

# P r e s e n t a c i ó n

*«La Sociedad tiene para con las personas mayores el deber y la responsabilidad moral de retribuirles medios de vida, bienestar, agradecimiento y respeto reconociendo que lo que hoy tenemos es fruto de su esfuerzo y dedicación».*

En la actualidad uno de cada catorce chihuahuense tiene 60 años o más. En el curso de los próximos veinte años esta relación será un adulto mayor por cada cuatro habitantes. De acuerdo a las más recientes investigaciones, en el Estado de Chihuahua hay alrededor de 207,000 adultos mayores, de los cuales el 76.3% son económicamente inactivos y solamente el 13.4% son pensionados y/o jubilados.

Así mismo, existen más de 40 Centros de Atención (Asilos) ocupados por hombres (41%) y mujeres (59%) con una edad promedio de 80 años para ambos sexos, los cuales ingresan por la falta de atención de sus familiares o por no tener donde vivir. Físicamente estas instituciones, en general, no están preparadas para alojar a personas que por su edad requieren de ciertas condiciones arquitectónicas, mobiliario y equipo especial, que les permita vivir sus últimos años de manera segura, digna y feliz.

Frente a esta situación se requiere actuar con eficiencia y profesionalismo, para lo cual es fundamental documentarse, a fin de optimizar los recursos materiales y humanos que permiten ofrecerle a los residentes de los Centros de Atención una mejor calidad de vida.

La labor y el interés de cuidar de los adultos mayores es muy loable; por ello la Fundación del Empresariado Chihuahuense, A. C. , en su compromiso de elevar la calidad de vida de los que menos tienen, busca contribuir con la sociedad civil organizada, capacitando al sector, facilitando herramientas y elaborando materiales formativos y didácticos para las personas e instituciones, que con gran vocación de servicio se entregan diariamente al cuidado de los mismos.

Así pues, la presente guía de orientación es una aportación para que el personal administrativo y voluntario cuente con información técnica respecto a la infraestructura necesaria para que los Centros de Atención brinden a sus residentes «un hogar en el atardecer de su vida»

## Introducción

### Capítulo I

*Ayudando a las personas maduras a envejecer en el lugar adecuado.*

1. Vocación de servicio con el Adulto Mayor.
2. Fomento de habilidades personales para el trato al residente.
3. El perfil del colaborador.
4. La importancia de brindar un servicio de calidad.
5. Un mejor servicio se basa en planear y evaluar el trabajo diario.

### Capítulo II

*Creando el ambiente emocional para la vida interior del Adulto Mayor.*

1. Los atributos y significados de la vejez.
2. Confort
3. Accesibilidad
4. Legibilidad
5. Seguridad
6. Privacidad
7. Adaptabilidad
8. Personalización
9. Territorialidad
10. Socialización
11. Estimulación sensorial

### Capítulo III

*Procurando el bienestar y la seguridad del Adulto Mayor.*

1. Los colores y su percepción
2. Iluminación
3. Ambientación climática y ventilación
4. Puertas

5. Ventanas
6. Señalamientos
7. Rutas de acceso
8. Protección contra incendios
9. Salidas de emergencia
10. Objetos protuberantes
11. Seguridad en los pisos
12. Rejillas
13. Escaleras
14. Rampas
15. Elevadores

## **Capítulo IV**

*Diseñando la infraestructura física para la vida autónoma del Adulto Mayor.*

1. Aspectos generales
2. Localización
3. Construcción
4. Áreas específicas
5. Dormitorios o habitaciones
6. Baños y medios baños
7. Comedor
8. Cocina
9. Alacena
10. Enfermería
11. Sala de terapia
12. Vestíbulo para visitas
13. Área administrativa
14. Lavandería
15. Bodega
16. Cuarto de limpieza y mantenimiento y/ o patio de servicio
17. Espacios exteriores
18. Estacionamiento

## **Referencias Bibliográficas**

# Introducción

A través del tiempo ha crecido el interés por el estudio de una de las etapas más importantes de la vida del ser humano, la vejez, principalmente por la gran cantidad de cambios a nivel biológico, social, psicológico y funcional que el alcanzar esta etapa conlleva.

Es de todos conocido que el envejecimiento trae consigo una serie de alteraciones de las funciones intelectuales y físicas de los individuos, relacionadas con procesos degenerativos del organismo humano que pueden situarse dentro de un continuo que va desde lo normal hasta las alteraciones consideradas patológicas.

Todas estas alteraciones pueden considerarse normales siempre y cuando no se den de manera acelerada o en forma extrema y que lleguen a afectar la manera en la que la persona funciona.

Mientras surgen más y más limitaciones en su funcionamiento, la persona se vuelve más dependiente de ese ambiente y busca su apoyo. Está claro que a medida que la fuerza decae y que los órganos de los sentidos fallan, el individuo que experimenta estas pérdidas alza la mano al ambiente social en general y al ambiente físico con el propósito de continuar funcionando.



El ambiente de la institución o asilo requiere proyectar una imagen de “puedo hacerlo”. La atmósfera debe promover la autonomía en lugar de la dependencia y necesita siempre acomodarse a las deficiencias del envejecimiento normal.

Es por ello que esta guía de orientación, está dedicada exclusivamente al tema de atención y servicio al Adulto Mayor, en relación al diseño del medio ambiente en los Centros de Atención.

Los contenidos son fruto de una extensa recopilación bibliográfica y experiencia pedagógica. Quienes son pioneros o expertos en el campo del cuidado de personas de la tercera edad, podrán encontrar sugerencias prácticas que combinan datos técnicos sobre la infraestructura, conocimientos administrativos y de desarrollo humano, con la intención de ayudar a las personas mayores a envejecer en el ambiente adecuado.

*A medida que las personas envejecen, ciertos cambios en los sentidos hacen que perciban y respondan al ambiente físico de diferentes maneras: una persona puede caminar más lentamente, moverse con mayor dificultad, detener las lecturas más lejos de sus ojos o estirarse para poder distinguir una voz entre la multitud.*

# C a p í t u l o I

*Ayudando a las personas maduras a envejecer en el lugar adecuado.*

## *1. Vocación de servicio con el Adulto Mayor.*

A lo largo de la historia hemos aprendido que las personas tenemos algunas necesidades básicas, independientemente de la edad, que son:

Resulta que satisfacer la necesidad que se encuentra en el nivel más elevado es obtener la *autorealización*, que significa el profundo deseo de crecer y desarrollarse plenamente.

Con frecuencia las personas que disfrutan cuando se muestran serviciales con otros, se sienten al mismo tiempo útiles y productivas. Por ello, los colaboradores de un Centro de Atención muy a menudo se sienten satisfechos al desempeñar su trabajo y dedicar su tiempo y esfuerzo al cuidado del Adulto Mayor.

Luego entonces, para poder ofrecer servicios de atención, hace falta tener una actitud comprometida con el bienestar de las personas de edad avanzada.

Es curioso, pero a las personas que poseen espíritu de servicio, se les facilita llevar a cabo los mismos pasos que siguen los vendedores exitosos. ¿Porqué?, pues sencillamente porque ellos necesitan hacer cuatro cosas elementales para que su cliente se sienta satisfecho con lo que les compra.

Para dar servicio de calidad es útil iniciarse tratándose a *uno mismo* como una persona de calidad y con calidad humana. Una recomendación para fomentar la estima para sí mismo es ejercer la habilidad de la compasión, es decir, aprender a juzgarse de una manera balanceada y objetiva que nos permita sentirnos adecuados, valiosos y aceptados ante la vida.

El actuar con compasión beneficia no sólo a nuestra autoestima, también le sirve a uno mismo para aceptar las limitaciones, aprender de los errores y profundizar en situaciones complicadas. Cuando somos jueces tan críticos con nosotros mismos nos sentimos molestos y tenemos poca tolerancia a las diferencias y por eso no podemos dar lo mejor de nosotros mismos a los Adultos Mayores.

Es básico darse cuenta que la buena voluntad no es suficiente para atender a las personas de edad avanzada. Se necesita estar en las mejores condiciones personales, por ejemplo:

- Físicas, al dedicar a sí mismo tiempo para descansar.
- Emocionales, al expresar los sentimientos en el momento y evitar guardarlos
- Mentales, al capacitarse para desempeñar mejor el trabajo
- Espirituales, al mostrarse congruente con lo que decimos y hacemos.

Por otro lado al administrar un Centro de Atención, algunas personas tienen la creencia que para llevar a cabo reparaciones o mejoras en el inmueble, solamente necesitan recursos materiales o económicos. Es válido pensar de esta forma. Sin embargo es importante que primero se tenga claro *para qué* se requieren más recursos.

*En la medida en que se tiene claridad de qué es lo que hace falta; en esa misma medida, se encuentran poco a poco los medios y recursos para realizar las metas que se quieren alcanzar.*

Vale la pena tener presente que para obtener esos recursos materiales o financieros, las gentes ponemos en práctica primero, nuestros *recursos personales*.

Esos recursos en ocasiones tienen que ver con actividades mentales, por ejemplo:

- Leer, documentarse
- Planear metas de trabajo
- Escribir estrategias de acción
- Inventar alternativas de solución
- Tramitar documentos con presupuestos, etc.

Enseguida proponemos un cuestionario que sirve para evaluar globalmente la manera en que se brinda servicio a los residentes del Centro de Atención.

### ***Instrucciones:***

**Primero lea la frase del lado izquierdo y luego la del lado derecho. Después reflexione para decidir en que lado se encuentra su respuesta. Marque con una cruz “x” el número que mejor representa su situación. Por ejemplo si considera que casi no tiene idea de las necesidades del inmueble marcará sobre el número 1. Si más o menos tiene una idea sobre las necesidades del inmueble marcará sobre el número 3. Si desde su punto de vista tiene muy claras las necesidades del Centro marcará sobre el número 5.**

1. Persigo grandes anhelos.                      1. Persigo metas realistas.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Carezco de un plan por escrito                      2. Cuento con un plan por escrito

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---



3. Desconozco las capacidades del equipo de colaboradores

3. Conozco las capacidades del equipo de colaboradores

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Las necesidades del Centro me provocan angustia y me paraliza.

4. Las necesidades del Centro me provocan angustia y busco soluciones.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Me falta información para mejorar la calidad de vida de los residentes

5. Cuento con información para mejorar la calidad de vida de los residentes

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. El inmueble me parece inseguro

6. El inmueble me parece seguro vida de los residentes.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. De vez en cuando se realizan actividades recreativas

7. Siempre se realizan actividades recreativas

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Fomento la dependencia del Adulto Mayor

8. Fomento la autonomía del Adulto Mayor

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

## *Ejercicio de reflexión*

Ahora que ya ha contestado el cuestionario, le proponemos evaluar sus resultados. Primero sume de arriba hacia abajo, el número de respuestas que obtiene en cada columna y anótelos en el cuadro sombreado.

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>



Si tiene entre una y seis respuestas en las columnas de este lado, significa que tiene una alta necesidad de administrar mejor los recursos. Es importante que *busque ayuda para planear* los cambios de la infraestructura del Centro.

Más de cinco respuestas en esta columna significa que *requiere dedicar tiempo* para aclarar la situación de la indefinición.



Si tiene más de siete respuestas en las columnas de este lado, significa que tiene una baja necesidad de administrar mejor los recursos. Es importante que *continúe evaluando y realizando* lo adecuado para mejorar la infraestructura del Centro.

## *2. Fomento de habilidades personales para el trato al residente.*

Ante los estímulos de los sentidos, las personas reaccionamos. Hay estudios que muestran que el tiempo de reacción de las personas de la tercera edad, puede ser mayor que el de personas jóvenes. De hecho aprenden a responder a un ritmo diferente al que tenían cuando sus facultades físicas no estaban tan gastadas o deterioradas.

Los familiares y amigos, así como el personal de los Centros de Atención requieren desarrollar la paciencia necesaria para esperar sus respuestas. Es importante recordar que es el ritmo del Adulto Mayor el que se modifica, no su persona.

Con esta idea en mente, las personas que atienden a los adultos mayores evitan cometer errores de etiquetar al residente. Es diferente decir: Juan se muestra más lento al caminar, que expresarse de Juan diciendo: “ Juan es lento”.

*Las personas vivimos experiencias que pueden tener mayor significado si podemos procesarlas y comprenderlas. El cerebro, al ser estimulado por medio de nuestros sentidos, permite ponernos en contacto con el mundo exterior. Esto ocurre a través de que vemos, oímos, olemos, tocamos y sentimos por medio de nuestros sentidos.*

## Ejercicio práctico

Para favorecer el desempeño respetuoso al cuidar y atender a una persona mayor, se necesita practicar el uso del lenguaje descriptivo de las conductas y acostumbrarse a evitar poner juicios de valor sobre las personas. Para ello proponemos completar el ejercicio a partir de la frase número tres.

1. Lola es <i>torpe</i> cuando come.	Lola tiene dificultad en tomar la taza para el café y llevársela a la boca ella sola.
2. Don Manuel parece un <i>tonto</i> , no me entiende cuando le digo que se bañe porque lo voy a llevar al médico.	Don Manuel tiene dificultad en seguir con atención lo que se le dice.
3. Me desespera que Carmen sea <i>lenta</i> prefiero vestirla que esperarla.	
4. Antonio es un <i>inútil</i>	
5. Lupita es <i>desobediente</i>	
6. Rosita es una <i>necia</i>	
7. Pedro es bien <i>rebelde</i>	
8. Mauricio es muy <i>flojo</i>	
9. Cuquita es una <i>lunática</i>	
10. Luis es un <i>desordenado</i>	

La conducta de la persona no es la persona y por eso es inadecuado colgar etiquetas.

### 3. El perfil del colaborador.

Durante mucho tiempo el cuidado de personas de la tercera edad se realizó desde el seno familiar. Hoy los tiempos han cambiado, y no por ello los Adultos Mayores requieren de menos atención, cariño y seguridad.

Ahora bien, la colaboración de otras personas ajenas al sistema familiar, demanda una perspectiva diferente, puesto que se atienden al mismo tiempo, a varias personas en un mismo lugar.

¿Qué implica la formación de recursos humanos en un Centro de Atención?

- Selección de personal
- Capacitación para el puesto
- Evaluación permanente
- Reconocimiento continuo por desempeño
- Búsqueda de recursos para incentivos
- Mantenimiento de políticas claras

Los administradores de un Centro de Atención son quienes tienen la tarea de *formar equipos efectivos* de trabajo, para que el inmueble y los servicios, así como los recursos materiales estén al servicio de los residentes.

De poco sirve una infraestructura bien ubicada, amplia y funcional, si se carece del alma de los ladrillos, que es el personal pagado o voluntario, que atiende y cuida a las personas de edad avanzada.



Lo opuesto también es cierto, pues sirve de poco o casi nada, el hecho de disponer de personas entusiastas y capacitadas con una pobre e inadecuada infraestructura.

Dicen que nadie puede llamarse a sí mismo una persona feliz, hasta que haya aprendido a cultivar la alegría, la ternura y la buena voluntad, hasta el punto de encontrarse decidido a ser feliz todos los días, haciendo lo adecuado para sí mismo y haciendo felices a otros.

La felicidad en la vida cotidiana de un Centro de Atención, necesita que las personas que colaboran desarrollen, algunas características básicas como:

- Capacidad para infundir vida
- Mística y vocación de servicio
- Convicción y confianza en que los Adultos Mayores tienen algunas capacidades para valerse aún por sí mismos y solicitar ayuda
- Habilidad para entregarse a tareas en ocasiones rutinarias y tediosas
- Sensibilidad para ponerse en los zapatos de otros, sabiendo cómo mostrarse con empatía hacia formas diferentes de pensar, actuar y sentir
- Facilidad para entusiasmar y contagiar el optimismo sereno que proporciona la paz interior
- Don de gentes, en especial al manifestar amabilidad, cortesía y comprensión
- Madurez emocional y tolerancia a la frustración
- Sentido del humor, gusto por el juego y propensión a sonreír a otros, tanto como a sí mismo
- Expresar con naturalidad el afecto y el cariño de manera verbal y física.

## *Ejercicio de Reflexión*

1. ¿Qué hechos recuerdas, de tu vida personal, que te producen momentos de felicidad?

2. ¿Cuánto influye el ambiente físico en el Centro de Atención para que los residentes sean más felices?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. ¿Cuáles son las dos características de un colaborador, que tu eliges por ahora mejorar?

Otras veces a las personas mayores se les etiqueta incorrectamente como “seniles”. El malentendido comienza cuando se cree que por ser personas de edad avanzada, ellos ya no son capaces de pensar por sí mismos. Sin embargo, generalmente, las personas mayores continúan haciendo buen uso de sus poderes creativos, y de la misma forma sucede con otras partes del cuerpo, el cerebro funciona mejor si se le usa regularmente.

El aprendizaje continuo es un camino para explorar nuevas ideas, ya sea a través de la lectura, escuchando radio o televisión, intentando un nuevo pasatiempo, o probando una nueva receta de cocina.

Los colaboradores necesitan incluir una conversación estimulante y una escucha activa en su contacto con los adultos mayores. Las actividades que desarrollen con ellos, requieren ser llevadas a cabo desde una actitud de acompañamiento.

- Hacer la comida *para* Doña Rosa, significa solamente darle un servicio, sin aceptar su capacidad de dar de ella misma algo a la otra persona.
  
- Hacer la comida *con* Doña Rosa, significa relacionarse con ella y establecer un puente de comunicación donde se acepta implícitamente, que cada persona tiene recursos personales que enriquecen a la otra persona.

Es importante ayudar al Adulto Mayor a que permanezca involucrado y comprometido con su vida personal. La actitud del personal del Centro de Atención tiene que hacerle ver que aunque necesite ayuda con tareas de la vida diaria, puede seguir tomando sus propias decisiones.

En la medida que el Adulto Mayor va perdiendo parte de sus facultades, son las personas que le acompañan en esta etapa de su vida quienes se responsabilizan de tomar algunas decisiones por ellos. Sin embargo, el personal requiere seguir mostrando aprecio e interés por la relación para hacer saber y sentir al Adulto Mayor que aún con sus capacidades reducidas, sigue siendo importante y valioso para quienes le atienden.

Algunas sugerencias para promover el bienestar del adulto mayor:

- Motivar el contacto social con amigos y familiares a través de visitas, llamadas telefónicas o cartas.
- Organizar momentos alegres como fiestas, excursiones, regar plantas, cuidar animales.
- Ayudar a que realicen nuevos pasatiempos o revivir viejos pasatiempos favoritos.
- Promover espacios para el diálogo.
- Respetar su privacidad.
- Fomentar el ejercicio prudente a su edad.
- Asignar tareas que le permiten cuidarse a sí mismo como asearse, ordenar su ropa, poner la mesa, tender la cama, lavar platos, etc.
- Fomentar que se ocupe de otros compañeros, organizando juegos de mesa y actividades recreativas.

Los beneficios del aprendizaje permanente incluyen un mayor entusiasmo por la vida, menos aburrimiento y depresión, un mayor sentimiento de estima y respeto propios, más interés en el mundo que los rodea y nuevas ideas que compartir con la familia y amigos.

En resumen, cuidar del bienestar de un Adulto Mayor, es la disposición de seguir explorando las diferentes posibilidades que la vida puede ofrecer a ambos.



#### *4. La importancia de brindar un servicio de calidad.*

Las personas que administran un Centro tienen la tarea de proporcionar una infraestructura segura y funcional para la adaptación del Adulto Mayor.

Cuando usted tiene que ver con los cuidados y atención de una persona mayor, también se hace responsable por velar que los recursos económicos y materiales se utilicen adecuadamente.

Quien administra tiene la responsabilidad de comprar los servicios externos necesarios para el beneficio de los residentes. El fallar como proveedor, el no conseguir ayuda para darles lo necesario o el comprar servicios inadecuados, son todas formas de abuso o descuido.

Además vale la pena recordar, que los colaboradores de un Centro de Atención, no pueden abusar física, sexual, o psicológicamente de la persona mayor que recibe sus cui-

dados. Gritar, asustar, negarle afecto, etc. , son formas de abuso equivalente a golpearle con la mano o con otro objeto.

Nos parece oportuno informar en esta primera guía de orientación, la importancia del AUTOCUIDADO, que el personal del Centro de Atención del Adulto Mayor requiere, para poder operar con alta eficiencia. Para ello es necesario decir que quienes son proveedores de cuidados a personas mayores, se encuentran en situaciones de mayor estrés.

*Es útil mencionar que el cuidar de su alimentación y la limpieza en la ropa de cama, no es suficiente para atender a un Adulto Mayor. Se necesita que el local y toda la infraestructura del Centro, sea un medio para proporcionarle una mejor calidad de vida. La falta de una infraestructura adecuada, repercute en la salud emocional y mental del residente*

El estrés causa entre 70% y 90% de síntomas médicos, incluyendo la tensión y dolores de cabeza o espalda, presión alta, estómago nervioso o problemas digestivos. También se atribuye al estrés desgaste psicológico, con reacciones ansiosas y depresiones; así como bajo rendimiento en el trabajo, abuso de calmantes, insomnio, y poca resistencia a la frustración manifestada en agresión inexplicable.

Cuando se pierde el equilibrio se perciben conductas como las siguientes:

- Remata contra el residente constantemente y por cosas poco importantes
- Está constantemente irritado
- Casi nunca sonrío
- Se siente constantemente cansado o bajo presión
- Pierde sueño, pasa horas sin poder dormirse
- Grita, se deprime, o tiene

enojos frecuentemente

- Constantemente le echa la culpa a otros por estar en esta situación
- Le niega afecto y buenos sentimientos al residente

*Por lo tanto, si usted está pensando en apoyar a una persona de la tercera edad o si ya lo hace, tiene que estar listo a aceptar las obligaciones físicas, psicológicas y legales al proveer estos cuidados. Si usted está llegando al punto en que no puede proveer cuidados por razones físicas o emocionales, le sugerimos urgentemente que considere otras alternativas y busque ayuda para tomar una mejor decisión, por parte de un asesor externo u organización dedicada al trabajo con personas de edad avanzada.*

Si usted está experimentando cualquiera de estos síntomas, es muy importante que aprenda a usar las técnicas adecuadas para reducir el estrés o contacte un profesional que le apoye para reestablecer el equilibrio físico y emocional.



Estos síntomas indican un cuadro típico de “cansancio en cuidados”. El tratamiento para esto es sencillo: pida ayuda, ponga límites, inicie cuidándose a sí mismo. Lo que se desea es enfatizar es que usted necesita preguntarse sinceramente y sin auto engañarse responder la pregunta:

*¿Yo sé reconocer cuál es mi límite,  
para avisar al equipo que ya no puedo seguir ayudando?*

SI

NO

Si en este momento usted ha llegado a tener crisis personal, por su propio bien y por el bien de los Adultos Mayores que atiende, es conveniente buscar apoyo externo para encontrar una solución.

### *5. Un mejor servicio se basa en planear y evaluar el trabajo diario.*

La pérdida paulatina de sus facultades puede ser uno de los problemas más difíciles para el usuario de un Centro de Atención y quienes conviven con él. Por lo tanto, es importante relacionar los aspectos del medio ambiente con las cuestiones de salud y de administración del Centro.

Es indispensable que quienes administran un Centro de Atención sean capaces de reconocer las causas del deterioro físico o mental de las personas mayores, puesto que no todo se origina con su organismo.

La imposibilidad de reconocer caras y lugares familiares, incluso el olvido casual, pueden presentarse como síntomas en una persona mayor, debido a una desnutrición, o bien estar relacionados con efectos secundarios de ciertos medicamentos. Sin embargo, también pueden ser motivos de olvido: la depresión, la soledad, el aislamiento, o bien la falta de oportunidades de socializar con otras personas. Con frecuencia existe una buena parte de mejoras que se requiere llevar a cabo para contribuir a conservar la calidad de vida del Adulto Mayor cuando el Centro de Atención no se ha diseñado en relación al residente y su medio ambiente.

En seguida se comparte una reflexión general de los aspectos que pueden influir en las dificultades sensoriales de los residentes.

- Las personas que tienen pérdida auditiva y/ o de la visión pueden tener problemas de comprensión, lo cual afecta negativamente su salud emocional.
- A veces una persona mayor puede quedar aislada del resto del mundo simplemente porque sus oídos necesitan una limpieza o porque están gastadas las baterías de su aparato contra la sordera.
- Puede ser que sus anteojos necesiten un ajuste o una limpieza. Una lupa o impresos en letra grande pueden simplificar la lectura.
- La carencia o lentitud en sus reflejos le puede impulsar a moverse cada vez menos, complicando con ello su digestión, su estado de ánimo, etc.
- De igual manera una iluminación adecuada favorece su desplazamiento y su sensación de caminar con seguridad.

La reflexión anterior se complementa con una lista de sugerencias para verificar que cambios son útiles realizar en la Infraestructura del Centro y se logre brindar un mejor servicio a los residentes.

## *Ejercicio de reflexión*

Marque con una “x” en alguna de las dos columnas de la derecha, según sea el caso.

<i>Aspectos a verificar en el medio ambiente</i>	<i>Sí</i>	<i>No</i>
1. Los colores de las paredes producen tranquilidad y/ o alegría		
2. La iluminación es suficiente para dar confianza y desplazarse		
3. La ventilación del Centro es adecuada para la temperatura que se requiere		
4. Las puertas son amplias para moverse en silla de ruedas		
5. Las ventanas son seguras para evitar accidentes		
6. Los muebles son cómodos para la postura de los residentes		
7. Las sillas tiene las características que los residentes necesitan		
8. Los letreros son visibles		
9. Las rutas de acceso están identificadas por todos los usuarios		
10. Las rampas y pasamanos son adecuados		
11. Los baños tienen lo necesario para brindar autonomía al residente		
12. Las escaleras tienen lo necesario para ofrecer seguridad a los usuarios		
13. Las chapas de las puertas son seguras para evitar encierros accidentales		
14. Los aromas de la cocina les ayudan a mantener su sentido del olfato alerta		
15. Los espacios de descanso o de visita cumplen la función de convivencia		
16. Los sonidos que se escuchan proporcionan tranquilidad a los residentes		

Así como el árbol requiere del sol y del agua para nutrirse; el Adulto Mayor necesita ejercitar su mente y sentirse aceptado y querido.



6. ¿Cuándo será la próxima reunión para conocer los avances que hemos logrado?

*Mantener el equilibrio es cuestión de movimiento y evitar quedarse quieto. Mucho ánimo y adelante!*

*¡ Eres el mejor de los regalos para una persona mayor !*

La experiencia de recibir regalos es sin duda una de las más gratas alegrías de la vida. Nuestros primeros años se nutren gracias a los cuidados de quienes nos atendieron de pequeños. Ellos pueden ser nuestros padres, tíos, padrinos, maestros, amigos, vecinos, etc.

Aprendimos a ser sensibles a la experiencia de recibir en distintas formas y quizá en numerosas ocasiones. Con cuanta alegría recordamos esos momentos que nos permiten ahora darnos cuenta que estamos vivos, que sentimos gratitud.

- Ahora es tiempo de compartir porque tú y esos Adultos Mayores están vivos.
- Ambos pueden dar y recibir recíprocamente.

Si consultas el archivo de tu memoria, encontrarás que existen una larga lista de momentos en que tu has servido a otros pensando con anticipación cómo hacerlo, pregun-

tando que necesitaba esa otra persona para que tu esfuerzo fuera más acertado.

Recuerda en que momentos te has sentido útil al prevenir situaciones que otros no tenían cabeza para pensar en la solución. Quizá en tu vida de persona adulta, durante un accidente del hijo de una vecina, o tal vez siendo menor de edad, apoyaste a una maestra porque tuvo dificultades al fallecer su padre y tu independientemente de la edad que tenías, te mostraste capaz de servirle.

En ambos ejemplos puedes notar que las tres cosas que realizaste son:

- Salir de ti mismo(a), al dejar de estar ensimismado(a).
- Tuviste información para elegir una acción.
- Decidiste prestar apoyo a la otra persona, antes de que ella fuera capaz de hacerlo por sí misma.



## *Ejercicio de Reflexión*

1. Elabora una lista de los tres regalos más significativos que has recibido en tu vida.
2. Busca de qué manera puedes dedicar tiempo a realizar con tus seres queridos, lo que más disfrutas.
3. Comparte con una persona importante para ti, cuáles son los tres regalos más significativos que has dado en tu vida.

# C a p í t u l o I I

## *Creando el Ambiente Emocional para la Vida Interior del Adulto Mayor.*

Cuando se observa lo bien que funcionan la mayoría de los adultos mayores, con las limitaciones que presenta su edad, es sencillo darse cuenta que ellos aún tienen un gran potencial humano. Es cierto que una persona de edad avanzada, se encuentra limitada por su nueva condición fisiológica, sin embargo es el medio ambiente el que puede empeorar o mejorar su capacidad.

Las personas que estudian asuntos de senectud y geriatría opinan que existe un proceso de adaptación en el Adulto Mayor. Dicha adaptación se relaciona con la capacidad de sentirse capaz de hacer algo y la posibilidad de realmente poder realizarlo gracias a un ambiente adecuado.

Es por todo esto, que el diseño del ambiente y la infraestructura de un Centro de Atención, necesita tomar en cuenta los factores tanto psicológicos como sociales que impactan al Adulto Mayor y aunque son menos tangibles, están relacionados con las características ambientales que son necesarias para permitir a una persona envejecer bien, en un ambiente planeado.

A continuación se describen algunas de estas características, que también son llamadas atributos ambientales de un Centro de Atención.

*Un Centro de Atención requiere personal capacitado para desempeñar funciones específicas al ofrecer servicios a los Adultos Mayores; sin embargo este valioso recurso puede desperdiciarse si no se cuenta con un ambiente físico diseñado adecuadamente.*

## *1. Los atributos y significados de la vejez.*

Para el Adulto Mayor que no puede vivir en el lugar que el o ella prefiere, la atención que se le dé a ciertos atributos ambientales, tiene el potencial de maximizar su funcionamiento y proveer más flexibilidad.

Un Centro de Atención que incorpora atributos ambientales, requiere además del diseño de apoyos físicos, sensoriales, sociales y psicológicos, lo cual facilita que se “envejezca en el lugar debido”.

Es decir, que si el ambiente es diseñado para promover independencia y control, el personal debe estar consciente de ello, para así poder satisfacer las necesidades de autonomía e independencia de los adultos mayores que así lo requieran.

Entre los atributos que se consideran básicos para facilitar la adaptación de las personas mayores en el Centro, se pueden mencionar los siguientes: confort, accesibilidad, legibilidad, seguridad, privacidad, adaptabilidad, personalización, territorialidad, socialización y estimulación sensorial.

A continuación se describen brevemente cada uno de estos atributos, haciendo énfasis en que éstos están estrechamente relacionados, sin embargo cada espacio puede requerir de uno o más de ellos.

### *Confort*

Se considera que el confort es un atributo que aumenta la independencia del Adulto Mayor y le proporciona además, alivio y comodidad física, al realizar una tarea o estar en un lugar particular.

Muchas de estas cualidades de confort están basadas en el conocimiento de las necesidades sensoriales y físicas relacionadas con la edad. Es fácil observar que a medida que el nivel de actividad de la persona mayor disminuye, la cantidad de tiempo que pasa en una silla, aumenta, sin embargo, raras veces se cuestiona acerca del confort de una silla en particular, para un individuo específico.

Los siguientes son algunos ejemplos de puntos a considerar para evaluar este atributo:

- ¿Está el nivel de sonido controlado adecuadamente?
- ¿La iluminación es adecuada para que el individuo lea?
- ¿La iluminación minimiza el esfuerzo del ojo?
- ¿Está la temperatura a un nivel confortable?
- ¿El mobiliario es adecuado para estas personas?



## *Accesibilidad*

Se considera que dentro del ambiente diseñado para la vejez, la accesibilidad y facilidad con la que una persona se desplaza de un punto a otro, debe incluir no sólo a la persona con movilidad limitada, sino también la habilidad y el deseo de moverse de un lugar a otro, lo cual puede lograrse a través de la inclusión de sillas a lo largo de una ruta, de manera que sirvan para hacer paradas ocasionales.

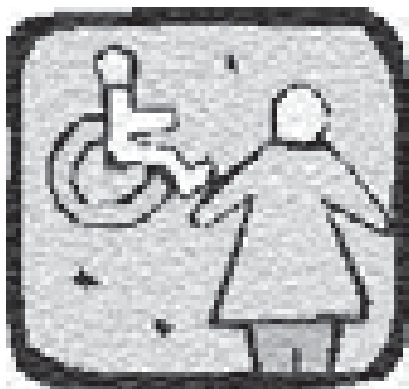
Así mismo, se incluye la libertad de realizar las tareas cotidianas, ubicando los trasteros, entrepaños de clósets y cajoneras de tal manera, que eliminen al Adulto Mayor la necesidad de flexionarse excesivamente.

La accesibilidad incluye también, la habilidad de manipular objetos tales como artículos de cocina y de baño, apagadores y agarraderas de las puertas.

## *Legibilidad*

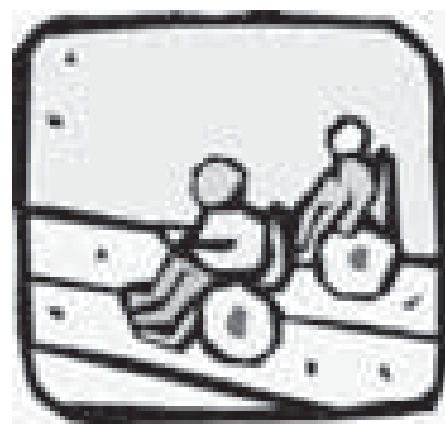
Para el Adulto Mayor con problemas visuales, el ambiente debe ser más estructurado y predecible, así como más rico visualmente. Con la reducción sensorial que se da en la vejez, la información puede verse nublada e incluso malinterpretada.

La legibilidad se refiere a las características que debe contener la información para facilitar por medio de pistas y señales apropiadas la orientación del Adulto Mayor.



Para la persona con demencia y cambios sensoriales relacionados con la edad, estas malinterpretaciones pueden crear una variedad de ilusiones. Las maneras de reforzar la legibilidad para la persona con demencia deben incorporarse en su diseño ambiental.

Con frecuencia los usuarios de los Centros de Atención se pierden en un pasillo o entran en la habitación equivocada; es por esto, que se recomienda incorporar diferentes objetos como macetas, plantas grandes, señales en forma de pinturas, cuadros etc. , que permitan al Adulto Mayor, ubicarse en su espacio.



## *Seguridad*

La seguridad y la protección están muy relacionadas, por lo que crear un ambiente que minimice peligros, brinda protección y tranquilidad al Adulto Mayor, disminuye su ansiedad y le da fuerzas para aumentar su movilidad.

Para aumentar la seguridad del Adulto Mayor, es necesario eliminar pisos resbalosos, tapetes junto a las puertas, agarraderas que estén sueltas y pasamanos que estén de un solo lado de las escaleras.

La sensación de seguridad se puede incrementar también, instalando sistemas de emergencia que estén al alcance de los usuarios



## *Privacidad*

La privacidad puede promoverse a través del diseño de los espacios. Los especialistas coinciden en que la privacidad adecuada refuerza la autoestima y es vital para tener un sentimiento de autonomía.

La autonomía brinda una sensación de poder hacer elecciones individuales y conscientes, a través de las cuales la persona controla su ambiente, incluyendo su habilidad de tener privacidad cuando lo desee. Así mismo, permite a la persona mayor tomar sus propias decisiones, considerando la participación de un grupo.

Es común que los deseos del Adulto Mayor y la manera como el personal los percibe, no concuerden; es por eso que se hace necesario ser sensible a las demandas de los usuarios.

La privacidad dentro de una institución se puede maximizar, situando las salas de estar entre los cuartos de los residentes y los pasillos.

## *Adaptabilidad*

Esta característica se refiere a la posibilidad de diseñar el ambiente y el mobiliario de tal manera, que éste pueda ser reacomodado de acuerdo a las nuevas necesidades o deseos del Adulto Mayor.

Es decir que, si el nivel de salud de un individuo cambia, vale la pena preguntarse si pueden hacerse nuevos acomodos en el hogar actual, para incrementar el potencial de envejecer en el lugar adecuado; sí la persona tiene dificultad con los escalones, ¿qué otras alternativas existen para trasladarse al segundo piso?, ó ¿puede un espacio del primer piso convertirse en recámara?

Se recomienda que las estancias y otros espacios sociales sean diseñados formalmente, pero al mismo tiempo mantener la flexibilidad de que el mobiliario sea movido por los residentes. Esta adaptabilidad favorece que el residente tenga el sentimiento de control sobre el ambien-

te.

## *Personalización*

El hogar tiene un significado particular para los Adultos Mayores, debido a que tiene relación con el sentido de pertenencia y arraigo de una persona.

Este concepto de personalización se refiere a que un residente logre trasladar su mundo e intimidad que le han acompañado a lo largo de su vida, a un nuevo espacio. Esto permite que se refuerce su sensación de seguridad y evita lo desagradable o angustioso que sería para un Adulto Mayor creer que ha perdido su pasado.

Es conveniente destinar un espacio físico para que el residente coloque objetos personales significativos que le ayuden a conservar su identidad y apropiarse del lugar. Además esto disminuye el comportamiento ofensivo que en ocasiones muestra una persona de edad avanzada.

## *Territorialidad*

La territorialidad se refiere a la necesidad del Adulto Mayor de “apropiarse” de un espacio o lugar en particular.

Con frecuencia ocurre el hecho de que la cama de la persona que queda cerca de una ventana, la hace sentirse dueña de esa ventana y la persona cerca de la puerta, es dueña de esa puerta.

Es útil observar cuáles son los espacios u objetos que dan sentido de territorialidad a los residentes, ya que en ocasiones los conflictos por apropiarse de un espacio, podrán ser resueltos realizando mínimos cambios en el acomodo del mobiliario. Generalmente el colocar una cama frente a la otra, ofrece más territorialidad al residente, que cuando están recargadas sobre la misma pared, una junto a la otra.

## *Socialización*

La importancia de diseñar el ambiente para facilitar la socialización no puede ser subestimada. La socialización que necesitan las personas mayores, puede ser desde estar solo hasta estar en una multitud.

El proveer a una persona de espacios físicos para convivir, platicar e interactuar con otras personas, genera el sentimiento de estar en conexión con el mundo y fomenta las relaciones sociales del Adulto Mayor.

La socialización puede promoverse en áreas informales del Centro, por medio de asientos que no sólo sirvan para recibir visitas, sino que también faciliten el contacto visual, la buena audición y la cercanía.

Cabe resaltar que el objetivo de la socialización es reducir la soledad, sin embargo es el Adulto Mayor quien toma la decisión de participar y convivir según su necesidad personal.



## *Estimulación sensorial*

A pesar de que la alteración sensorial suele aparecer en cualquier ambiente, los Adultos Mayores que viven en alguna institución o albergue, son particularmente vulnerables. Además de experimentar más deterioro, estos adultos se enfrentan también a situaciones de rutina que ofrecen pocas variaciones o estímulos.

La estimulación sensorial significa enviar mensajes a los Adultos Mayores a través de sus cinco sentidos, para que se relacionen y entren en contacto con el medio ambiente.



El ambiente necesita ser construido de manera que mejore el funcionamiento de los residentes con deficiencias en sus sentidos. A través del diseño y la decoración se puede dar información “redundante” para estimular el máximo de sentidos a la vez.

Una manera de estimular varios sentidos a la vez, puede ser a través de la recepción combinada de escuchar el sonido de ruidos de la cocina, de oler el aroma de la comida al cocerse y de ver y tocar la mesa y los platos, lo cual permite a la persona mayor saber, a través de esos mensajes redundantes: “este es el comedor”.

# C a p í t u l o   I I I

## *Procurando el bienestar y la seguridad del Adulto Mayor.*

El ambiente tiene el efecto más grande sobre la persona con menos capacidad. Pequeños cambios como mejor iluminación, señalamientos adecuados, seguridad en los pisos, pueden causar enormes mejorías en la conducta; asimismo, se piensa que la interacción humana con el ambiente y sus objetos tiene un papel primordial para producir un comportamiento inteligente.

Diseñar un ambiente con estos cambios en mente, hace posible para más individuos funcionar a su máxima capacidad. Además, la mayoría de las adaptaciones facilitarán el trabajo de las personas que cuidan de un Adulto Mayor, ya sea formal o informalmente.

*Cuidar los detalles del medio ambiente, es como animar la fiesta en una reunión*

### *1. Los colores y su percepción*

Cuando se diseñan ambientes para que vivan personas mayores, la meta en el diseño del color no sólo es hacer un área más estética, sino también ayudar a contrastar diferentes áreas y poder así distinguir los objetos de sus alrededores.

Al aumentar la edad, los lentes del ojo toman un color amarillento que altera la calidad de entrada de la luz a la pupila. Este amarillamiento gradual estropea la percepción de ciertos colores, particularmente verdes, azules y morados. Las sombras oscuras del azul marino, café y negro no son distinguibles más que en las condiciones más iluminadas. Más aún, las diferencias entre los colores pastel como azules, beiges, amarillos y rosas son casi imposibles de detectar.

Es por eso que muchos ancianos no ven su cuarto diferente del que tiene su vecino.

Un estudio indicó la preferencia que tienen los Adultos Mayores por los colores primarios, secundarios o terciarios sobre los colores pastel. Para mejores resultados, estos colores brillantes deben incorporarse con tonos más claros y así dar una ambientación funcional y cálida.

La audacia al codificar los colores debe ser lo suficientemente llamativa como para comunicar que hay diferencias entre los otros elementos alrededor. Los códigos de color pueden dar pistas claras para la orientación y seguridad y sirven para romper con la monotonía de corredores largos y espacios grandes.

Las puertas que no tienen uso para los residentes, como los almacenes, los casilleros o la lavandería, pueden ser pintados del color de la pared.

Debido a la pérdida de apreciación visual inherente a la edad, no es recomendable que el color de las superficies tenga muchos dibujos ya que, para personas con demencia o deficiencias visuales, los dibujos pueden parecer formas aterradoras. Al elegir una cubierta para pared, hay que tomar en cuenta también el factor mantenimiento, el material debe ser capaz de resistir el uso para el que está destinada. En general, los contrastes de color deben darse en situaciones determinadas pensando siempre en la capacidad visual y mental de los residentes.

Se recomienda utilizar colores claros (colores pastel como rosa, crema, verde, azul, etc.) en techos y muros, ya que estos provocan un efecto positivo en la iluminación y la percepción del espacio. Las áreas donde predominan los colores claros tienden a percibirse más amplias, además, influyen en el estado de ánimo de los residentes.

*Para la persona mayor que tiene dificultad para distinguir los límites, el uso de diferencias en los colores y/o las texturas puede clarificar esos límites. Por ejemplo, el color de la pared y el piso deben ser contrastantes.*

## *2. Iluminación.*

Una mejor iluminación facilita a las personas mayores el reconocer rostros y mejorar su comunicación. La iluminación en el ambiente del Centro de Atención requiere ser tan consistente como sea posible.

Con la edad, los lentes del ojo se vuelven menos transparentes y engrosan, por lo que aumenta la cantidad de luz que la persona requiere para ver.

La lectura o las actividades de cerca pueden ayudarse al incrementar la iluminación por medio de lámparas de piso o de escritorio, con tres focos, esto permite un mejor nivel de iluminación que las lámparas convencionales. De cualquier manera, los focos no deben ser instalados directamente sobre la línea de visión del anciano, ya que esto puede deslumbrarlo.

El deslumbramiento es un problema doloroso causado por un exceso de luz y puede ser causado por una fuente de luz directa o indirecta. El deslumbramiento directo ocurre cuando la luz llega al ojo directamente de donde surgió, y el indirecto se da cuando la luz llega al ojo después de reflejarse sobre otra superficie.

Algunos ejemplos de deslumbramiento son: la luz del sol que se refleja en un piso muy pulido, en muebles con cubiertas plásticas o pisos encerados.

Para reducir el deslumbramiento, es conveniente evitar el uso de pintura muy brillante y de manteles plásticos. Las ventanas pueden cubrirse con una película de papel polarizado, con mini persianas o con cortinas transparentes de poliéster.

La iluminación fluorescente debe combinarse con la luz incandescente en áreas donde se necesita estar más iluminado, por ejemplo: baños, áreas de lectura, entre otras. En cualquier parte en que se use la luz fluorescente, se recomienda escoger focos de color blanco opaco o de algún color primario.

La iluminación fluorescente utiliza mucha menos energía que una lámpara incandescente y ambas proporcionan la misma cantidad de luz. Es importante que el apagador se encuentre junto a la puerta de entrada, de manera que los residentes puedan accionarlo al momento de entrar a la habitación.



Otra forma de iluminar utilizando luz natural diurna, es a través de domos. Este tipo de iluminación se recomienda para los espacios o áreas comunes como el comedor, sala de usos múltiples, etc.

*Una persona de 80 años necesita aproximadamente tres veces más luz para leer que una persona de entre 15 y 20 años de edad.*

### *3. Ambientación climática y ventilación*

La mayoría de las personas mayores, reportan una gran sensibilidad al frío, más que al calor; frecuentemente requieren de más abrigo, en temperaturas aparentemente cálidas para otros.

Existen dos tipos de ventilación: la natural y la artificial. La natural es la que se produce por efecto de la circulación del aire a través de los espacios abiertos al ambiente, como las ventanas. La artificial es la que se genera a través de aparatos que requieren de algún tipo de energía externa como eléctricos, de gas o leña, como pueden ser la refrigeración o la calefacción.

Un método que combina ambos tipos de ventilación, es el abanico para techo ya que recircula el aire que entra de manera natural y vale la pena procurar que no sean ruidosos ni con hojas muy llamativas que distraigan a los residentes.

Es recomendable que sus hojas sean del mismo color del techo ya que, de ser de un color contrastante, pueden producir mareo a quien los observa. Los abanicos de techo deberán ser colocados, cuando menos, a una altura de 2.10 metros sobre el nivel del piso.

La ambientación climática por lo general está relacionada con los materiales de construcción y los sistemas de aire acondicionado y calefacción, mismos que se detallarán a continuación:

- **Calefacción.** Es recomendable que el sistema de calefacción sea diseñado e instalado para que se mantenga una temperatura promedio entre 15°C y 20°C en todas las áreas ocupadas por residentes. Para el resto de las áreas es permisible una temperatura de 13°C.
- **Aire acondicionado.** El sistema de aire acondicionado deberá ser diseñado e instalado para que mantenga una temperatura de no más de 18°C. Las áreas que generan altas temperaturas, como la cocina, deberán contar con suministro de aire suficiente para mantener temperaturas máximas de 20°C a 1.50 metros del nivel del piso.

Los sistemas de ventilación y calefacción deberán utilizar, cuando menos, una mezcla de 10% de aire del exterior que no sea recirculado. Se recomienda que el aire proveniente del cuarto de limpieza y lavandería no sea recirculado hacia otras áreas. Los ductos de salida requieren ser ubicados y diseñados de tal manera, que los residentes no puedan ser dañados por corrientes excesivas durante el uso normal.

La siguiente tabla contiene recomendaciones sobre requerimientos en el aspecto de ventilación:

Area	Movimiento del aire con relación al área adyacente	Cambios de Aire por mínimos por hora	¿Deberá desecharse todo el aire hacia el exterior?
Habitaciones de los residentes	-	2	-
Enfermería	-	4	No
Terapia Física	Hacia adentro	4	No
Terapia ocupacional	-	4	No
Cuarto de espera	Hacia adentro	6	Sí
Medios baños	Hacia adentro	1	Sí
Baños y regaderas	-	10	No
Cuarto de limpieza	Hacia adentro	10	Sí

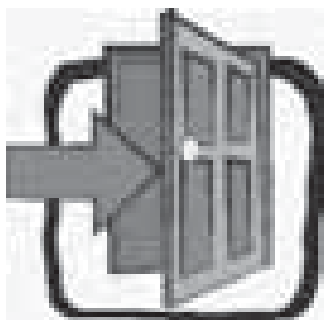


## 4. Puertas

La puerta principal de una unidad de cuidado debe ser fácil de abrir y debe tener una ventana para prevenir que se golpee. Los tapetes deben eliminarse para prevenir tropezos y para facilitar el transporte en sillas de ruedas. Para personas de edad avanzada, es conveniente instalar puertas que se abran automáticamente.

Debido a que los residentes de un Centro de Atención pueden ser personas con discapacidades varias, es deseable que las puertas que se encuentren en el interior de la instalación reúnan las siguientes características:

- Color de alto contraste con relación a los de la pared
- Un ancho mínimo de 1 metro
- En caso de encontrarse cerca de la esquina o en la esquina de la habitación, deberán abatir hacia el muro más cercano
- Las manijas y cerraduras deberán ser resistentes, de fácil manejo y estar instaladas a 90 centímetros del nivel del suelo. Los picaportes y cerraduras deberán ser de tipo palanca



Para prevenir accidentes debido a la falta de advertencias visuales, no es recomendable que las puertas exteriores abran directamente hacia el tráfico vehicular, pueden ser ubicadas a 1.80 metros de la banqueta.

## 5. Ventanas

La necesidad de tratamientos a las ventanas para conciliar los problemas visuales de las personas mayores, juega un papel importante. El tamaño de las ventanas debe ser de cuando menos, el equivalente al 8% de la superficie de la habitación.

Es importante que la ventana tenga un tratamiento especial que controle el deslumbramiento ya que éste causa efectos diversos en las personas mayores y es causa de confusión y, en algunos casos, de accidentes. Esto puede ser a través de una película adherente o a manera de una pantalla que se jale (tipo persiana); pantallas plegadas de poliéster; cortinas o una combinación de éstos.

Es recomendable que las ventanas sean fácilmente operables, que no requieran de herramientas o llaves para su apertura. Asimismo, deberán contar con tela de mosquitero.

## 6. Señalamientos

Son los objetos que facilitan la orientación para encontrar un camino o un destino, proporcionan indicaciones a través de figuras o textos breves. El uso de letras con negrillas o pinturas en lugares específicos puede ayudar a la orientación de los residentes, así como del personal y los visitantes.

Se sugiere que todos los señalamientos estén hechos de un material que sea fácil de limpiar y que no sea inflamable. También es recomendable que los marcos de los cuadros para señalamiento tengan las esquinas redondeadas y los vidrios sean antirreflejantes para evitar la distorsión de la imagen.

La localización de las señales debe considerar la estatura mínima del residente; en general, no deben de estar a más de 1.40 metros sobre el nivel del piso, de manera que sean visibles o palpables tanto por peatones como por personas en sillas de ruedas.

## 7. *Rutas de acceso*

Las rutas de acceso son aquellos pasillos y/o corredores que comunican las áreas específicas y áreas comunes con la entrada y salida del Centro de Atención.

Es importante contar con una ruta de acceso bien definida ya que esto facilita tanto el movimiento interno como hacia el exterior

Se recomienda dejar estos corredores o pasillos libres de objetos como bebederos, teléfonos públicos, etc. , a fin de no restringir el tráfico o reducir su amplitud.

### *Cambios en niveles*

Los cambios en niveles de más de 6 centímetros, pueden ser verticales (escalón) y sin tratamientos especiales en la orilla. Si una ruta de acceso tiene cambios de nivel mayores a 13 centímetros, entonces debe de ser provista de una rampa, elevador o plataforma, según la situación particular.

Básicamente, los pasamanos facilitan el movimiento de los residentes y es necesario que se adapten tanto a escaleras como al resto de las áreas de tráfico, a excepción de las rampas, considerando las siguientes especificaciones:

- Ser tubulares de 4 centímetros de diámetro
- En color contrastante con respecto al elemento delimitante vertical
- Colocados a 90 centímetros y un segundo a 75 centímetros del nivel del piso
- Separados 5 centímetros de la pared
- En las escaleras deben prolongarse 60 centímetros en el arranque y en la llegada
- Deberán contar con fuerza suficiente como para soportar una carga concentrada de 115 kilogramos.



## 8. *Protección contra incendios*

La protección contra incendios incluye la detección, alarma y sistemas de comunicación, sistemas de extinción y extinguidores portátiles. Es indispensable hacer contacto con la estación de bomberos más cercana como previsión de un posible incendio en las instalaciones.

Como medidas preventivas se recomiendan las siguientes:

- La instalación debe contar con un suministro de agua que sea accesible y de flujo seguro
- Es deseable que se cuente con un hidrante (toma de agua de alta potencia) a un máximo de 90 metros del edificio principal
- Es importante que se instale un sistema de alarma y que este se mantenga en buenas condiciones de funcionamiento. Este sistema deberá considerar estaciones manuales con las que se pueda activar la alarma en todas las salidas de emergencia
- Es recomendable que los extinguidores que se ubiquen en el área de corredores para residentes sean del tipo que utiliza agua a presión y no encontrarse separados uno del otro por más de 22 metros
- Los extinguidores deberán ser instalados en ganchos sujetos a la pared o en estantes destinados a ese uso específico
- Los extinguidores cuyo peso sea menor a los 18 kg, deberán ser instalados de manera que la parte superior del extinguidor no exceda 1.50 metros a partir del nivel del suelo; los extinguidores que pesen más de 18 kg. , se instalarán procurando que la parte superior no exceda 1.05 metros de altura sobre el nivel del piso

## 9. Salidas de emergencia

Las previsiones de salidas de emergencia incluyen puertas, corredores, escaleras, cerraduras y algunos otros conceptos, de manera que se asegure que el edificio puede ser rápidamente evacuado en cualquier momento como consecuencia de alguna emergencia.

- Camas. Es deseable que las camas cuenten con ruedas para que los residentes que se encuentren encamados al momento de la evacuación puedan ser transportados sin problemas
- Los espacios comunes con capacidad de más de 50 residentes o 300 m<sup>2</sup>, es recomendable que cuenten con dos salidas o rutas de evacuación; las puertas de estas salidas deberán ser del tipo abatible
- Las puertas de las salidas de emergencia deberán mantenerse limpias y libres para que puedan ser utilizadas en cualquier momento
- No es recomendable que existan escalones en el trayecto hacia la salida de emergencia, en caso de que haya desniveles es preferible adaptar una rampa
- Las cerraduras de las puertas no deberán ser del tipo que previene su apertura; deberá considerarse un tipo de chapa de fácil operación

## 10. *Objetos protuberantes*

Los objetos que sobresalen de las paredes no deben de estar más de 10 centímetros dentro de los corredores o pasillos ya que no deben de reducir el espacio libre de la ruta de acceso o del espacio para maniobras.



## 11. *Seguridad en los pisos*

La compensación para los problemas de figura-fondo con los Adultos Mayores, tiene implicaciones específicas cuando se selecciona la cubierta del piso, ya que los pisos con dibujos pueden hacer que el Adulto Mayor los confunda con objetos, por ello es recomendable evitarlos, especialmente en vestíbulos, salas o comedores.

La superficie del piso debe estar libre de obstáculos, de irregularidades y fisuras y tener un mismo nivel; que sea antiderrapante, procurando eliminar los tapetes y los cordones de teléfonos.

Para indicar la proximidad de rampas, escaleras y otros cambios de nivel, el piso deberá tener una textura diferente.

Aunque el uso de las alfombras y/o tapetes no se recomienda, en caso de utilizarlas, ésta debe estar firmemente asegurada al piso y tener un soporte firme. La altura máxima de la alfombra con respecto a la superficie debe de ser de 13 milímetros y las orillas expuestas de la misma, deberán de ser aseguradas a la superficie del piso.

## *12. Rejillas*

Si hay rejillas colocadas en superficies donde haya tráfico, el espacio entre rejilla y rejilla no deberá exceder 13 milímetros.

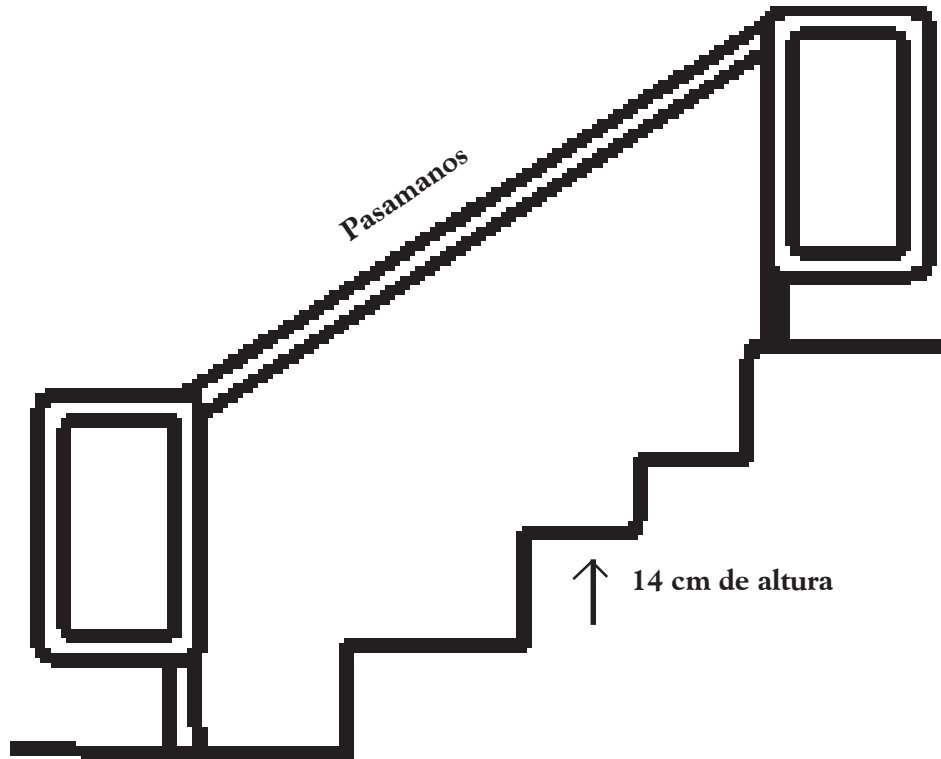
## *13. Escaleras*

Es conveniente que las escaleras tengan las siguientes características:

- Pasamanos de ambos lados
- Ancho mínimo de 1.80 metros entre pasamanos
- Quince escalones como máximo entre descansos
- La nariz de las huellas (esquina resultante entre la huella o parte horizontal del escalón y la parte vertical del escalón) debe ser antiderapante y de color contrastante
- Los escalones serán verticales o con una inclinación máxima de 25 milímetros

Los escalones, preferentemente, deberán reunir las características siguientes:

- Huellas de 34 centímetros como mínimo
- Peralte máximo de 14 centímetros (altura máxima del escalón)
- Superficie antiderrapante
- Ausencia de saliente en la parte superior del escalón.

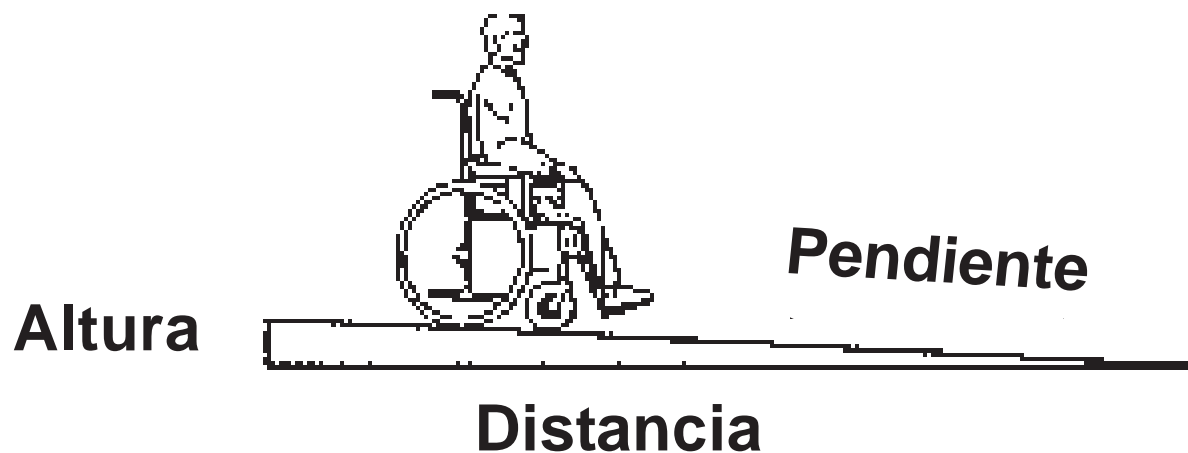




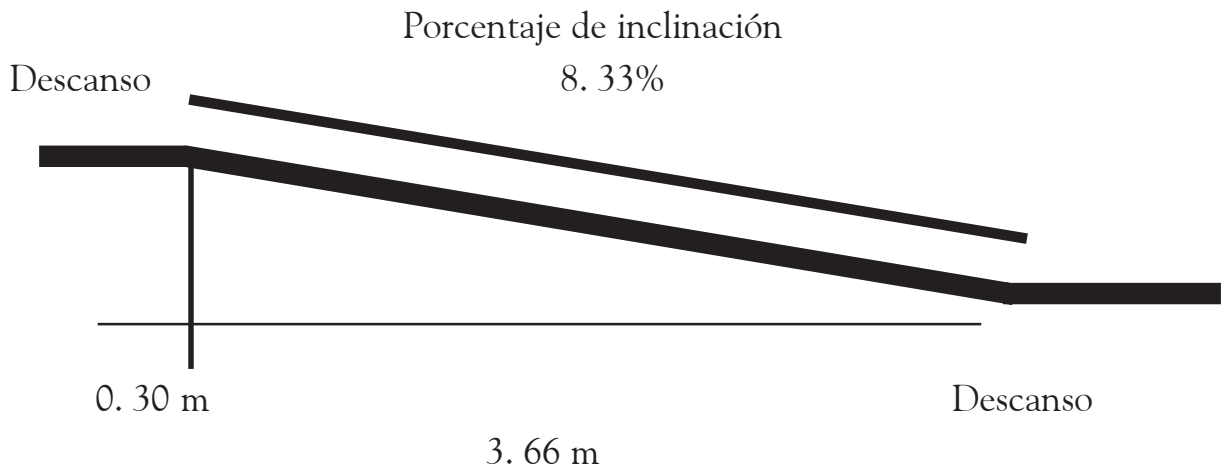
## 14. Rampas

Existen varios tipos de rampas, dependiendo de la magnitud o tipo de desnivel para el cual sean requeridas. Los tipos más comunes son las rampas curvas y las rectas:

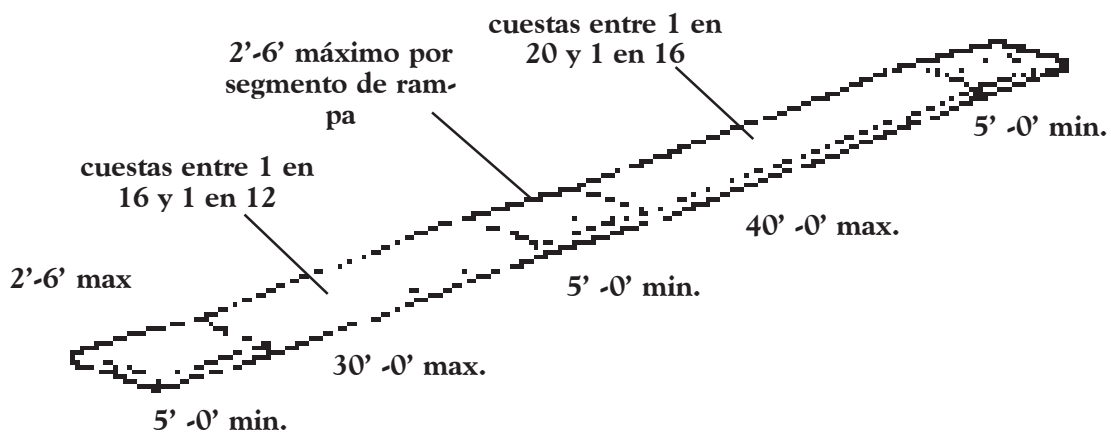
*Rampas curvas.* El ancho mínimo de una rampa curva debe ser de 92 centímetros y contar con superficie antiderrapante. Los lados de una rampa curva que se encuentre dentro de un espacio de circulación peatonal y que no cuente con pasamanos, deberán ser pintados con colores brillantes.



**Rampas Rectas.** En cualquier parte de la ruta de acceso en que exista un declive mayor a 1.20 metros, deberá considerarse la construcción de una rampa. El declive máximo para la construcción de una rampa es 1.12 metros; un ancho libre de 92 centímetros. Las rampas deben contar con espacios niveladores tanto al inicio como al final de las mismas.



Las rampas que excedan la pendiente señalada deberán prolongarse e incluir descansos intermedios como se muestra a continuación:



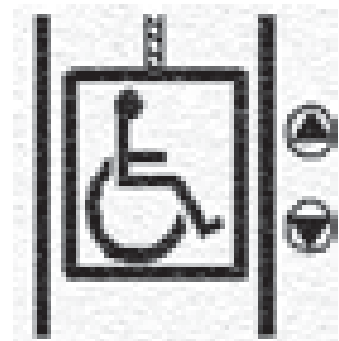
Cualquier rampa con longitud mayor a 1.82 metros deberá tener barandales continuos en ambos lados, de 4 centímetros de diámetro externo máximo, instalado a una altura entre 87 y 97 centímetros de la superficie de la rampa. Los barandales deberán extenderse 31 centímetros más allá de la cima y fondo de las rampas, instalándose en paralelo al descanso y con terminación redondeada doblada hacia afuera o hacia abajo. Si el barandal se empotra a la pared se requiere un espacio mínimo de 4 centímetros entre el barandal y la pared.

Las rampas también requieren protecciones a los lados para prevenir que las sillas de ruedas, muletas o bastones no pasen debajo del barandal. Se recomienda que estas protecciones sean del tipo de paredes sólidas, cordón con barandal, estacas múltiples o barandal adicional más bajo.

## 15. *Elevadores*

Los edificios de 2 o más niveles deberán tener elevador con las siguientes características:

- Señalamientos claros para su localización
- Ubicación cercana a la entrada principal
- Area interior libre de 1.50 metros por 1.50 metros, como mínimo
- Ancho mínimo de puerta de 1 metro
- Pasamanos interiores en sus tres lados
- Controles de llamada colocados a 1.20 metros en su parte superior
- Dos tableros de control colocados a 1.20 metros de altura, uno a cada lado de la puerta y los botones de control deberán tener números arábigos en relieve
- Los mecanismos automáticos de cierre de las puertas deberán operarse con el tiempo suficiente para el paso de una persona discapacitada
- El elevador deberá tener exactitud en la parada con relación al nivel del piso
- Señalización del número de piso en relieve colocado en el canto de la puerta del elevador, a una altura de 1.40 metros del nivel del piso.



# C a p í t u l o I V

## *Diseñando la infraestructura física para la vida autónoma del Adulto Mayor.*

### A s p e c t o s g e n e r a l e s

#### *Localización*

La selección del lugar donde se instalará un Centro de Atención debe hacerse cuidadosamente, considerando la importancia y los beneficios de atender a la orientación del edificio, dependiendo de la zona climática en que se construya. Una ubicación adecuada, así como la correcta elección de los materiales de construcción se puede traducir en importantes ahorros en el consumo de energéticos para la ambientación climática.

Debe procurarse ubicar el Centro de Atención en una zona a la que se pueda acceder fácilmente por las vías de tránsito vehicular ordinarias y aquellas que permitan un rápido desplazamiento desde la institución hacia los diferentes establecimientos de servicio que requerirán los residentes, como hospitales, centros recreativos o terapéuticos, etc.

Dado que el Adulto Mayor es muy sensible a los ruidos externos, es deseable que el entorno de un Centro de Atención sea tranquilo, de preferencia sin mucho tráfico vehicular y alejados de centros de trabajo o educativos que pudieran perturbar el ambiente o atmósfera de tranquilidad.

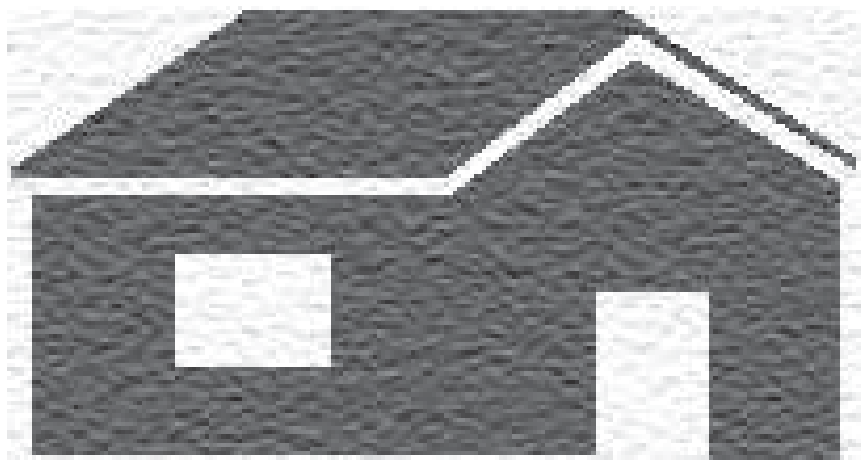
En cuanto a los accesos del edificio, es recomendable que las banquetas o corredores se encuentren libres de obstáculos, en un ancho mínimo de 1.22 metros. Así mismo, es deseable el uso de rampas que faciliten el tráfico tanto a personas en sillas

de ruedas como de camillas en caso de emergencia y la instalación de barandales o cercas en las orillas de las banquetas o corredores exteriores, pero sin que éstos obstaculicen las salidas de emergencia.

## *Construcción*

La construcción debe estar situada cuando menos a 3 metros de los límites de la propiedad, de manera que se asegure la privacidad y las condiciones que se requieren en lo referente a ruidos e interferencias externas.

Con respecto a los acabados exteriores, es necesario que éstos sean resistentes al fuego y considerar las condiciones de uso con fines de mantenimiento. Debido al grado de higiene requerido y al uso al que están destinadas, es deseable que tanto las superficies de pisos, como las de paredes y techos, sean de materiales no absorbentes, lisos y fácilmente lavables.



# Áreas Específicas

## 1. Dormitorios y habitaciones



### *Descripción*

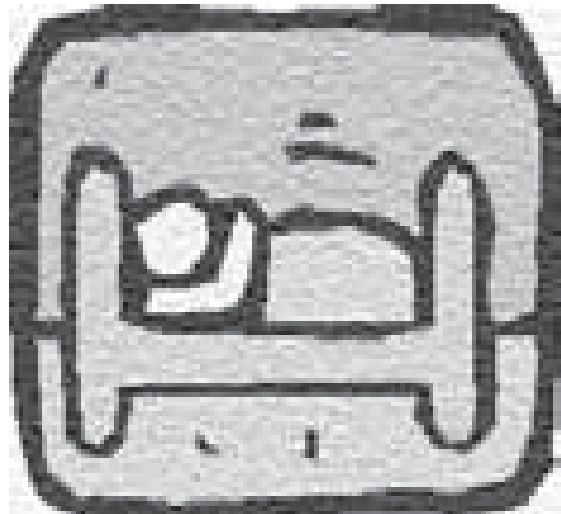
Son las áreas destinadas al descanso de los residentes. Debe procurarse ofrecer un espacio privado, ya que es el lugar donde los residentes pasan gran parte de su tiempo. En el caso de las instituciones que requieran contar con habitaciones múltiples o comunes, puede lograrse la privacidad a través de divisiones parciales, permitiendo además que se amueble y acondicione al gusto del usuario.

### *Condiciones de Seguridad e Higiene*

Es deseable que las habitaciones o dormitorios consideren las siguientes especificaciones:

- Cada habitación debe ser construida de manera estándar con paredes de piso a techo y contar con, al menos, una puerta. En caso de que la puerta de la recámara tenga opción de ser asegurada por dentro, el personal deberá contar con una copia de la llave.
- La superficie para las habitaciones privadas es recomendable que sea de 12 m<sup>2</sup> mínimo, excluyendo de esta área el closet, baño, vestíbulo o cualquier otro acondicionamiento especial del dormitorio.
- En caso de dormitorios comunes, se sugiere que el espacio por residente sea de 9.50 m<sup>2</sup> dentro del espacio circunscrito por las divisiones parciales, con las mismas exclusiones que el anterior.

- Si no hubiese divisiones, cuando menos debe haber 92 centímetros de espacio entre cama y cama y 61 centímetros entre la cama y la pared adyacente.
- Cada habitación debe contar con iluminación y ventilación suficientes.
- Es recomendable que cada una cuente con iluminación general, iluminación en la cabecera de la cama (para lectura) e iluminación nocturna. El apagador de la iluminación nocturna deberá estar justo al entrar a la habitación; es deseable que se coloque otro apagador al alcance del residente, considerando que éste lo pueda utilizar cuando se encuentre acostado.
- Es muy importante que el grado de higiene en los dormitorios sea muy elevado, ya que las personas de edad avanzada tienen mayor propensión a las enfermedades debido al deterioro de su organismo.
- Se recomienda que cada habitación abra hacia un corredor que a su vez un acceso sencillo a las áreas de comedor, estancia y baños.
- En las habitaciones comunes es importante proporcionar con cortinas que formen un cubículo), aunque es necesario tomar en cuenta que estas medidas no obstruyan la entrada y/o salida de los residentes o la evacuación en caso de emergencias.



## *Instalaciones Especiales, Mobiliario y Equipo*

- Es necesaria una silla que sea cómoda, accesible y estable.
- Es indispensable el contar con un buró o gaveta por residente en el que pueda tener sus objetos personales.
- Es deseable que se coloquen pasamanos en las paredes a una altura de 90 centímetros y 75 centímetros para personas en sillas de ruedas.
- En caso de que un residente reciba cuidados especiales, su habitación deberá contar con intercomunicador, campanilla de alarma, u otros mecanismos que sean capaces de alertar al personal en caso de emergencia.
- En caso de que existan televisores suspendidos de la pared, se recomienda que éstos se encuentren a una altura más baja de lo normal, ya que puede presentarse un agolpamiento arterial cuando la cabeza está suspendida hacia atrás por mucho tiempo.
- Hay que considerar, cuando menos, un bote de basura de material no inflamable por dormitorio.





## 2. Baños y medios baños

### *Descripción*

Los baños son los espacios de uso de los residentes que cuentan con regadera, sanitario y lavabo. La ubicación común de estas áreas es, en caso de habitaciones privadas o semiprivadas, dentro del dormitorio; para el caso de habitaciones múltiples, es recomendable que se localicen a la salida de las mismas. Es necesario que se cuente con un juego completo de baño por cada 3 ó 4 residentes o usuarios.

Los medios baños son los que se encuentran en las áreas comunes y son para el uso tanto de visitas como de los residentes. Usualmente cuentan con lavabo y sanitario.

Es deseable que se ubiquen en los lugares en que los residentes pasan más tiempo o en lugares que son visitados con mayor frecuencia como el comedor, la sala de usos múltiples, el vestíbulo de visitas, etc. Cuando hay problemas técnicos o limitaciones de espacio, se pueden usar baños unisex o familiares, mismos que han comprobado ser eficientes al proporcionar acceso a las personas en sillas de ruedas y a quienes las ayudan, especialmente cuando éstas son del sexo opuesto.

Es muy importante considerar la instalación de soportes o agarraderas en el área de baños de acuerdo a las características que se mencionan en el apartado de instalaciones especiales.

### *Condiciones de Seguridad e Higiene*

Es muy importante que los baños y medios baños sean sitios muy seguros, ya que son algunas de las áreas donde los residentes gozan de mayor privacidad y por tanto, donde comúnmente se encuentran fuera de la vista del personal de apoyo. Existen

varios aspectos en los que se debe poner especial atención para asegurarse de proveer condiciones seguras en estas instalaciones, dos de ellos son la instalación de pisos antiderrapantes y el acondicionamiento de pasamanos o barras de apoyo.

El espacio libre en un medio baño (excluyendo los espacios ocupados por el sanitario y el lavabo) debe ser apropiado tanto para personas diestras o zurdas.

- Es conveniente que la altura del sanitario *sea de 43 a 49 centímetros, medidos a partir de la parte superior del asiento.*
- Los contrastes de color e iluminación de esta habitación deberán seleccionarse cuidadosamente. El contraste entre la orilla del sanitario y el piso debe ser evidente. De igual manera, es deseable que las agarraderas tengan un color que contraste con el de los muros.
- Los mingitorios deberán tener 43 centímetros de altura hasta la orilla alargada.
- Las características de colocación de los lavabos deberán considerar lo siguiente:
  - ✓ Estar a una altura libre de 76 centímetros sobre el nivel del piso que permita el acceso de las personas en silla de ruedas.
  - ✓ En caso de existir varios lavabos en un mismo espacio estos deberán estar separados por una distancia de 90 centímetros de eje a eje.
  - ✓ El mueble debe tener empotre de fijación o ménsula de sostén para soportar el esfuerzo generado por el usuario.
  - ✓ El desagüe requiere ser colocado hacia la pared posterior.



- ✓ Deberán existir 35 milímetros de espacio, como mínimo, entre el grifo y la pared que da detrás del lavabo; cuando se instalan dos grifos, deberán estar separados entre sí 20 centímetros como mínimo.
- ✓ El grifo izquierdo del agua caliente deberá señalarse con color rojo.
- ✓ Los accesorios como toalleros, secador de manos, etc. , deberán estar colocados a una altura máxima de 1 metro.

### *Instalaciones Especiales, Mobiliario y Equipo*

Es importante que se considere una fuente complementaria de calor en el área de baños, así como un mecanismo que evite la excesiva acumulación de humedad.

El piso de los baños deberá ser antiderrapante.

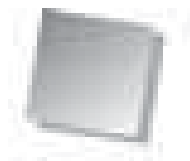
Las superficies de pisos, muros y techos de los baños, deberán estar recubiertas por un material que no sea absorbente, pero que sea liso y lavable.

Las barras de apoyo se colocarán en la(s) pared(es) adyacente(s) al sanitario a una altura de 84 a 92 centímetros y deberán tener 1.10 metros de largo. Estarán firmemente sujetas a la pared y soportar una carga concentrada de 115 kg. En espacios menores 45 centímetros no deberán ser colocadas barras de apoyo.



Los espejos deberán colocarse de manera que puedan ser utilizados tanto por residentes en sillas de ruedas, como por residentes en posición vertical. Se recomienda que sean de, cuando menos, 70 centímetros de largo por 40 centímetros de ancho

Los despachadores de papel estarán colocados al alcance del residente y preferentemente, deberán ser del tipo que no permite el libre flujo (flujo controlado).



En el área de regaderas para discapacitados es deseable que se cubran las siguientes características:

- Dimensiones de 1.10 metros de frente por 1.30 metros de fondo.
- Puerta de 1 metro de ancho mínimo.
- Barras de apoyo esquinadas de 38 milímetros de diámetro y 90 centímetros de largo a cada lado de la esquina. La colocación deberá ser horizontal en la esquina más cercana a la regadera a 80 cms, 1.20 metros y 1.50 mts. sobre el nivel del piso.
- Un timbre conectado a la enfermería, colocado a 60 cms. a nivel del piso.
- Una banca de transferencia.

### 3. Comedor

#### *Descripción*

El comedor es el espacio al que los residentes acudirán para tomar sus alimentos y se reunirán para el desarrollo de actividades recreativas en caso de que esta área esté destinada para usos múltiples. Es deseable que esta habitación se encuentre ubicada en un área central en que las distancias entre las áreas privadas (como dormitorios) y comunes (como vestíbulo, sala de usos múltiples, exteriores) sean equivalentes, de manera que los residentes no deban recorrer una trayectoria demasiado larga para llegar al comedor.

El área de comedor se encuentra directamente relacionada con la cantidad de residentes con que cuenta el Centro de Atención y la cantidad de ellos que coinciden en el comedor en un momento determinado; en general, se considera que el espacio por residente durante el horario de servicio no debe ser menor a 3 m<sup>2</sup>.

#### *Condiciones de Seguridad e Higiene*

En caso de que haya sistema de autoservicio, las líneas deben de contar con un ancho mínimo de 92 centímetros y preferentemente, 1.07 metros para que sea posible el paso simultáneo de un peatón con el de una persona en silla de ruedas

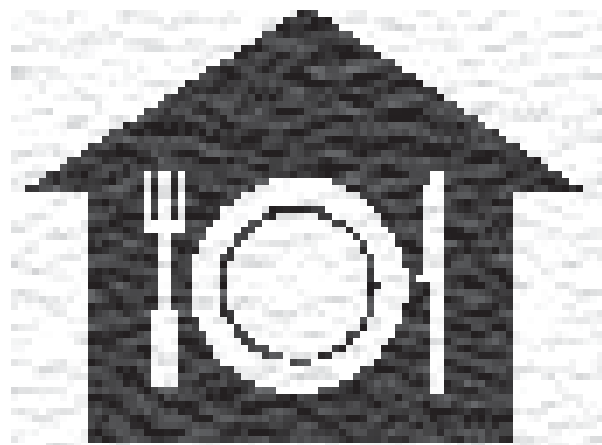
## *Instalaciones Especiales Mobiliario y Equipo*

En comedores deberán considerarse mesas de 76 centímetros de altura libre y asientos removibles, que permitan su uso por personas en silla de ruedas.

Es recomendable que las mesas sean redondas para evitar golpes causados por las esquinas de las mesas cuadradas.

Es deseable que la orilla de la superficie de la mesa esté recubierta por un material antiderrapante con el fin de evitar que la loza y los utensilios resbalen.

Las sillas deberán estar tapizadas con un material de un color que armonice con el entorno, sin perder de vista la seguridad y por otro lado, que sea lavable y resistente de acuerdo al tipo de uso al que están destinadas (es común que los residentes derramen alimentos sobre las sillas). Asimismo, es importante que sea un material térmico.



## 4. Cocina

### *Descripción*

Es el área en que se prepararán los alimentos a servirse a los residentes. Deberá estar localizada enseguida del comedor, de manera que el tráfico de la cocina hacia el comedor sea fluido. Es importante que tanto el equipo como las dimensiones de la cocina correspondan a la cantidad de residentes máxima.



### *Condiciones de Seguridad e Higiene*

- En pisos, paredes y techos es recomendable utilizar un recubrimiento de material que no sea absorbente; de igual manera, este material deberá ser fácilmente lavable.
- Los pisos de la cocina deberán ser antiderrapantes o, en su defecto, contar con tapetes antiderrapantes en los pasillos de tráfico internos.
- El piso de la cocina deberá estar provisto de coladeras (drenaje) que permita su higienización.
- Es importante la instalación de trampas de grasa en el drenaje de la cocina.

- Las ventanas que se encuentren en operación deberán ser provistas con telas de mosquitero.
- Deberá tener una campana o sistema de extracción de humos.
- Es importante que se mantenga un alto grado de higiene tanto para evitar accidentes como para evitar posibles infecciones o intoxicaciones de los residentes.
- Es recomendable que se realicen labores de limpieza profunda semanalmente o, en su defecto, quincenalmente
- Se recomienda realizar fumigaciones (por personal calificado) cuando menos una vez al mes y preferentemente, llevar un control escrito de las mismas.
- La temperatura de los refrigeradores no debe ser mayor a los cuatro grados Celsius (4°C), para que los alimentos se conserven apropiadamente. También se recomienda llevar un registro de temperaturas para evitar la descomposición de los alimentos.
- La temperatura de los congeladores deberá ser de 18 grados bajo cero (-18° C).
- Es deseable contar con muy buena iluminación en esta área.
- Las superficies de preparación de alimentos deberán ser de acero inoxidable o, en el caso de superficies para corte, deberá ser de poliuretano de alta densidad.



- Es deseable que los utensilios de servicio (cucharas, cucharones, palas, etc.) se desinfecten antes de ser utilizados, con una solución de yodo al 5% por 15 minutos.
- Los tanques o cilindros de gas deben encontrarse alejados de la instalación cuando menos 25 metros.
- Los recipientes destinados a la contención de basura deberán de permanecer fuera de la habitación y ser desalojados cuando menos una vez al día.
- Debe de considerarse un lavabo para uso del personal que elabora los alimentos, mismo que deberá contar permanentemente con jabón para el lavado de manos y un desinfectante como yodo.
- Es deseable que exista un baño con regadera para el uso del personal que labora en la cocina, ya que es una forma de asegurar el aseo personal.



## *Instalaciones Especiales, Mobiliario y Equipo*

La cantidad de mobiliario y equipo con que cuente la cocina está sujeta a la capacidad del Centro de Atención. En general, debe de contar con lo siguiente:

- Estufa de cuatro quemadores y parrilla, o una estufa industrial cuando el número de residentes exceda a 20 personas.
- Refrigerador comercial o en caso de contar con más de 50 residentes, una cámara frigorífica o cuarto frío.
- Congelador en aquellos casos en que los alimentos se conserven por tiempos mayores a una semana.
- Tarja doble con el propósito de que un lado sea utilizado para loza de servicio y otro para ollas y utensilios.
- Mesa multiusos con cubierta de poliuretano de alta densidad. En caso de que el volumen de preparación de alimentos sea bajo (hasta para 20 personas), se puede sustituir esta mesa por tablas de corte de poliuretano de alta densidad. No es recomendable el uso de tablas de madera porque propician la contaminación de los alimentos.
- Para el guardado de las ollas y utensilios de cocina, pueden utilizarse «garabatos» suspendidos de la pared, así como anaqueles abiertos.



- Deberán de existir anaqueles para la loza de servicio, preferentemente con puertas que eviten su exposición al polvo.
- Debe disponerse un espacio separado de los alimentos para guardar los artículos de limpieza, procurando además que no esté al alcance de los residentes para evitar accidentes.
- Es necesario que se cuente con un lavabo para el uso del personal que elabora los alimentos, mismo que deberá estar provisto permanentemente con jabón y desinfectante para las manos.
- Es recomendable contar con un baño con regadera provisto con papel sanitario y jabón de baño.

## 5. *Alacena*

### *Descripción*

Es el área en que se almacenarán los alimentos antes de su preparación. Normalmente, la alacena se encuentra dentro del área de cocina o muy cercana a ella. Asimismo, es el espacio en que pueden almacenarse los artículos de limpieza a utilizarse en el área de cocina y comedor. Se recomienda que su capacidad sea de, cuando menos, para siete días de abastecimiento de alimentos no perecederos.

### *Condiciones de Seguridad e Higiene*

- Debido a que comúnmente se encuentra dentro o muy cerca de la cocina, es necesario que los recubrimientos de paredes, techos y pisos sean de un material no absorbente que provea de una superficie lavable.
- Ninguno de los alimentos deberá ser almacenado al nivel del piso ya que se exponen a descomposición por falta de circulación de aire y/o por contaminación

(insectos o roedores). El almacenamiento de productos no perecederos o secos deberá de contar con ventilación adecuada para evitar focos de calentamiento. Es importante que este espacio se mantenga fresco (18- 22°C) para garantizar una buena conservación de los alimentos que ahí se guarden.

- En caso de que haya un espacio destinado a artículos de limpieza dentro del almacén, es muy importante que éstos se conserven en un anaquel separado a los alimentos para evitar contaminación de los mismos, aunque es preferible no tener detergentes, jabones ni líquidos tóxicos en esta área.
- Es recomendable, para evitar plagas de roedores o insectos, que no se conserven cajas de cartón o madera ni costales dentro del almacén; en su lugar, pueden utilizarse cajas de plástico (taras).

### *Instalaciones Especiales, Mobiliario y Equipo*

Para que los alimentos se conserven en las mejores condiciones, el almacén deberá estar provisto de:

- Anaqueles
- Cajas de plástico (taras)
- Recipientes de plástico (botes)



## 6. *Enfermería*

### *Descripción*

La enfermería es el área donde se encuentra el equipo y los utensilios requeridos para proporcionar primeros auxilios a los residentes que así lo requieran. Debe ubicarse en un lugar de fácil acceso desde todos los puntos del edificio y es de vital importancia que el trayecto hacia este lugar se encuentre despejado en todo momento. Preferentemente, la distancia entre las habitaciones de los residentes y la enfermería no debe exceder los 45 metros lineales. Así mismo debe procurarse que tenga un acceso rápido hacia el exterior para las emergencias.

### *Condiciones de Seguridad e Higiene*

- La higiene de esta área debe de ser extrema porque a ella acudirán personas enfermas o con heridas que pueden complicarse en caso de que no se mantenga un nivel adecuado de limpieza.
- Las gavetas o anaqueles en que se resguarden los medicamentos deberán contar con chapa de seguridad de manera que sólo el personal autorizado pueda tener acceso a los mismos y deberá haber un responsable de su uso permanentemente en la institución.
- Es importante que, si las condiciones lo permiten, la enfermería tenga acceso visual o una ventana hacia los corredores con la finalidad de que se pueda estar monitoreando que el tráfico de los residentes transcurra sin incidentes.

## *Instalaciones Especiales, Mobiliario y Equipo*

Es deseable que cuente con un espacio destinado a los utensilios (sábanas, almohadas, etc.) usados para la atención y el servicio de los residentes.

Con la finalidad de proporcionar un buen servicio, es deseable que se cuente con el siguiente mobiliario y equipo:

- Cama de hospital
- Gabinete para medicamentos
- Escritorio
- Sillas
- Archivero
- Mesa para auscultación
- Equipo médico
- Control de campanillas de emergencia



## *7. Sala de Terapia*

### *Descripción*

Es el área en que se realizará el tratamiento de todos aquellos residentes que requieran de rehabilitación física o para la ejercitación normal.

## *Instalaciones Especiales, Mobiliario y Equipo*

La sala de terapia o rehabilitación física debe de contar con:

- Un área de tratamiento; en caso de que se cuente con varios cubículos, es desea-

ble que cada uno tenga cortinas que garanticen la privacidad del paciente.

- Área de ejercitamiento.
- Almacenamiento para suministros y equipo usados en la terapia.
- Vestidor para los residentes.
- Lavabo de servicio.

Deberá de ser provista con el siguiente mobiliario y equipo

- Escritorio
- Archivero
- Sillas
- Equipo de rehabilitación
- Camilla

La terapia física y el ejercitamiento pueden proveerse a los residentes aún cuando no se cuente con un espacio específico, ya que estas actividades pueden desarrollarse en las instalaciones del salón de usos múltiples y en exteriores.

## 8. *Vestíbulo para visitas*

### *Descripción*

Es el área o espacio en que los residentes reciben y atienden a los familiares y/o visitas. Se sugiere que este espacio sea un lugar accesible dentro de las instalaciones, que goce de privacidad visual, ya que el departir con la familia y amigos es algo muy personal.

En Centros de atención en que no se cuente con espacios reservados, es posible utilizar la sala de usos múltiples con éste propósito. Pueden emplearse mamparas o divisiones (con propiedades acústicas) para procurar privacidad en un área de la sala, o bien acomodar el mobiliario de manera que se propicien varios grupos para conversar.

## *Instalaciones Especiales, Mobiliario y Equipo*

Se recomienda como mobiliario mínimo:

- Sala - recibidor con capacidad para 6 personas, cuando menos, con el propósito de que el residente cuente con un espacio para recibir a sus familiares y/o amigos en un ambiente privado. Es deseable que los sillones sean cómodos para que el residente pueda disfrutar de la convivencia sin agotarse.
- Una mesa de centro y/o ante-comedor con capacidad para 6 personas.

## *9. Área administrativa*

### *Descripción*

Este es el espacio en que se ubican las oficinas. En general, consiste de un área de recepción que, de preferencia, estará ubicada a la entrada del edificio; oficina(s) individual(es) o general(es) y un medio baño con facilidades para personas discapacitadas.

## *Instalaciones Especiales, Mobiliario y Equipo*

Es importante que esta área cuente con:

- Espacio para el tráfico de sillas de ruedas
- Un área de espera
- Un medio baño público (para las visitas y/o familiares de los residentes)
- Un teléfono público





- Un suministro de agua potable (garrafón, bebedero, etc.)
- Para facilitar la administración del Centro, es recomendable que se cuente con el siguiente mobiliario: escritorio, sillas, archivero, mesa, pizarrón.

## 10. *Lavandería*

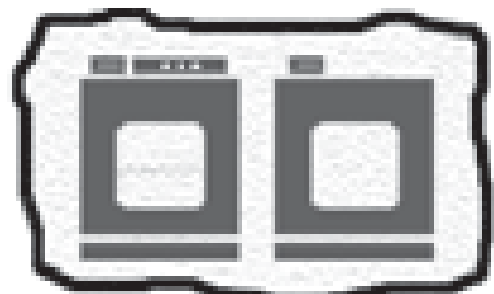
### *Descripción*

Es el área destinada al lavado, secado y planchado del vestuario y blancos usados por los residentes.

Es altamente recomendable que, si la lavandería cuenta con equipo de secado de ropa cuyo funcionamiento sea a base de gas, se encuentre retirada de las instalaciones principales cuando menos 7 metros; en caso de que esto sea imposible, es deseable que se encuentre lo más lejos posible de los dormitorios para residentes. El acceso, preferentemente, será a través del exterior o del interior del área no destinada a residentes.

En caso de que se permita el uso de la lavandería a los residentes, deberá contarse con lavadora y secadora doméstica para ellos.

Debe considerarse de manera especial, el cuidado en el manejo de los insumos requeridos para el lavado y desinfección de la ropa y equipo de lavandería, ya que muchos de ellos son altamente tóxicos, inflamables y/o corrosivos. Se recomienda guardar este tipo de material en anaqueles cerrados cuyo acceso sea limitado a la(s) persona(s) responsable(s) del área.



## *Instalaciones Especiales, Mobiliario y Equipo*

Es deseable, para su mejor operación, que la lavandería cuente con lo siguiente:

- Un recibidor o mesa habilitada para la separación de la ropa
- El área de proceso con equipo con la capacidad de procesar la ropa de 7 días de uso común
- Área de almacenamiento de los insumos o suministros requeridos para la operación
- Área de almacenamiento para la ropa limpia con anaqueles
- Drenaje

El equipo mínimo con el que debe contar la lavandería es:

- Lavadora
- Secadora
- Anaqueles para artículos de limpieza
- Planchador
- Estantes o anaqueles para ropa limpia (en caso de que la ropería se encuentre junto a la lavandería)

## *12. Cuarto de limpieza y/o patio de servicio*

### *Descripción*

Es recomendable contar con un espacio específicamente para el almacenamiento de productos y utensilios de limpieza general, ya que esto evitará que artículos que ocasionalmente puedan causar contaminación (como trapeadores, jergas o trapos de limpieza), así como materiales tóxicos (cloro, ácidos, sosa, aromatizantes, desinfectantes, etc.) se encuentren en lugares cercanos a los residentes. Es deseable que esta área esté fuera del edificio principal, pero muy accesible, debido a que dichos artículos se utilizan con mucha frecuencia. Asimismo, este es un lugar muy útil para concentrar las herramientas requeridas para el mantenimiento preventivo de las instalaciones.

### *Condiciones de seguridad e higiene*

- Es importante que el material de limpieza se encuentre clasificado de acuerdo a su uso y peligrosidad.
- Es deseable que los utensilios de limpieza se conserven limpios e higienizados, listos para ser utilizados.
- Es recomendable tener las herramientas y utensilios de mantenimiento debidamente ordenados para facilitar su disposición en el momento en que sean requeridos



## *Instalaciones Especiales, Mobiliario y Equipo*

Es necesario contar con anaqueles o estantes tanto para material de limpieza, como para herramientas y utensilios; cubetas y una llave o grifo con pileta para el lavado e higienización de los implementos de aseo.

### *13. Espacios exteriores*

#### *Descripción*

Son todas aquellas áreas destinadas a que el residente tenga contacto con la naturaleza y a la vez, promover la ejercitación del mismo. Estos espacios también pueden ser aprovechados para que los residentes desarrollen actividades de jardinería.

Los espacios exteriores apropiados para estas actividades normalmente se encuentran en la periferia de las instalaciones; la entrada y/ o salida de los mismos, deberá estar conectada a la ruta de acceso.

El área destinada a actividades recreativas se encuentra en proporción directa con la cantidad de residentes que un Centro de Atención puede albergar; en general, la siguiente tabla puede servir de guía:

<i>Número de residentes</i>	<i>Área mínima por residente (m<sup>2</sup>)</i>
4- 15	5. 40
16- 20	5. 10
21- 25	4. 80
26- 30	4. 50
31- 35	4. 20
36- 40	3. 90
41- 50	3. 60

## *Condiciones de Seguridad e Higiene*

Los caminos que crucen los espacios exteriores pueden ser largos y cortos. Es importante considerar los espacios sombreados debido a la sensibilidad al deslumbramiento por parte de los adultos mayores.

## *Instalaciones Especiales, Mobiliario y Equipo*

- En caso de colocarse jardineras, estas deberán tener una altura que permita su uso a personas en sillas de ruedas; así mismo, debe considerarse la forma de la parte inferior, de manera que no impida el que una persona en silla de ruedas, realice labores en posición frontal a la jardinera.
- Se dispondrán barandales y pasamanos a lo largo de los pasillos, a fin de asegurar el desplazamiento de los residentes.
- Se considerarán las disposiciones generales para los pisos como textura, rampas, escalones, etc.

## *14. Estacionamiento*

### *Descripción*

El estacionamiento es el área utilizada para acomodar los vehículos tanto de servicio como de los residentes y/o visitas. Normalmente, se encuentra ubicado en el exterior de las instalaciones o en el sótano de las mismas.

Es muy importante que el área de estacionamiento cuente con espacios para personas discapacitadas, el número de ellos estará dado por la capacidad total del área de acuerdo a la tabla siguiente:

Total de espacios de estacionamiento	Número mínimo de espacios requeridos
1- 25	1
26- 50	2
51- 75	3
76- 100	4
101- 150	5

### *Instalaciones Especiales*

- Es necesario colocar señalamientos pintados en el piso con el símbolo internacional de acceso a discapacitados de 1. 60 m en medio del cajón y letrero con el mismo símbolo de 40 centímetros por 60 centímetros colocado a 2. 10 metros de altura.
- Para un uso apropiado y para hacer cumplir la ley de los espacios reservados para personas con discapacidad, cada espacio o área de estacionamiento debe identificarse con el señalamiento designado por el Departamento de Tránsito del Estado de Chihuahua, tal como se muestra a continuación.

### *Condiciones de Seguridad e Higiene*

En general, es deseable que se reserven, cuando menos, dos espacios de estacionamiento que cubran las especificaciones siguientes:

- Que estén ubicados lo más cerca posible a la entrada del edificio.
- Las medidas del cajón serán de 5 metros de fondo por 3. 80 metros de frente.
- Se recomienda que los espacios reservados para personas con discapacidad se hagan con el diseño universal y al menos, uno de los espacios reservados debe tener accesibilidad para camionetas (la distancia vertical mínima para acceso de camionetas es de 2. 49 metros de altura para estacionamientos estructurados).

# B i b l o g r a f í a

## **10-06-94, Norma Oficial Mexicana.**

NOM -001-SSA-1993, Diario Oficial, martes 6 de Diciembre, 1994

## **Christenson, Margaret A.**

Envejeciendo en el ambiente planeado.

## **Fed-STD-795**

1998. Uniform Federal Accesibility Standards

## **Killeffer, Eloise H.P. & Bennet, Ruth**

1990. Successful Models of Community Long Term

## **Secretaría de Salud**

Anteproyecto de Norma Oficial Mexicana para la Prestación de Servicios de Asistencia Social a Menores y Adultos Mayores

## **Secretaría de Salud**

Norma Oficial Mexicana. NOM-SSA-1993

## **Secretaría de Salud**

Normas Técnicas Publicadas en el Diario Oficial durante 1986

*Nuestro reconocimiento a las muchas personas e instituciones: Especialistas, Voluntarios, Patronatos, Asilos, e Instancias Privadas y de Gobierno, que a través del Programa de Desarrollo Integral del Adulto Mayor PRODDA, hicieron posible la elaboración de este documento, aportando su experiencia y entusiasmo; y de manera especial a los Adultos Mayores Chihuahuenses que son el motivo de nuestra labor.*

*Consejo Directivo*

*Fundación del Empresariado Chihuahuense, A.C.*