reposo en un estado óptimo de sensación de bienestar dentro de todos los frentes posibles.

3. ¿Qué actividades específicas recomienda incluir en estos espacios para promover la movilidad diaria?

Un lugar para hacer manualidades, espacios en donde puedan sentirse útiles y no sientan abandono y que solo tienen que estar de forma sedentaria en un solo espacio sin actividad física. Implementaría un lugar de manualidades en donde se pueda jugar cartas, podrían

bordar, también podría ser la pintura. Otra cosa que se me ocurre es que podrían sembrar, la idea es buscar actividades que los entretengan y les llenen el día.

4. ¿Qué tipo de mobiliario recomienda para adultos mayores?

Una cama clínica, en caso sea necesario, en donde tendría una bonita cabecera en la parte posterior. También, recomendaría un lugar donde sentarse de forma cómoda durante el día. Una buena mesa en donde se pueda comer en conjunto, que sea cómoda para los usuarios.

5. ¿Qué elementos considera indispensables para garantizar la autonomía y seguridad en interiores?

En mi caso no colocaría ningún mobiliario que tenga puntas, en donde los adultos mayores puedan resultar heridos y por ejemplo ese mobiliario que sea propenso a que se golpeen los tobillos, etc. Adicionalmente, no colocaría nada de alfombras sueltas, ya que algunos adultos mayores arrastran los pies. Tendría en cuenta también que haya el espacio suficiente para los andadores o la silla de ruedas, no pueden hacer los espacios todos aglomerados y que no haya espacio de tránsito.

6. ¿Cómo debe ser la distribución del mobiliario para evitar riesgos y facilitar el desplazamiento?

Los baños deberían tener el inodoro más alto, hay unos accesorios que venden en el mercado que ayudan con la altura. Uno de los problemas que tienen los adultos mayores es la dificultad que tienen al levantarse del mismo. La ducha debe tener una barra y si es posible un banco también, ya que suelen cansarse con facilidad y pueden lavarse el pelo de forma sentada. En cuanto al desplazamiento, como comenté definitivamente no colocaría alfombras que no sean fijas, tendría cuidado de todo lo que pueda hacer que una persona mayor pueda resbalarse.

7. ¿Qué limitaciones presenta actualmente el espacio interior de la casa de reposo?

Uno de los principales problemas es que no necesariamente tienen como prioridad un diseño interior, se busca más la funcionalidad que la sensaciones que transmiten. No colocaría colores intensos en una casa de reposo. Buscaría colores que den tranquilidad y paz. Por ejemplo, el color verde, de tonalidades suaves. El verde es un color que da bastante tranquilidad, es usado incluso en clínicas. También recomendaría colores neutros.

8. ¿Qué oportunidades de mejora identifica en el diseño existente?

Agregaría al jardín con banquetas cómodas, algo ergonómico posiblemente de madera. Colocaría también un lugar donde se pueda escuchar una caída de agua, si es posible implementaría una pileta en donde podrían potencialmente venir aves a tomar agua, en donde considero que sería algo que los adultos mayores se entretendrían. Buscaría un lugar donde haya un patio que también se puede usar para eventos, o actividades en donde se pueda incluir a los familiares de los residentes de la casa de reposo.

9 ¿Ha habido intentos previos de rediseñar o adaptar espacios para mejorar la calidad de vida?

Claro que sí, yo creo que dentro del rediseño se tiene que pensar hasta el mínimo detalle para poder mejorar y en realidad pensar en hacer la vida más fácil y más llevadera. Por ejemplo, en el caso de los textiles que implementaría dentro de una casa de reposo definitivamente los haría lavables, dado que dentro de la casa de reposo habrá accidentes y no es que se puede estar tapizando a cada rato. Agregaría la cuerina ya que es un material fácil de limpiar y no es caro, a diferencia del cuero. En cuanto a suelo, colocaría mayólicas ya que es un material resistente y de fácil limpieza, o algún piso vinílico tipo madera ya que es un material que te da calidez pero que también es fácil de limpiar.transcripción de la entrevista.

Anexo 2 Entrevista Ricardo Quintana Gala (Arquitecto)

1. ¿Qué características debe tener un espacio interior para fomentar el envejecimiento activo?

Como principal característica es la iluminación, es importante una comunicación el interior con el exterior y la ventilación por último.

2. ¿Cómo deben integrarse las dimensiones física, emocional y cognitiva en el diseño para adultos mayores?

La palabra integración es muy importante ya que al mencionarla resalta lo que es reunir características que ayuden a un buen fin, si hablamos de emocional hablamos de sentidos como de música de textura y de relacionar con áreas físicas con una buena transición con el espacio con el ambiente,altura y iluminación y estas conectan con lo cognitivo como actividades como el ajedrez,damas chinas y ludo ayudan a retardar lo que es el alzheimer.

3. ¿Qué actividades específicas recomienda incluir en estos espacios para promover la movilidad diaria?

Aquí me gustaría dar énfasis en un punto muy importante , si bien estamos yendo a un tipo de usuario como lo es el adulto mayores van a ver usuarios de diferentes edades por lo tanto las actividades que se desarrollen deberían ser acondicionada a cada capacidad física del usuario como spinning que puede ser para adultos con más rapidez otros con caminatas cortas y bailes para quienes buscan actividades más suaves.

4. ¿Qué tipo de mobiliario recomienda para adultos mayores con movilidad reducida?

Es trabajo del arquitecto o diseñador investigar y buscar qué mobiliario es adecuado para cada usuario ya sean usuarios que necesitan apoyar sus brazos y otros más sus pies así que todo depende del usuario.

5. ¿Qué elementos considera indispensables para garantizar la autonomía y seguridad en interiores?

Considero que se debe transitar por pasadizos con anchos correctos para poder pasar 2 personas a la vez pensando también en las personas que acompañan a los adultos facilitando así usar espacios de manera autónoma

6. ¿Cómo debe ser la distribución del mobiliario para evitar riesgos y facilitar el desplazamiento?

A través del tiempo muchos lugares que he visitado lamentablemente son espacios acondicionados de manera espontánea para los adultos,nunca fueron pensados desde sus inicios para ellos para darles un servicio de calidad.

7.¿Qué limitaciones presenta actualmente el espacio interior para adultos mayores ?

A través del tiempo muchos lugares que he visitado lamentablemente son espacios acondicionados de manera espontánea para los adultos,nunca fueron pensados desde sus inicios para ellos para darles un servicio de calidad.

8. ¿Qué oportunidades de mejora identifica en el diseño ya existentes?

Hay tantas carencias que son sentidas por el personal y usuario está más que claro que hay mucha oportunidades de mejora,al notar que son lugares acondicionados de manera rápida sin un previo análisis o un estudio como el que se está haciendo ahora no se identifica los verdaderos problemas , yo por ejemplo de muchos de estos que observe es que son lugares muy cerrados ,oscuros hacen que las personas se sientan más cansados y lentos que si fueran bien iluminados,señalados y pintados podrían ayudar a su actividad diaria.

9. ¿Ha habido intentos previos de rediseñar o adaptar espacios para mejorar la calidad de vida?

Si,sobre todo de vivienda y hoteles en los cuales se diseñan se piensan para cierto tiempo no pensando en un tema de accesibilidad para todos por ejemplo tuve un caso con dos personas mayores que contaban con muchos cambios de niveles pero de manera funcional para ellos

era complicado se acondicionó baños con barandas,nivelar pisos y limpiar el espacio de mobiliarios que no permitan su desplazamiento autónomo

Anexo 3 Sandra Curay Vargas (Licenciada en Enfermería)

1.¿Qué características debe tener un espacio interior para fomentar el envejecimiento activo?

La primera característica que debe tener un espacio es el fácil acceso a este,que les brinde seguridad y un equilibrio visual que invite a la actividad física de los adultos mayores.

2. ¿Cómo deben integrarse las dimensiones física, emocional y cognitiva en el diseño para adultos mayores?

Ofreciéndoles ambientes amplios donde brinden actividades y talleres que fomenten así una actividad física mental y social para facilitarles el movimiento e independencia.

3. ¿Qué actividades específicas recomienda incluir en estos espacios para promover la movilidad diaria?

Como enfermera yo recomendaría caminatas diarias,estiramientos,movilidad de extremidades, tareas domésticas ligeras,bailes entre otros que los haga socializar y prevengan riesgos de caídas.

4. ¿Qué tipo de mobiliario recomienda para adultos mayores con movilidad reducida?

Bueno recomiendo mobiliarios que sean ergonómicos y regulables para la altura,los materiales ortopédicos también son muy importantes para nosotros a la hora de atender a los abuelos y eso los hace tener un mejor sueño lo cual es ideal porque si influye en su humor a la mañana.

5.¿Qué elementos considera indispensables para garantizar la autonomía y seguridad en interiores?

Lo primero para mi son los pasamanos,pisos antideslizantes,ambientes bien iluminados sobre todo ventilados y amplios porque hace que el adulto mayor quiera interactuar más en el hospital y nos ayuda también para que acepten fácilmente la toma de medicamentos.

6.¿Cómo debe ser la distribución del mobiliario para evitar riesgos y facilitar el desplazamiento?

Espacios amplios con puertas anchas por que muchas veces las camillas de ambulancia suelen no poder ingresar a algunos domicilios y espacios flexibles que nos permita mover fácilmente y se adapte según el paciente ya que no todos cuentan con la misma condición.

7.¿Qué limitaciones presenta actualmente el espacio interior del lugar donde laboras?

Bueno realmente he visto que muchas veces no se cuentan con rampas para el acceso de las sillas de los ancianos, a veces tenemos que cargarlos para movilizarnos al área de terapias lo cual vuelve más difícil el asistir a sus terapias que son indispensables para que puedan curarse o en algunos casos mantenerse.

8. ¿Qué oportunidades de mejora identifica en el diseño existente?

Que tenga una mejor distribución pensando en la necesidad y prioridad.otra sería mejorar iluminación y color del ambiente ya que tiene un color que no ayuda mucho quizás la decoracion tambien tiene que ver mucho quizás colocar plantas que le den más vida a la habitación.

9. ¿Ha habido intentos previos de rediseñar o adaptar espacios para mejorar la calidad de vida?

Si,lo he hecho en donde yo laboro he podido poner unos cuantos cuadros,plantas y radio ya que al ser un hospital genera cierto temor así que es lo que me incentiva y me brinda seguridad que me ayudaron a cambiar un poco el aspecto del espacio

Anexo 4 Jhoselyn Lizet Vargas Marcos (Psicóloga)

1.¿Qué características debe tener un espacio interior para fomentar el envejecimiento activo?

Bien considero que la accesibilidad a una buena ilumincion y un diseño libre de ruidos fuertes y molestos les generará confianza sintiendo así una independencia que los lleve a la actividad física mejorando su bienestar psicológico y emocional. Lo cual reducirá mucho su ansiedad que a esa edad puedan desarrollar.

2.¿Cómo deben integrarse las dimensiones física, emocional y cognitiva en el diseño para adultos mayores?

Bien para integrar estas dimensiones es fundamental que la estimulación e interacción social sean positivas, en cuanto dimensión física que los pasillos y rampas sean confortables y seguros ,en cuanto a emocional el respeto de su privacidad es muy importantes ya que por la edad suelen sentir que lo que podían hacer antes ahora lo deben hacer con supervisión eso les generará más pertenencia a un lugar y en cuanto a lo cognitivo es importante seguir teniendo zonas de lectura y juegos que generan estimulación mental apoyando a su salud integral.

3.¿Qué actividades específicas recomienda incluir en estos espacios para promover la movilidad diaria?

Recomendaría actividades como caminatas con rutas pautadas según el adulto mayor incluir música también para realizar bailes y talleres de arte o jardinería esto los ayuda en cuanto a si estado anímico y percepción de autonomía .

4.¿Qué tipo de mobiliario recomienda para adultos mayores con movilidad reducida?

Bueno yo recomendaría asientos que brinden soporte y les ayude con su postura, les permite que se sientan seguros y no los incomode con su uso diario.

5.¿Qué elementos considera indispensables para garantizar la autonomía y seguridad en interiores?

Sería bueno integrar lo que es quizás sensores de movimiento creo que esto puede ayudar a alertar a los cuidadores por si ocurre algún tipo de emergencia y también tener elementos que ayuden a su estimulación como colores de sus cuartos creo que tambien ayudan para transmitirles calma sin recargarlos de mucha información que procesar en su cuarto.

6.¿Cómo debe ser la distribución del mobiliario para evitar riesgos y facilitar el desplazamiento?

Sería importante tener pasillos amplios sin muebles innecesarios que eviten lo que es caída, las barandas también pueden generar independencia y comodidad.

7.¿Qué limitaciones presenta actualmente el espacio interior para adultos mayores ?

Bien en el centro donde trabaje que era para adultos mayores vi problemas como la falta de rampas y movilizarse en silla de ruedas hasta el área de psicología o estimulación era todo un tema después la poca ventilación también del lugar les genera cierto estrés.

8.¿Qué oportunidades de mejora identifica en el diseño ya existentes?

Bueno desde mi perspectiva como psicóloga veo como oportunidad de mejora el poder tener habitaciones con más integración como fotos de familiares que los hará sentir más seguros y menos desorientados en un espacio nuevo o desconocido,el uso de áreas verdes también los puede liberar y tener vistas más bonitas para ayudar su estado de ánimo.

9.¿Ha habido intentos previos de rediseñar o adaptar espacios para mejorar la calidad de vida?

Si,en una casa que pude trabajar con un adulto mayor se le pidió al familiar hacer espacio retirando cosas que no se utilicen para así tener un lugar más limpio para el adulto dándonos paso a poder hacer ejercicios o actividades que puedan ayudar a su salud mental.

Anexo 5 Claudia Gálvez (Coordinadora casa de Reposo Javier Prado, La Molina)

1.¿Qué características debe tener un espacio interior para fomentar el envejecimiento activo?

Todos los ambientes que he propuesto dentro de una casa de reposo han rendido fruto. Es importante poner en la balanza los ambientes que son recreacionales con las habitaciones, un factor que influye son las condiciones en las que están los residentes. La iluminación juega un rol importante, todas las habitaciones cuentan con ventanas. La importancia del sol y ventilación es de suma importancia. Es por ese motivo que escogí el distrito de la Molina, por el clima ya que es mucho más seco.

2.¿Cómo deben integrarse las dimensiones física, emocional y cognitiva en el diseño para adultos mayores?

Depende de la población, por ejemplo, tengo a una residente que todos los días jala su silla y se sienta contenta en la terraza a rezar su rosario, ella disfruta plenamente del área de terraza, le da (dentro de sus capacidades) uso. También, lamentablemente tengo residentes que están postrados que no tienen esa oportunidad. Si están en facultades o incluso semi postrados, si podemos ingeniarnos para que puedan disfrutar de los ambientes. La integración de todos los ambientes idealmente están en el uso que puedan darle los pacientes en todos los aspectos.

3.¿Qué actividades específicas recomienda incluir en estos espacios para promover la movilidad diaria?

Depende del clima y estación, pero te diría que sería en los ambientes la sala y comedor. También depende de la condición de la persona, en ese caso podría ser la habitación. Es variado según la población. Pero siempre colocamos música, lo que lleva a algunos residentes a bailar un poco, también hay varios que juegan algún tipo de juego de mesa, o como mencioné, tenemos residentes que son bastante religiosos que disfrutan tener un espacio para ellos y poder practicar su fe.

4.¿Qué tipo de mobiliario recomienda para adultos mayores con movilidad reducida?

Es un poco complicado, al inicio cuando inauguré esta casa de reposo estaba decorada, le coloqué, adornos macetas, cuadros, etc. Con el tiempo y los años, se fue distorsionando, mi sillón bueno lo tuve que retapizar. El cuadro grande lo saqué ya que tuve un residente que lo quiso descolgar. Hay que tener mucho en cuenta el mobiliario que se puede utilizar, con la experiencia, creería que lo que más uso son los sillones grandes con brazos, que sean cómodos.

5. ¿Qué elementos considera indispensables para garantizar la autonomía y seguridad en interiores?

Mobiliario cómodo, o como mencioné, para mi es muy importante tener sillones con brazos cómodos ya que los residentes lo utilizan mucho, están cómodos y así hay menos riesgo de caerse. También es importante tener en cuenta las necesidades de los residentes, en algunos casos, por solicitud médica hemos tenido que sujetar a la cama a pacientes ya que sino se caen, ya a partir de cierta edad hay que tomar medidas de seguridad un poco más fuertes.

6. ¿Cómo debe ser la distribución del mobiliario para evitar riesgos y facilitar el desplazamiento?

He priorizado la movilidad que pueden tener los residentes. Sin embargo, si hay congestión ya que la mayoría de las casas de reposo son adaptaciones a viviendas que inicialmente se construyeron como viviendas familiares. Se tuvieron que hacer modificaciones en la vivienda, así que no en todos los espacios hay las medidas ideales, las paredes se golpean con las llantas de las sillas y se deterioran, pero lamentablemente son realidades a las cuales me tengo que adaptar. El resto si no he podido tocar, por lo cual, el flujo sobre todo en horas de congestión como la hora de comida se vuelve un poco complicado. Por eso es importante colocar los muebles separados, que permitan a las sillas de ruedas poder estacionarlas y luego moverlas.

7. ¿Qué limitaciones presenta actualmente el espacio interior de la casa de reposo?

Hay columnas, muros, que estructuralmente no puedo mover, sin embargo, si he podido colocar rampas y he podido colocar un elevador sin problema. Como mencione, esta casa es una adaptación a una vivienda que no había sido pensada para usarse como casa de reposo, por ello tenemos esas limitaciones.

8. ¿Qué oportunidades de mejora identifica en el diseño existente?

Me gustaría que todo sea más armonioso, que se note que haya un diseño interior pensado. Con el paso de los años he priorizado las necesidades urgentes ya sea como colocar más rampas o el elevador que es una inversión fuerte y que el ambiente se vea más bonito. Eso es algo que me gustaría cambiar.

9. ¿Ha habido intentos previos de rediseñar o adaptar espacios para mejorar la calidad de vida?

Si, totalmente. Muchas veces tengo que intercambiar espacios, es decir, cuando llega un residente nuevo que tiene distintas necesidades trato de que estén cerca sus pares. Es decir, si necesita cama clínica, vía, entre otras necesidades intento que esté cerca o si debe compartir cuarto, con otro residente que tenga la misma condición. Por un tema de atención y de mejora de calidad de vida también

Anexo 6 Marina Quiroz (Adulto mayor)

1. ¿Cómo se siente con los espacios actuales para moverse o ejercitarse?

Por el momento bien, hay épocas en donde por alguna razón tengo complicaciones, pero por el momento gracias a Dios me siento bien.

2. ¿Qué actividades le gustaría realizar para mantenerse activo?

Me gusta salir con mi hermana a pasear cerca, muchas veces viene a visitarme y salimos un rato. También me gusta conversar en el jardín o cuando puedo hacer mis manualidades.

3. ¿Ha dejado de hacer algo por no contar con un espacio adecuado?

Yo me tuve que mudar de mi casa porque me caía mucho, tenía muchas escaleras y una vez me caí y me tuvieron que poner yeso en el brazo. Esa casa era muy grande y al final no era adecuada para mí, cuando era más joven y mis hijos crecían ahí no tuve problema, luego fue complicado porque me daba miedo caminar mucho.

4. ¿Se siente cómodo con el mobiliario actual?

Si, me gusta mi cama y mi espacio. Ahorita que está empezando el frío, prefiero acostarme desde temprano.

5. ¿Hay elementos del espacio que le dificulten moverse o usarlo?

Me preocupa las escaleras por eso casi siempre uso el ascensor. Pero cuando tengo ayuda para bajar no es problema.

6. ¿Qué le haría sentir más seguro y cómodo en los espacios comunes?

Los espacios son cómodos, me gusta cuando ponen música en la sala y podemos conversar. O cuando viene mi hermana o mis hijos y estamos aquí.

7. ¿Qué opina del lugar donde pasa la mayor parte del día?

El lugar es tranquilo, me gusta poder estar en la terraza o en mi cuarto. Depende de cómo esté el día también.

8. ¿Hay algo que le gustaría cambiar o mejorar del entorno?

Yo colocaría más cuadros, en mi casa tenía muchos cuadros, bonitos con varios marcos. Me gustaría tener macetas, a mí me gusta mucho la jardinería. Antes yo tenía un rosal que lo cuidaba mucho.

9. ¿El espacio le invita a moverse o prefiere quedarse en su habitación?

Si me invita a moverme, me gusta estar en mi habitación, pero no todo el día.

Anexo 7 Carmen Robles (Adulto mayor)

1. ¿Cómo se siente con los espacios actuales para moverse o ejercitarse?

Bueno por el momento puedo moverme con tranquilidad, hay días en los que me siento con dolores en la espalda así que trato de no moverme mucho y no hago movimientos muy fuertes suelo leer mi biblia mayormente.

2. ¿Qué actividades le gustaría realizar para mantenerse activo?

Me gustaría poder hacer postres, antes vendía postres y yogures salía a repartir a todos mis clientes.

3. ¿Ha dejado de hacer algo por no contar con un espacio adecuado?

Si en mi casa por ejemplo hacía mucho uso de escaleras por lo cual se me dificulta salir muchas veces tengo miedo de caerme

4. ¿Se siente cómodo con el mobiliario actual?

Si las camas aquí son cómodas ,siempre están revisando que tengamos todas nuestras sábanas limpias.

5. ¿Hay elementos del espacio que le dificulten moverse o usarlo?

Los escalones a veces suelen darme miedo por eso a veces no suelo salir mucho al jardín y si lo hago tengo que pedir ayuda a las chicas

6. ¿Qué le haría sentir más seguro y cómodo en los espacios comunes?

Me gustaría que tengamos actividades como leer la biblia a mi me gusta mucho leerle a mis compañeras o también poder escuchar música nos pone de buen humor a todos

7. ¿Qué opina del lugar donde pasa la mayor parte del día?

Siempre paro en mi cuarto siempre estoy con mi amiguita que comparto cuarto y solemos hablar o contarnos de nuestras familias el cuarto no es muy grande así que hay que tratar siempre de acomodar todo para no caer con algo.

8. ¿Hay algo que le gustaría cambiar o mejorar del entorno?

me gustaria poder tener colgado mis cuadros pintados de aves que me encantaban y tenía en mi casa.

9. ¿El espacio le invita a moverse o prefiere quedarse en su habitación?

Bueno depende como haya amanecido ese día ya que a veces amanezco con dolores pero a veces las chicas me llevan en la silla fuera de mi cuarto y veo el jardín que me gusta mucho.

Anexo 8 Consentimientos informados

TOULOU LAUSE TRE C	**Centro de Investigación Toulouse Lautrec**

Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 15 de mayo del 2025.

Yo Ricardo Alonso Quintana Gala, identificado con el DNI 46701013, acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada "Diseño de un espacio interior para prevenir el sedentarismo en los adultos mayores de la casa de reposo Javier Prado, La Molina", luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo y su naturaleza experimental. Adicionalmente se me informó que:

- El tratamiento o metodología al que seré partícipe de acuerdo a mi pertenencia al grupo control o experimental según corresponda y la duración esperada.
- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con Alexandra Boulangger Quintana al correo alexandrabq2126@gmail.com para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.



Firma

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	Firma
Alexandra Karina Boulangger Quintana	Investigador	
Ximena Mariel Cabrera Cubas	Investigador	

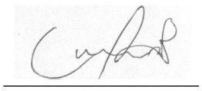
TOULOU LAUSE TRE C	**Centro de Investigación Toulouse Lautrec**

Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 15 de mayo del 2025.

Yo Carmen Rosa Robles Sánchez, identificado con el DNI 08460698, acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada "Diseño de un espacio interior para prevenir el sedentarismo en los adultos mayores de la casa de reposo Javier Prado, La Molina", luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo y su naturaleza experimental. Adicionalmente se me informó que:

- El tratamiento o metodología al que seré partícipe de acuerdo a mi pertenencia al grupo control o experimental según corresponda y la duración esperada.
- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con Alexandra Boulangger Quintana al correo alexandrabq2126@gmail.com para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.



Firma

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	Firma
Alexandra Karina Boulangger Quintana	Investigador	
Ximena Mariel Cabrera Cubas	Investigador	

TOULOU LAUSE TRE C	**Centro de Investigación Toulouse Lautrec**

Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 15 de mayo del 2025.

Yo Jhoselyn Lizet Vargas Marcos, identificado con el DNI 75059113, acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada "Diseño de un espacio interior para prevenir el sedentarismo en los adultos mayores de la casa de reposo Javier Prado, La Molina", luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo y su naturaleza experimental. Adicionalmente se me informó que:

- El tratamiento o metodología al que seré partícipe de acuerdo a mi pertenencia al grupo control o experimental según corresponda y la duración esperada.
- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con Alexandra Boulangger Quintana al correo alexandrabq2126@gmail.com para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.



Firma

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	Firma
Alexandra Karina Boulangger Quintana	Investigador	
Ximena Mariel Cabrera Cubas	Investigador	

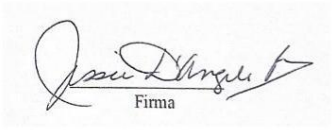
TOULOUSE LAUTREC	**Centro de Investigación Toulouse Lautrec**

Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

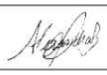
Lima, 16 de mayo del 2025.

Yo Jesside D'Angelo, identificada con el DNI 09337424, acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada "Diseño de un espacio interior para prevenir el sedentarismo en los adultos mayores de la casa de reposo Javier Prado, La Molina", luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo y su naturaleza experimental. Adicionalmente se me informó que:

- El tratamiento o metodología al que seré partícipe de acuerdo a mi pertenencia al grupo control o experimental según corresponda y la duración esperada.
- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con Ximena Cabrera al correo ximenacabrera.arq@gmail.com para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.


Firma

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	Firma
Alexandra Karina Boulangger Quintana	Investigador	
Ximena Mariel Cabrera Cubas	Investigador	

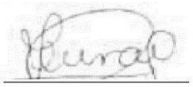
TOULOU LAUSE TRE C	Centro de Investigación Toulouse Lautrec

Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 15 de mayo del 2025.

Yo Sandra Isabel Curay V, identificado con el DNI 41882292, acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada "Diseño de un espacio interior para prevenir el sedentarismo en los adultos mayores de la casa de reposo Javier Prado, La Molina", luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo y su naturaleza experimental. Adicionalmente se me informó que:

- El tratamiento o metodología al que seré partícipe de acuerdo a mi pertenencia al grupo control o experimental según corresponda y la duración esperada.
- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con Alexandra Boulangger Quintana al correo alexandrabq2126@gmail.com para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.



Firma

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	Firma
Alexandra Karina Boulangger Quintana	Investigador	
Ximena Mariel Cabrera Cubas	Investigador	

TOULOUSE LAUTREC	**Centro de Investigación Toulouse Lautrec**

Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 15 de mayo del 2025.

Yo Claudia Gálvez, identificada con el DNI 07870635, acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada "Diseño de un espacio interior para prevenir el sedentarismo en los adultos mayores de la casa de reposo Javier Prado, La Molina", luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo y su naturaleza experimental. Adicionalmente se me informó que:

- El tratamiento o metodología al que seré partícipe de acuerdo a mi pertenencia al grupo control o experimental según corresponda y la duración esperada.
- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con Ximena Cabrera al correo ximenacabrera.arq@gmail.com para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.



Firma

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	Firma
Alexandra Karina Boulangger Quintana	Investigador	
Ximena Mariel Cabrera Cubas	Investigador	

TOULOUSE LAUTREC	**Centro de Investigación Toulouse Lautrec**

Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 15 de mayo del 2025.

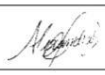
Yo Marina Quiroz, identificada con el DNI 10552297, acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada "Diseño de un espacio interior para prevenir el sedentarismo en los adultos mayores de la casa de reposo Javier Prado, La Molina", luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo y su naturaleza experimental. Adicionalmente se me informó que:

- El tratamiento o metodología al que seré partícipe de acuerdo a mi pertenencia al grupo control o experimental según corresponda y la duración esperada.
- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con Ximena Cabrera al correo ximenacabrera.arq@gmail.com para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.



Firma

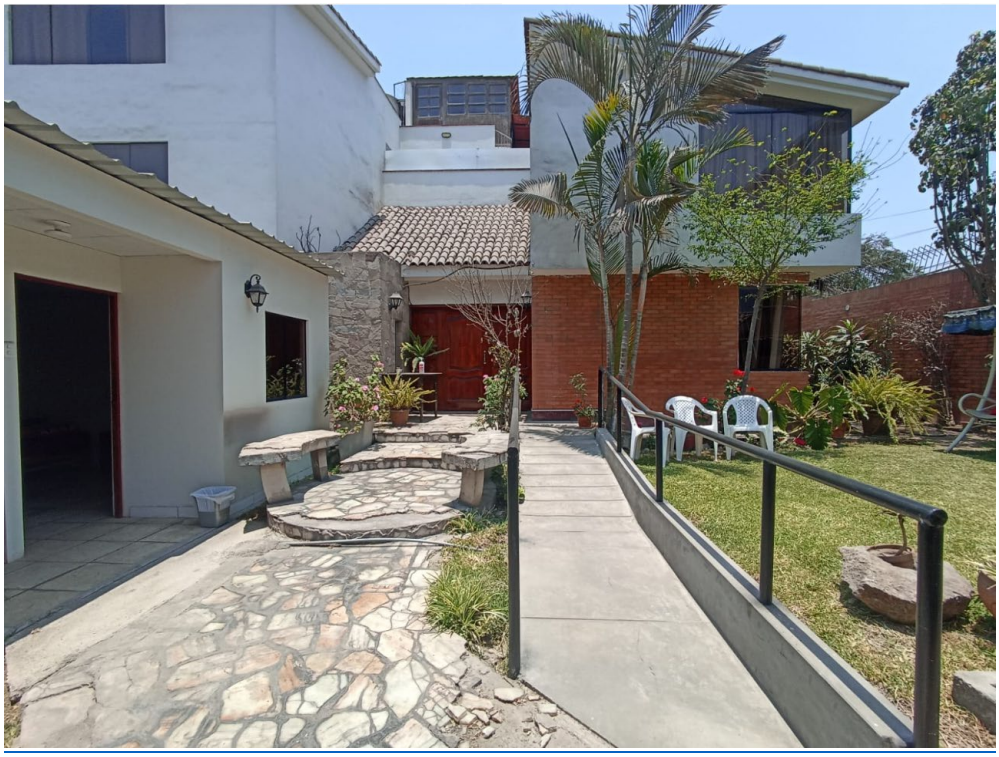
Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	Firma
Alexandra Karina Boulangger Quintana	Investigador	
Ximena Mariel Cabrera Cubas	Investigador	

Anexo 9 Fotografías actuales de la casa de reposo



Fachada de la casa de Reposo Javier Prado, La Molina.



Ingreso principal.



Área de jardín.

