

Dr. Francisco Javier Soria López

Director de la División de Ciencias y Artes para el Diseño

UAM Xochimilco

INFORME FINAL DE SERVICIO SOCIAL

Avenida 571 #7, San Juan de Aragón III Sección, Delegación Gustavo A. Madero, CP:
07970, Ciudad de México, CDMX

Fundación AVU, Diversión para Personas Mayores, IAP

Periodo: 01 de diciembre al 01 del 2020 a Junio del 2021

Proyecto: Fortalece la imagen de una institución de Asistencia Privada

Clave: XCAD000749

Responsable del Proyecto: Lic. Mónica María Ramírez Aguilar

Asesor Interno: Lic. Uriel Garcia Valdez

Nombre Alumno: Nelly Hazel López Amaya

Matricula: 209240382

Licenciatura: Arquitectura

División de Ciencias y Artes para el Diseño

Tel: 8866 0765

Cel.: 04455 6415 0878

Correo electrónico: a_haz.ly@hotmail.com

INTRODUCCION

El presente Informe de mis actividades de Servicio Social realizadas en la fundación *AVU, Diversión para Personas Mayores*, en el proyecto denominado *Fortalece la imagen de una Institución de asistencia privada*, donde estaré describiendo e informando sobre mi experiencia, las tareas realizadas, las metas alcanzadas, los resultados obtenidos, mis pensamientos y conclusiones durante mi estancia en la fundación, la cual apoya, atiende, protege, ofrece bienestar y cuida de las Personas Mayores.

La desprotección de las Personas Mayores es una problemática creciente y constante, la cual están asociadas a distintos factores de interés social, cultural, género y pobreza, así como profundas desigualdades sociales que se encuentran tanto en entornos rurales como urbanos.

Por medio de instituciones de gobierno y particulares, distintas organizaciones y fundaciones han buscado obtener diseño de modelos de atención específicos para atender esta población, con el objetivo identificar y entender cómo operan las determinantes sociales de la salud que impactan a las Personas Mayores, especialmente los que viven en contextos de pobreza, y lograr elaborar recomendaciones en torno a intervenciones, programas, políticas, educación, formación y capacitación, logrando contribuir a la reducción de la vulnerabilidad en este grupo poblacional, evaluando programas de apoyo identificando las necesidades de las Personas Mayores.

Una de las fundaciones es: *AVU, Diversión para Personas Mayores*, donde se reúnen un sinnúmero de especialistas, voluntarios y en mi caso alumnos egresados de la Universidad, buscando la oportunidad de ser parte y contribuir por medio del Servicio Social, generando una experiencia y aprendizaje la cual fortalecerá la formación profesional que la Universidad me ha brindado.

La participación dentro de *AVU* para un egresado de la Carrera de Arquitectura de la UAM-Xochimilco, fortalece y amplían los conocimientos de una de tantas especialidades que pertenecen a la arquitectura, por medio de actividades que requieren estudio e investigación de la Arquitectura Gerontología, aplicada en el paisajismo, urbanismo, diseño industrial, arquitectura, etc. estudiando los aspectos de la vida de las Personas Mayores en lo que incluyan sus actividades día a día y genere un impacto en su entorno, la arquitectura y el diseño es el mejor aliado para facilitarles, mejorar, y tener una vida más digna, cómoda, sana y saludable.

El aprendizaje obtenido dentro del periodo actividades del Servicio Social no se mide con horas de servicio, el aprendizaje y resultado se queda en el conocimiento obtenido, la satisfacción de aportar, participar, contribuir al bienestar en la vida de las Personas Mayores, así como tomar en cuenta profesionalmente al momento de proyectar y diseñar espacios.

OBEJTIVO GENERAL

Con el fin de hacer mi Servicio Social en una institución gubernamental o privada, me di a la tarea de investigar donde podría colaborar, obtener experiencia, aprendizaje, fortalecer la solidaridad y ayuda a la sociedad, encontré la oportunidad de hacerlo en la fundación: *AVU, Diversión para Personas Mayores*, donde su misión y meta es brindar apoyo, cuidado y bienestar de las Personas Mayores.

Mediante la participación de un sinnúmero de especialistas como: egresados, practicantes, voluntarios, sociólogos, enfermeros, asistentes, médicos, psicólogos, psiquiatras, geriátricos, gerontólogos, etc. todos aquellos con la vocación del bienestar por la salud física y mental de las Personas Mayores, distintas profesiones enfocadas en una meta, y dispuestas a resolver una problemática social, es aquí donde me

interese por ser parte de esta labor y realizar mi Servicio Social en AVU, Diversión para Personas Mayores.

Mi participación dentro de la fundación AVU desde el ámbito de la arquitectura forma parte importante en el buen funcionamiento y vida diaria de las Personas Mayores y en la Gerontología y Geriatría, puesto que el diseño y planeación de espacios, inmuebles, urbe, diseño de mobiliario son clave para resolver los problemas y retos con los que se enfrentan las Personas Mayores en el transcurso de sus actividades diarias, en el uso de espacios, urbe y mobiliario que no está adaptado a sus necesidades, al tomarlos en cuenta al momento de la planeación y proyección, también realizando manuales de Accesibilidad que beneficie y sea incluyente con las Personas Mayores.

El apoyo de distintos especialistas es clave para conocer las necesidades y problemáticas con las que se enfrentan día a día las Personas Mayores, al igual que la investigación de bibliografías y análogos de proyectos como hospitales psiquiátricos, residencias para las Personas Mayores, casas de cuidado para las Personas Mayores, etc. así como reglamentos y normas establecidas por el gobierno.

Para lograr una mayor investigación sobre la problemática y retos a los que se enfrentan las Personas Mayores se obtiene al platicar y entrevistar a las Personas Mayores, familiares, amigos y enfermeros, etc. de esta forma concientizar cuales son los aspectos que se ignoran y no se toman en cuenta al momento de diseñar.

Para todos los diseñadores y arquitectos la falta de información, observación, concienciación y planeación al momento de proyectar y diseñar espacios para la inclusión de las Personas Mayores y personas con déficit de movilidad, se vuelve una problemática al no estar presente en la urbe, mobiliario y arquitectura, por lo que se vuelve un condición a la que diario se deben enfrentar estas personas y se ven en la necesidad de desarrollar sus propias formas, herramientas, modos, etc., para darle frente y solucionar los retos que como diseñadores y arquitectos les ponemos, obstaculizando y dificultando sus actividades diarias, su bienestar físico y dignidad.

Se debe concientizar a los diseñadores y arquitectos desde su formación académica y en la práctica profesional, puesto que también es un tema cultural y social en el que estamos involucrados y somos responsables al no incluirlos dentro de nuestros diseños haciéndonos inconscientemente participe a una problemática social que aqueja a nuestro país.

A fin de facilitar el libre desplazamiento, y un mejor uso de los espacios, para los grupos vulnerables, respetando las normas y reglamentos que propone el gobierno y autoridades competentes en la planeación y diseño, el estudio e investigación de las diferentes ramas y especialidades de la arquitectura como la Antropometría, Ergonomía, Diseño Industrial, etc, son necesarios para entender el espacio y área que usa una persona con discapacidad motriz, atendiendo a que no solo se ve limitado en el correcto o nulo uso de su cuerpo si no se añaden herramientas y/o equipo externo a ellos el cual les brinda y se vuelve una extensión mas de ellos para realizar actividades.

Conocer de viva voz de las Personas Mayores cuáles son sus inquietudes, deseos, problemáticas, ambiciones y planes, me da una mejor idea de cómo deben de ser los espacios que ellos vivirán, me sensibiliza y me hace consciente y motiva a saber más sobre la inclusión de las Personas Mayores en la Arquitectura y también de todas aquellas personas que están incapacitadas físicamente o mentalmente, las cuales tienen necesidades y derechos como cualquier ciudadano, por lo que se vuelve un reto más el adaptarse a los espacios que no están pensados en ellos.

En el caso de Personas Mayores con restricciones en sus capacidades físicas y/o mentales se requiere crear espacios donde logren sentirse cómodos, sentirse seguros y atendidos de forma digna y con respeto, con áreas disponibles y competentes para resolver sus necesidades.

Crear ambientes donde se dignifique a la vejez y puedan vivir de forma plena ha sido uno de los motivos que me ha motivado participar y aportar en la fundación AVU, el crear ambientes donde puedan

incorporarse en actividades físicas, grupales, talleres, clases, etc. y de esta forma lograr un sentimiento de independencia y autosuficiencia.

La finalidad y meta a cumplir durante mi estancia de Servicio Social en la fundación AVU, es aportar con mi participación en la vida de las Personas Mayores desde mi profesión una mejora en la vida de quien habite el ante proyecto en el que participe "Arquitectónico de Residencia para el Adulto Mayor", y que el personal que trabaja en la fundación se apoye con los dos manuales que realice, el Manual de Protección Civil el cual fortalecerá conocimiento para comprender los riesgos y saber cómo actuar coordinadamente con las indicaciones de las autoridades y estar preparados e informados, educando a los pacientes y servidores, por medio de la cultura de la prevención al saber cómo se debe actuar en caso de un Desastre Natural o accidente humano.

Al igual que el personal de AVU las familias y amigos de las Personas Mayores también es necesario informarse mediante el Manual de Accesibilidad para Las Personas Mayores y Personas con capacidades diferentes logren tomar conciencia y aprendan los pasos a seguir sobre cómo actuar, cuidar, y atender a los grupos vulnerables.

ACTIVIDADES REALIZADAS

Durante el periodo de mi Servicio Social en AVU, Diversión para Personas Mayores. estuve participando en distintas actividades dentro de la fundación, con el apoyo de mi coordinador de equipo y el director de la fundación, me solicitaron el apoyo para la realización de:

- Manual de Accesibilidad para el Adulto Mayor
- Manual de Protección Civil
- Anteproyecto Arquitectónico de Residencia para el Adulto Mayor

En todas las actividades y trabajos que realicé en la fundación AVU, fui apoyada por todo el grupo de especialistas en Gerontología y Geriátrica que forman parte de la fundación.

Además de estos trabajos mencionados participe en distintas actividades de interacción e integración con las Personas Mayores bajo las instrucciones y dirección de especialistas psicólogos, sociólogos, gerontólogos y junto con otros alumnos recién egresados de carreras afines de diferentes Universidades tuvimos la oportunidad de escuchar a profesionales de la salud así como conocer las inquietudes y deseos de la voz de las Personas Mayores, en actividades de reuniones via internet tuve la oportunidad de conectar con más de 10 personas por reunión donde las actividades se planteaban alrededor de un tema a tratar el cual se exponía por un especialista, temas como Abandono de las Personas Mayores, dignificación de la Vejez, encierro por pandemia y sus efectos, exclusión de la sociedad, hábitos y retos en la vida de una Persona Mayor, etc. y todos los prestadores de servicio social debatíamos en tema mientras varios Adultos Mayores nos comentaban lo que pensaban sobre el tema a debatir desde su perspectiva, con el fin de conocer, y proponer medios y formas para darle soluciones a los temas, estas experiencias me han resultado de gran aprendizaje y de satisfacción, puesto que como recién egresada de la carrera de Arquitecta no había tenido una proximidad con este grupo poblacional y aprender como integrar sus peticiones y problemáticas en mis proyectos futuros y con ojo crítico como Arquitecta una perspectiva de diseño y planeación de espacios, entendiendo el cómo un Adulto Mayor lleva su vida y lo mucho que impacta la arquitectura, diseño de espacios y mobiliario en sus rutinas para la realización de sus actividades diarias.

También participe con otros recién egresados de distintas Universidades en actividades de integración para conocernos mejor, actividades donde psicólogos y sociólogos nos proponían participar en ejercicios en computadora como retos, juegos de mesa, preguntas y respuestas para conocernos mejor, etc. con el fin de saber mas uno de otros, reconocer nuestras aptitudes y hacer de nuestro Servicio Social más cómodos y sobre llevadero en tiempos de pandemia.

En la ejecución de los dos Manuales que hice para la fundación AVU investigué en diferentes fuentes de información, pregunté a especialistas del tema etc. con la finalidad de realizar documentos lo más completos posibles de forma certera y actualizada.

En el caso del “Manual de Accesibilidad para las Personas Mayores” los temas que desarrolle son:

- Que es la accesibilidad
- Políticas Operativas de Inclusión y Accesibilidad para Personas con Discapacidad
- Estudio Ergonómico
- Medidas Antropométricas
- Especificaciones de diseño

En el Manual de Accesibilidad para las Personas Mayores, describí las Normas Técnicas Complementarias para el proyecto Arquitectónico, que forma parte del Reglamento de Construcciones Ciudad de México, basando en las medidas antropométricas para la capacitación, el diseño, la modificación, el mejoramiento del entorno físico de los espacios, y lograr sean más funcionales y seguros para todas las Personas Mayores y las personas con alguna discapacidad física, bajo el concepto de diseño universal. Incorporando en el mismo Políticas Operativas de Inclusión y Accesibilidad para Personas con Discapacidad impulsadas por la Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Xochimilco (UAM-X). en todos los temas que expuse dentro de los manuales los ilustré apoyándome en imágenes representativas para que se volviera más interesante y didáctico.

Uno de los propósitos que contemple en el Manual de Accesibilidad para las Personas Mayores, es el impulso de la cultura, concientización, capacitación y sensibilización al proyectar, diseñar y construir espacios, con criterios, especificaciones y gráficos, tomando en cuenta las necesidades de las Personas Mayores y de las personas con algún tipo de discapacidad, ya que son ellos quienes se enfrentan a una realidad social en proceso de inclusión, y también a las barreras físicas en el espacio público y en las edificaciones, de carácter público y privado.

En el Manual de Accesibilidad para las Personas Mayores, se invita a eliminar las barreras sociales, y concientizar a fin de facilitar el libre desplazamiento, y un mejor uso de los espacios, para los grupos vulnerables, que por derecho todos tenemos sin importar nuestra edad, religión, sexo, o condición física, así como incorporar importantes medidas necesarias para la prevención y control de infecciones respiratorias ante la actual pandemia de la COVID-19 a nivel mundial, causado por el nuevo virus SARS-Cov-2. Ya que la población de Personas Mayores es altamente propensa a desarrollar síntomas graves y lamentablemente ser mortal, las consecuencias que a generado el asilamiento en Personas Mayores por la pandemia han sido causantes distintos males como: depresión, soledad, agravamiento en enfermedades crónicas y degenerativas, deterioro en la movilidad por la falta de actividades físicas, etc., el estar encerrado en espacios pequeños, sin posibilidad de desplazarse libremente suma un reto mas en el mejoramiento de calidad de vida de las Personas Mayores.

Dentro del Manual de Accesibilidad para las Personas Mayores se describe que una buena accesibilidad tendría que contar con calidad, estética, comodidad y seguridad, siendo este último requisito fundamental en el diseño ya que si carece de seguridad en el uso para un determinado grupo de personas deja de ser accesible.

Debido a las múltiples necesidades de las Personas Mayores y de personas con discapacidad, se han establecido medidas estandarizadas de acuerdo a nivel Internacional y específicamente en México en el Reglamento de Construcción de cada Estado del país, por lo que se vuelve indispensable tomar en cuenta y conocerlas, al igual de importante saber cuáles son las medidas antropométricas estándar, las medidas mínimas para Personas Mayores y Personas con alguna, discapacidad, y así aplicarlas al diseño al momento de proyectar espacios, reconocer las medidas antropométricas al estar una persona estática como en movimiento.

Para diseñar el mobiliario tomar en cuenta las medidas de alturas, profundidades, materiales adecuados (muebles sanitarios, cocinas, puertas, apagadores, contactos, llaves de agua, aparatos de intercomunicación, etcétera), es indispensable que se conozcan las medidas antropométricas de una persona en movimiento al igual que tomar en cuenta si requieren del apoyo de alguna herramienta para su movilidad las cuales se vuelven una extensión más de su cuerpo (silla de ruedas, bastón blanco, andadera, etc.) conocer las medidas mínimas que requieren para ser usadas y desplazadas libremente, así garantizar la accesibilidad del Adulto Mayor y de las personas con alguna discapacidad.

En la Urbe la Accesibilidad ha ido poco a poco mejorando en favor de Personas con discapacidad y Personas Mayores, las autoridades competentes se han dado a la tarea de establecer en calles, bahías de descenso y acceso, estacionamientos, cruces peatonales, banquetas, elevadores, rampas, etc. señalización y mejoramiento de accesibilidad, movilidad, etc. para atender a quien está incapacitado y requiere de estas mejoras en la urbe, estableciendo normas, y reglamentos.

Si bien es obligación de todos los ciudadanos respetar y tomar en cuenta a los Adultos Mayores y personas con alguna discapacidad para acceder a lugares, filas de espera, transporte público, cajones de estacionamiento, baños, etc., todos podemos apoyar con acciones mínimas a las Personas que se encuentren vulnerables.

En el "Manual de Protección Civil" desarrolle los siguientes temas:

- ¿Qué es Protección Civil?
- Categorías de Alertas
- ¿Qué es un Fenómeno Natural?
- Sismos
- Fenómenos hidrometeorológicos
- Incendios
- Hidrantes, Extintores, Boca de Incendio y Equipo de Emergencia
- Contaminación, epidemias y plagas
- ¿Qué es un Fenómeno Antropogénico?
- Simulacros

Dentro del Manual de Protección Civil, describí los tipos de fenómenos naturales que pudieran transformarse en desastre natural, o los accidentes provocados por el humano, así como las recomendaciones para tomar decisiones correctas antes, durante y después de la presencia de alguno de los fenómenos más comunes que se presentan en las regiones donde vivimos, y cuya atención a éstas puede ayudar a salvar la vida humana.

Uno de los propósitos que del Manual es inculcar la cultura de la protección civil, enfocándome en tomar en cuenta a las Personas Mayores y estar alerta dentro de la fundación AVU hacer partícipe al personal que estará atendiéndolos con fin de incrementar los conocimientos, para comprender riesgos, saber cómo actuar coordinadamente con las indicaciones de las autoridades y estar preparado e informado, así mediante la prevención se podrá reconocer a tiempo y saber como actuar en caso de un Desastre Natural o accidente de humano, ayudando a disminuir los incidentes dentro y fuera de la fundación.

Así como desde niños en la escuela y en casa nos han enseñado que debemos de saber cómo actuar en caso de una emergencia más comúnmente temblores o incendios, Protección civil nos enseña las acciones para protegernos de los riesgos que hay en las grandes ciudades; nos dice también como disminuir los peligros que existen en nuestra casa y en la escuela, en el trabajo, la ciudad donde vivimos o en cualquier otro lugar; y si se presenta una emergencia o desastre natural, nos indica como actuar, donde ir, nos informa continuamente, personal de protección civil nos apoya cuando estamos desorientados, etc., por lo que conociendo cuales son las etapas y fases que clasifica los estados de alerta Protección Civil podremos entender mejor las indicaciones:

- Prevención: Las acciones que aprendemos y ponemos en práctica para enfrentar de mejor manera las emergencias o desastres. Prevenir es siempre mejor que lamentar.
 - Mitigación: Las acciones que realizamos antes de que se presente una emergencia o desastre para disminuir los efectos que pueden provocar en tu familia o en tu comunidad.
 - Auxilio: Las acciones que realizamos durante la emergencia o desastre para ayudar oportunamente a las víctimas y a la población que ha sido afectada.
 - Recuperación: Las acciones que efectuamos todos, especialmente las autoridades, para que los servicios de la ciudad y nuestra vida diaria vuelvan a funcionar normalmente.
- Los siniestros o desastres son causados por diversos fenómenos, los cuales en cuanto a su origen se clasifican en: 1. Naturales 2. Antropogénicos (causados por las personas).

Es muy importante conocer la prevención a través de la Señalización NOM-003-SEGOB-2011 ya que se aplica en todos los inmuebles, establecimientos y espacios de los sectores público, social y privado, en los que, conforme a las leyes, reglamentos y normatividad aplicables en materia de prevención de riesgos, deba implementarse un sistema de señalización de protección civil. Las señales, los colores, las formas y símbolos a utilizar son implementados con la necesidad de proteger a las personas y a la sociedad ante la presencia de una emergencia o desastre, provocado por agentes perturbadores de origen natural o humano.

Los colores de seguridad comprenden cinco categorías de alerta cuya finalidad es indicar una condición:

- Rojo: Alto Prohibición Identifica equipo contra incendio
- Amarillo: Precaución Riesgo
- Verde: Condición Segura Primeros Auxilios
- Azul: Obligación

Ser consciente e informados del cómo un desastre natural puede afectar a la población nos da la oportunidad de estar preparados identificando cuales son los efectos que causa y como se manifiesta, en cualquier parte del mundo estamos propensos a ser afectados por alguno, teniendo en cuenta que un desastre natural es un cambio que se produce en la naturaleza y entendiendo que la tierra está en constante transformación y actividad, puesto que no ha terminado su proceso de formación y tiene diferentes manifestaciones la mayoría de los casos, en forma repentina e inesperada, causando sobre los elementos naturales alteraciones intensas, los cuales podrían resultar perjudiciales para la vida humana. Los cambios y alteraciones podrían manifestarse en condiciones geológicas, atmosféricas y ambientales, por ejemplo: Terremotos, erupciones volcánicas, tsunamis, tormentas eléctricas, tornados y huracanes.

Los fenómenos naturales son el producto del movimiento de placas tectónicas, el centro de la tierra que se encuentra vivo y en movimiento, del agua superficial y de los cambios meteorológicos que afectan directamente la capa terrestre, tales como: ciclones, inundaciones pluviales o fluviales, costeras o lacustres; tormentas de nieve, granizo, polvo o eléctricas; heladas; sequías y ondas cálidas y gélidas; y tornados, protección Civil nos da las recomendaciones para estar preparado en caso de un evento mayor, es recomendable tener provisiones básicas, una mochila o bolso de fácil traslado que contenga elementos vitales que permita nuestra supervivencia, por 72 horas, en caso de una catástrofe.

Parte de nuestra educación y cultura es participar a simulacros donde se realizan ensayos o prácticas que nos permite saber cómo actuar en caso de que se presente una emergencia provocada por un sismo, incendio, inundación, etcétera.

Realizar un simulacro nos permite:

- Fomentar la cultura de protección civil en la familia y en la comunidad.
- Entrenarnos para saber actuar correctamente ante una emergencia o desastre.
- Comprobar si las acciones que hemos preparado son suficientes y correctas.

Existen otros tipos de desastres que la humanidad se ha visto afectada por medio de la contaminación, epidemias y plagas los cuales son fenómenos de la población mundial en su mayoría provocados por el hombre al contaminar el aire, agua y suelo, mientras la naturaleza sigue su ciclo sufre alteraciones en los elementos y provocan epidemias y plagas.

Para evitar la propagación de enfermedades y contaminación es necesario hacernos responsables cada uno de nosotros y poner de nuestra parte todos los días en hacer algo positivo por el planeta y la humanidad.

En el “Anteproyecto Arquitectónico de Residencia para el Adulto Mayor” desarrolle los siguientes trabajos:

- Investigación de Uso de Suelos, normas y documentación.
- Look and feel.
- Programa Arquitectónico
- Conceptualización Arquitectónica.
- Modelado Conceptual en 3d.
- Anteproyecto Arquitectónico planos Pb, y 2 niveles.
- Propuesta Estructural
- Diseño de mobiliario personalizado.
- Presentación final de Anteproyecto Arquitectónico y conceptual de Residencia para el Adulto Mayor.

En el proyecto de la Residencia para el Adulto Mayor busca crear un inmueble donde las Personas Mayores puedan vivir de forma plena, segura, estimulante y digna por lo que se diseñó el proyecto Residencia Centro Vivo, un espacio con áreas acondicionadas con las medidas necesarias para ellos, tomando en cuenta criterios arquitectónicos y recomendaciones de especialistas gerontológicos quienes dan solución a problemas y retos que podrían enfrentarse las Personas Mayores en el transcurso de su día a día, dentro de un inmueble que está adaptado a sus necesidades y prioridades, de esta forma apoyar y mejorando el estilo de vida, logrando que las Personas Mayores se sientan cómodas, seguras y felices en espacios diseñados para ellos no es algo que se vea tan seguido, crear ambientes donde se dignifique la vejez y pueda vivirla de forma plena, el diseñar ambientes donde puedan incorporarse e incluirse en actividades físicas, grupales, talleres, educativos etc. y de esta forma lograr independencia y autosuficiencia, en el caso de Personas Mayores con restricciones en sus capacidades físicas y mentales se han proyecto dentro de la Residencia espacios donde puedan ser atendidos y monitoreados de forma segura, digna y con respeto, en áreas disponibles para atender sus necesidades.

Existe una gran cantidad de especialistas enfocados en el ramo y estudio gerontológico, los cuales están dispuestos a apoyar a las Personas Mayores en el Centro Vivo podrán colaborar: practicantes, voluntarios, sociólogos, enfermeros, asistentes, médicos, psicólogos, psiquiatras, geriátricos, gerontólogos, etc. todos aquellos con la vocación del bienestar de la salud física y mental de las Personas Mayores los cuales requieren no solo de su familia y amigos sino de toda la sociedad que los rodea, con un trato digno, respetuoso y cordial.

El proyecto de residencia para personas mayores “Centro Vivo” está conformado en un predio de 1,134.28 m², donde se ha diseñado un total de 2,411.88 m² conformados por 3 plantas, las cuales albergaran a huéspedes Personas Mayores ubicados en cada planta de acuerdo con su estado de dependencia física y mental, el estacionamiento se tiene contemplado ubicarlo en otro predio de la fundación que se localiza en una de las colindancias del predio, de esta forma solucionar la demanda requerida de cajones tanto para trabajadores, residentes y visitantes.

En la Planta Baja de la residencia se ubicarán las personas Independientes es decir pueden valerse por si mismas y requieren de una supervisión mínima en sus actividades y enfermedades que padezcan, en

1er. Nivel las personas semindependientes y 2do Nivel, las personas dependientes y con enfermedades físicas y/o mentales, cada nivel diseñado y adaptado para cubrir sus necesidades y ayudando a mejorar la calidad de vida, creando espacios de estimulación física, recreación, descanso, aseo personal, alimentación, atención médica, etc. Pensando en la seguridad de los habitantes diseñe control de acceso y salida del inmueble, atención las 24 hrs. de personal especializado el cual podrá habitar en el mismo inmueble, así como preparar alimentos, dar atención médica, y dar clases de ejercicios físicos y estimulaciones al exterior a las Personas Mayores en espacios creados especialmente para ellos, para las actividades al interior de la residencia diseñe espacios que puede ser áreas abiertas cuando lo requieran y poder cerrarse en caso de ser necesario.

Al proyectar la Residencia la seguridad es fundamental para las Personas Mayores, ya que muchos de ellos sufren de ciertas enfermedades degenerativas que afectan el reconocimiento de espacios, desorientación y podrían perderse fácilmente si se les deja solos o sin supervisión, por ello el acceso y salida a la Residencia esta diseñada con ciertos filtros que evitara sucedan estos accidentes, y en el caso del uso de las áreas de servicios la cual da atención a las áreas de operación para el buen funcionamiento de la residencia como lo son bodegas, cuarto de basuras, ropería, cocina, etc. están separadas y ubicadas de forma que los pacientes no entren fácilmente.

Al momento de diseñar un inmueble básicamente para el bienestar y salud, los análogos de hospitales y psiquiátricos me fueron de gran ayuda al entender como están distribuidos y constituidos, leer los diferentes textos donde se explica cuáles son las problemáticas con las que se enfrentan médicos, enfermeros y cuidadores en asilos me ha dado la oportunidad de entender de mejor manera las necesidades a satisfacer, así como tener los criterios y bases junto con los comentarios y solicitudes de las Personas Mayores. El ante proyecto lo diseñé con base a las solicitudes del director de AVU y con el apoyo cuando lo requerí de especialistas, con la oportunidad de contar de revisión de proyecto por parte de un Arquitecto Geriátrico de España, los comentarios, críticas y retro alimentación me ayudaron mucho a mejorar el proyecto y resolver dudas.

Los beneficios que se logran mediante el proyecto de Residencia para el Adulto Mayor no solo los beneficiara a ellos, si no a sus familiares y amigos al saber que se encuentran en un espacio digno para ellos y confiar en que estarán bien atendidos. Tanto en la salud física como en lo psicosocial se verá una mejora del Adulto Mayor al habitar la residencia, así se logrará un bienestar en la sociedad al tomar en cuenta a este sector, y veremos una disminución en las enfermedades que aquejan tanto a este grupo poblacional.

Los espacios seguros, cómodos y de calidad para Personas Mayores en nuestro País son escasos, y es necesario fomentar, crear inmuebles que dignifiquen, apoyen y mejoren la calidad de vida de las Personas Mayores, por lo que crear Centro Vivo sumara un acierto en la sociedad, haciéndose notar que existe el interés y apoyo para este sector de la sociedad que mala mente ha sido ignorado y poco tomado en cuenta en la planificación de la urbe.

Las mejoras que se verán en la salud mental y social de las Personas Mayores serán por mencionar algunas:

- Mayor longevidad en la población
- Disminución del aislamiento social de inclusión a la sociedad.
- Creación de empleos y oportunidades de experiencia laboral.

Es sumamente importante tomar en cuenta a las personas que habitarán los espacios; conocer sus actividades, necesidades, retos, costumbres, rutinas, etc., recopilar lo mejor posible la informacion y planear en base a ello las áreas a diseñar.

METAS ALCANZADAS

Al haber realizado mi servicio social en la fundación *AVU* se han ampliado mis conocimientos de un campo de la arquitectura tan poco tomado en cuenta, he investigado y diseñado durante estos 6 meses pensando en dar una mejor perspectiva de lo que la arquitectura puede lograr y mejorar en la vida de las Personas Mayores, mis compañeros, supervisores, director de la fundación y Personas Mayores se han dado cuenta que se puede lograr una mejor calidad de vida si se les toma en cuenta al diseñar los espacios, con lo que se podrán sentir más seguros, felices, autosuficientes e incluso sorprendidos ya que no habían pensado en lo que haría un espacio que cubra sus necesidades, o en las áreas comunes se vuelvan espacios multi tareas y los baños en lugares seguros adecuándolos con herramientas que les den seguridad a la hora de tomar un baño.

En el aprendizaje que e obtenido por parte de los especialistas que trabajan en *AVU* me ha demostrado que ser Arquitecto es una carrera con mucha responsabilidad al ejercer, ya que de nosotros depende el proyectar espacios dignos, seguros y de calidad para todas las personas de todas las edades, y conocer las necesidades de cada etapa de la vida, nosotros seremos los responsables de mejorar o disminuir la calidad de vida de las personas.

CONCLUSIONES

En lo personal haber participado en una fundación que apoya a un grupo vulnerable de la sociedad ha llenado mis expectativas como persona y profesionista, me ha dado la oportunidad de abrir mi visión en apoyar y participar en un futuro como voluntaria en proyectos en beneficio para los grupos de la sociedad que están más desprotegidos y vulnerables, tales como niños, madres solteras, personas con discapacidades físicas, personas mayores, etc.,

Es importante que como miembros de una sociedad concienticemos que somos participe de mejorar o dejar que continúen las problemáticas que aqueja a nuestro país. El contar con fundaciones que apoyen a las Personas Mayores como *AVU* requiere del apoyo de mucho de nosotros, dando un poco de nuestros conocimientos, servicios, involucrándonos en ayudar y solucionar los conflictos que aquejan el progreso.

RECOMENDACIONES

Con el fin de dar mayor número de atención de Personas Mayores específicamente en el ante proyecto de Residencia para Personas Mayores, se busca contar con mas mobiliario, camas, comedor, etc. pero se sacrifica espacio y se ve reducido lo cual interfiere en la calidad, funcionalidad, operación y comodidad de quienes lo habitaran, si bien nos regimos por medio de normas establecidas, muchas veces se opta por no hacer caso del todo, en estos casos nuestro criterio como arquitectos tiene que ver por ambos intereses: el cliente y las normas establecidas que tienen un porqué de existir, para ello conocerlas y tomar la mejor decisión puede ser indispensables para llegar a un buen acuerdo y satisfacer deseos y demandas de quienes lo habitaran, operaran y dirigen, mi recomendación para todos mis compañeros arquitectos es obedecer el instinto que nos dirá hacia donde ir con la determinación de ser profesionistas y personas éticas y responsables. La fundación *AVU* me a enseñado a ser perseverante en afrontar los retos que nos afrontamos, haciéndonos participe de los problemas que la sociedad enfrenta, prestar nuestros servicios así como sentirnos inspirados por quienes requieren de nosotros, agradezco la oportunidad a la fundación y deseo ser participe en el futuro en más instituciones benéficas.

BIBLIOGRAFIA

- Ley de gestión integral de riesgos y protección civil de la Ciudad de México Publicada en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 05 de junio de 2019
- Manual de Protección Civil de la Ciudad de México, secretaria de Protección Civil.
- Manual de Organización y Planificación de Protección Civil y Bomberos, Ayuntamiento Constitucional.
- Gaceta Oficial del Distrito Federal el 06 de febrero de 2009
- Ley de gestión integral de riesgos y protección civil de la Ciudad de México Publicada en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 05 de junio de 2019
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. NTP 680: Extinción de incendios: plan de revisión de equipos.
- <https://www.gob.mx/profeco/documentos/mochila-de-emergencia-y-botiquin-de-primeros-ayudios?state=published>
- <https://www.proteccioncivil.cdmx.gob.mx/storage/app/media/guia-para-saber-que-hacer-en-caso-de-sismo>
- Manual de Accesibilidad Universal (Ed. 2010, Autores: Pamela Prett W. Directora C. Ciudad Accesible – Andrea Boudeguer S. – Arquitecto y Patricia Squella F. – Arquitecto. ©Corporación Ciudad Accesible
- Manual “Diseño Accesible: construir para todos, Corporación Ciudad Accesible. Versión 2012
- Manual de normas técnicas de Accesibilidad, espacio público, edificaciones, Áreas de Servicio, Servicios Sanitarios, Diseño accesible, Para todos. De la Ciudad de México.
- Ley General para la Inclusión de las Personas con Discapacidad, publicada /n el Diario Oficial de la Federación el 30 de mayo de 2011, México.
- Reglamento de Construcciones para el Distrito Federal, publicado en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 29 de enero de 2004, México.
- Xochimilco, U. A. (17 de diciembre de 2020). La UAM Xochimilco ya tiene Políticas Operativas de Inclusión y Accesibilidad para Personas con Discapacidad. Obtenido de boletín cauce: <https://boletincauce.xoc.uam.mx/2020/12/18/la-uam-xochimilco-ya-tiene-politicas-operativas-de-inclusion-y-accesibilidad-para-personas-con-discapacidad/>