

# RESUMEN EJECUTIVO

## MODELO DE CENTRO INTEGRAL COMUNITARIO PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

---

### 1 Objetivo General

Promover en los Gobiernos Municipales, la implementación de Centros Integrales para Adultos Mayores con el fin de mejorar su calidad de vida y favorecer un envejecimiento digno y saludable

### 2 Descripción del modelo de Centro Integral Comunitario para un Envejecimiento Activo y Saludable

Con base en los lineamientos establecidos por la política pública para el Modelo Comunitario Integral de Acceso a la Vivienda como solución habitacional para adultos mayores en situaciones de vulnerabilidad (soledad, aislamiento y abandono) y las iniciativas de CARITAS Bolivia para operativizar la construcción y funcionamiento de un *Modelo de Centro Integral Comunitario para un Envejecimiento Activo y Saludable*, en este capítulo se describen las características y condiciones que la infraestructura física debe cumplir para lograr, mediante su funcionamiento, los objetivos de envejecimiento activo y saludable y de mejora de la calidad de vida de personas adultas mayores vulnerables.

#### 2.1 Definición

Un Centro Integral Comunitario es el complejo constructivo apto para mejorar el bienestar de diferentes grupos de adultos mayores en condiciones de vulnerabilidad social (abandono o desamparo total o parcial), que permita responder al conjunto de las necesidades primordiales de vivienda, así como a las de alimentación, salud, recreación, educación, relacionamiento social y de actividades laborales.

Para ello, el diseño arquitectónico de los espacios físicos además de ser seguros y confortables, responden a las necesidades particulares de las personas mayores.

#### 2.2 Perfil de los beneficiarios/usuarios

Los Centros Integrales están dirigidos a adultos mayores en situación de vulnerabilidad y de estrato socioeconómico bajo que son los que más necesitan de, pero que aún sean capaces de realizar de manera autónoma o con apoyos muy puntuales las actividades de la vida diaria (autovalentes), buscando en todo caso, el retraso del deterioro físico, psicológico, social o emocional que se presenta en esta etapa de la vida. Asimismo, los adultos mayores que se favorecerán con este apoyo deben tener acceso al menos a la Renta Dignidad

Los usuarios/beneficiarios directos de los centros son los siguientes:

- a) **Los beneficiarios internos** son grupos de 15 a 20 adultos mayores vulnerable que carecen de vivienda o se encuentran en situación de abandono por sus familias. Ellos residirán en los centros hasta su muerte o hasta que así lo decidan. Se integrará a adultos autovalentes o altamente independientes, que puedan realizar por si solos las actividades de la vida diaria (comer, usar el baño, bañarse, caminar).

En municipios rurales, donde debido a la emigración a las ciudades de los miembros jóvenes o en edad de trabajar, se buscará apoyar con prioridad a los adultos mayores que carecen de parientes y en particular a las mujeres.

- b) **Son beneficiarios o usuarios externos** los grupos de adultos mayores que al no necesitar de albergue, pero sí de apoyos puntuales y sobre todo de integración y relacionamiento social para desarrollar un envejecimiento activo, saludable y exitoso. Se trata de personas adultas que cuentan con vivienda, con apoyo familiar o de auto sustento para satisfacer sus necesidades básicas, pero están afectadas por situaciones de aislamiento o soledad. Podrán acudir a los centros integrales para realizar y compartir las actividades diarias establecidas para retrasar o la pérdida de sus capacidades funcionales, formar parte de redes de apoyo y luego retornar a sus hogares. Estos adultos son los *usuarios externos*.
- c) **Beneficiarios temporales:** Personas adultas mayores con necesidades temporales de albergue y apoyo, provenientes de áreas rurales o provinciales que por razones de visitas temporales o de corto tiempo a los centros urbanos para realizar trámites o por encontrarse en situación de necesidad temporal para la atención de su salud, requieren de un albergue por tiempos cortos para evitar pasar las noches en la calle.

A estas personas se les brindará una habitación y servicios sanitarios comunes.

### **3 Componentes del modelo de Centro Integral Comunitario**

Para la satisfacción y atención de las diferentes necesidades particulares de los adultos mayores, el Modelo de Centro Integral Comunitario para un Envejecimiento Activo y Saludable incluye la construcción de los siguientes módulos, los cuales serán implementados de acuerdo a las necesidades y demandas de cada Municipio:

#### **3.1 Vivienda comunitaria**

##### **Definición**

La Vivienda Comunitaria es un espacio habitacional en el cual se ofrece a los adultos mayores en situación de abandono o pobreza, la posibilidad de convivir en mejores condiciones de habitabilidad y cuyos ambientes están adaptados para brindarles una atención integral que permita mejorar su calidad de vida y de esa manera lograr un envejecimiento activo y saludable.

Esta infraestructura está destinada a grupos de 15 a 20 adultos mayores que residirán en ella. La Vivienda Comunitaria cuenta con los siguientes ambientes:

- a) Habitaciones o dormitorios individuales o dobles.** Los dormitorios individuales serán utilizados por aquellas personas adultas mayores que prefieran estar solas y los dobles por personas hombres o mujeres que por razones de afinidad, quieran vivir juntas. Los dormitorios, tendrán espacio para el guardado de vestimenta y otros de propiedad de los adultos,  
Se busca que los dormitorios se utilicen lo menos posible durante el día y los adultos pasen la mayor parte del tiempo realizando las actividades organizadas para ellos, de modo de evitar su autoaislamiento, al promover las interacciones y la convivencia entre ellos.
- b) Baños,** cada dormitorio individual o doble, contará con un baño, que asegure a cada adulto mayor un mínimo nivel de privacidad y las condiciones de seguridad para su desplazamiento  
En procura de un menor esfuerzo para los adultos, cada baño, contará con los artefactos sanitarios seguros: inodoro más altos que lo normal y con barra de

apoyo, lavamanos y pie de ducha con un asiento y barras de seguridad y apoyo, así como con pisos antideslizantes.

**c) Dormitorio del cuidador /portero**

La vivienda comunitaria contará además con un dormitorio con su baño para el cuidador, quien además brindará apoyos puntuales de emergencia a los adultos mayores principalmente en la noche

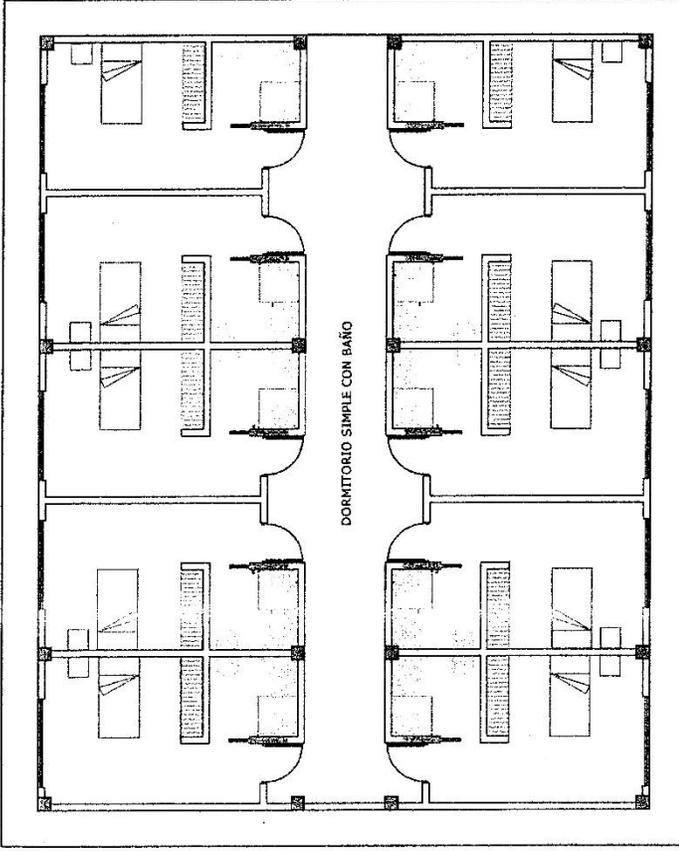
**d) Consultorio Medico**

El Consultorio Médico es el espacio que servirá para realizar la atención en salud a los adultos mayores residentes, a este asistirán periódicamente personal del Sistema de Salud (médicos y enfermeras) para el control periódico de salud de los adultos mayores.

El consultorio debe contar con insumos y equipamiento necesario para brindar atención periódica y de emergencia (primeros auxilios) a las personas adultas mayores residentes.

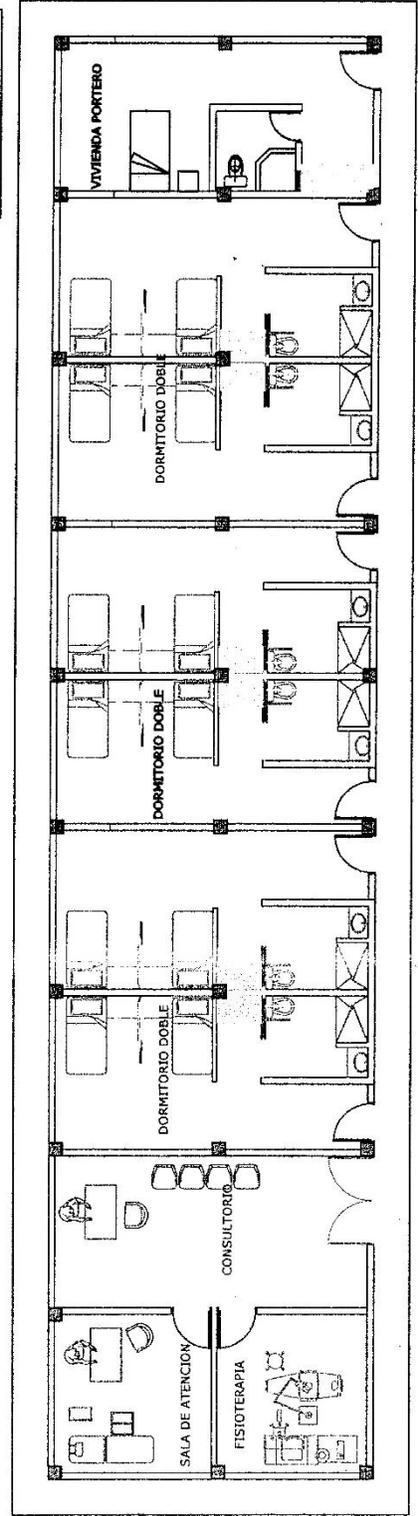
En esta área también funcionará la sala de fisioterapia geriátrica con equipos básicos, requerida para superar dolores y molestias que suelen surgir con la edad a la vez que mantiene la fortaleza y elasticidad muscular

# VIVIENDA COMUNITARIA



AREA CONSTRUIDA:  
290 m<sup>2</sup>  
PRESUPUESTO  
INICIAL: **806.686.91 Bs.**

AREA CONSTRUIDA:  
368 m<sup>2</sup>  
PRESUPUESTO  
INICIAL: **1,041,874.61 Bs.**



### **3.2 Centro Comunitario para el desarrollo del Programa de envejecimiento activo y saludable**

#### **Definición**

El Centro Comunitario para el Desarrollo del Programa de Envejecimiento Activo y Saludable, tiene la finalidad de brindar espacios para actividades de estimulación de la memoria y ejercicios físicos de las personas adultas mayores

El programa de envejecimiento activo y saludable de las personas mayores, tiene el propósito de mantener o retardar lo máximo posible las capacidades funcionales físicas y mentales de estas personas, que como se ha señalado anteriormente, presentan pérdidas o deterioro progresivos.

Para su aplicación se requiere espacios comunes destinados a realizar las actividades físicas y mentales o cognitivas, que brinden los medios para retardar los deterioros propios de las edades avanzadas.

En este caso la infraestructura considera los siguientes ambientes:

#### **a) Sala de memoria**

Este ambiente está destinado para realizar ejercicios de estimulación de la memoria con el fin de prevenir enfermedades asociadas con la pérdida de memoria, consiste en trabajar ejercicios de memoria mediante las siguientes actividades guiadas:

- Leer libros.
- Completar crucigramas, cuadernos de ejercicios, sudokus...
- Escuchar música.
- Aprender nuevos idiomas.
- Juegos de mesa.
- Utilizar tecnologías.

Deberá contar con una serie de recursos pedagógicos (libros, juegos de mesa, aparato de sonido, computadoras y otros materiales pertinentes)

Es importante además señalar que estas actividades contribuirán no solamente a mantener las competencias cognitivas, sino también otros factores relevantes e interdependientes, como la afectividad, la conducta y las relaciones sociales. De ahí su importancia.

#### **b) Sala de actividad física**

Este ambiente servirá para que los adultos mayores realicen ejercicios físicos que permitan trabajar la fuerza, el equilibrio, el movimiento aeróbico y la flexibilidad.

Esta sala debe contar con elementos y máquinas básicas especiales para adultos mayores que facilite el ejercicio físico.

Los beneficios de la actividad física son muchos para las personas mayores, tales como la mejora de la capacidad aeróbica, la reducción del riesgo de muchas enfermedades de tipo cardiovascular, de ansiedad y depresión y muchas otras, es decir mejora la calidad de vida.

#### **c) Oficina administrativa**

Cerca del área de ejercicios físicos y memoria, funcionará la oficina administrativa, que tiene la función de llevar adelante la gestión del Centro, allí se concentrará todo el manejo administrativo y financiero del Centro, para ello debe contar con las debidas medidas de seguridad. Está destinada al desarrollo de las actividades de gestión del centro, que será una actividad asumida por los propios adultos residentes.

#### **d) Salón social y comedor**

En procura de realizar una atención integral, este ambiente está destinado a dos fines:

- Incentivar la convivencia y el relacionamiento social de los adultos mayores residentes mediante actividades compartidas de uso del tiempo libre y otras de integración con la comunidad.
- Servir como comedor de los adultos mayores residentes, allí se contará con el equipamiento necesario (mesas, sillas etc)

Este ambiente será también utilizado como un Centro de Día, donde adultos mayores no residentes cuyas familias no pueden brindarles el cuidado durante el día y se encuentran en soledad y aislamiento, requiriendo participar de actividades de integración social y recibir apoyo a sus necesidades de salud, nutricionales, de actividad física y desarrollo cognitivo para lograr un envejecimiento activo y saludable.

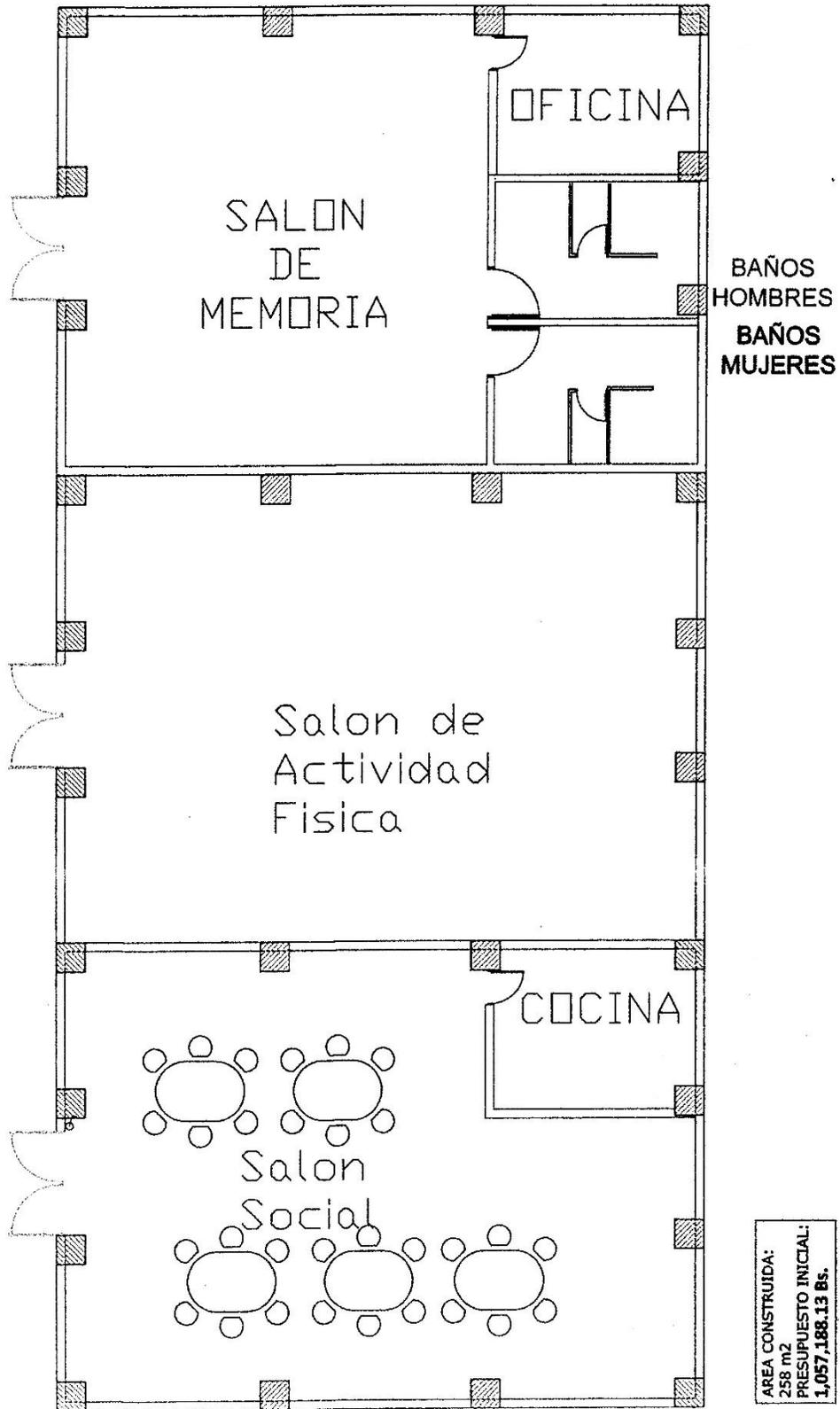
El salón social es pues un ambiente adecuado para estimular el uso eficiente del tiempo libre, la convivencia, la comunicación y sociabilidad entre residentes, usuarios externos u otras personas de la comunidad, para realizar actividades conjuntas, En este ambiente se realizarán actividades de recreación, lúdicas, música, baile y otras que en conjunto generen mejoras o reduzcan la pérdida de las capacidades funcionales de los adultos mayores.

### **e) Cocina**

La cocina es el ambiente amplio destinado a satisfacer las necesidades de almacenamiento, manipulación y preparación de alimentos para los adultos residentes, se encuentra adjunto al salón social y comedor.

Para mantener y facilitar las tareas de limpieza e higiene, las paredes deben tener revestimiento de azulejos y los pisos de mosaico o con alguna solución antideslizante.

# CENTRO INTEGRAL



AREA CONSTRUIDA:  
258 m2  
PRESUPUESTO INICIAL:  
1,057,188.13 Bs.

### **3.3 Huertos y corral para la crianza de animales menores**

#### **Definición**

Huertos: Los huertos son espacios al aire libre o de interior destinados al cultivo de verduras, hortalizas, hierbas aromáticas o medicinales, entre otras variedades, a escala doméstica.

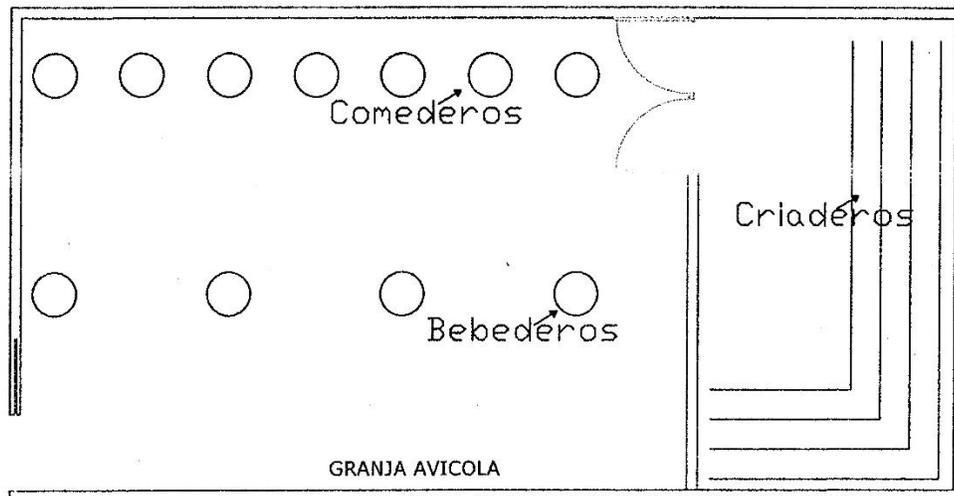
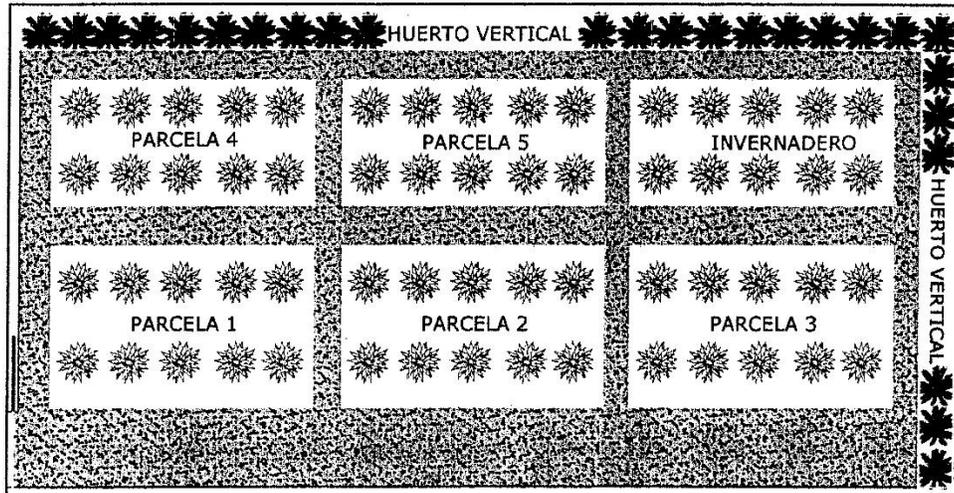
Para los adultos mayores de la Vivienda Comunitaria, los huertos representan beneficios importantes: por una parte, su atención y cuidado les brinda la oportunidad de realizar un ejercicio físico moderado, y contribuye a reducir los niveles de ansiedad.

Por otro lado, les provee de alimentos frescos y sanos para mejorar su alimentación, y, además son una forma de ahorrar dinero o, en su caso, algunos excedentes pueden ser vendidos.

Crianza de animales: la crianza de animales menores como conejos y aves de corral es también una actividad que ayudará a mejorar la calidad de vida de los adultos mayores, en la medida en que promueve la responsabilidad de su cuidado, provee carne para la alimentación y al igual que el cuidado de huertos, su cuidado ayuda a minimizar la ansiedad o la depresión al mantenerlos ocupados

La atención y cuidado de los animales menores es relativamente sencilla por cuanto su cobijo no requiere de importantes medios, son adaptables, se reproducen con rapidez y pueden ser objeto de venta o intercambios en el mercado, luego de satisfacer las necesidades internas.

# INICIATIVAS PRODUCTIVAS



*[Handwritten signature]*  
C.A. INICIATIVAS PRODUCTIVAS

AREA CONSTRUIDA  
CADA UNA: 62 m2  
PRESUPUESTO INICIAL:  
**134,267.02 Bs.**

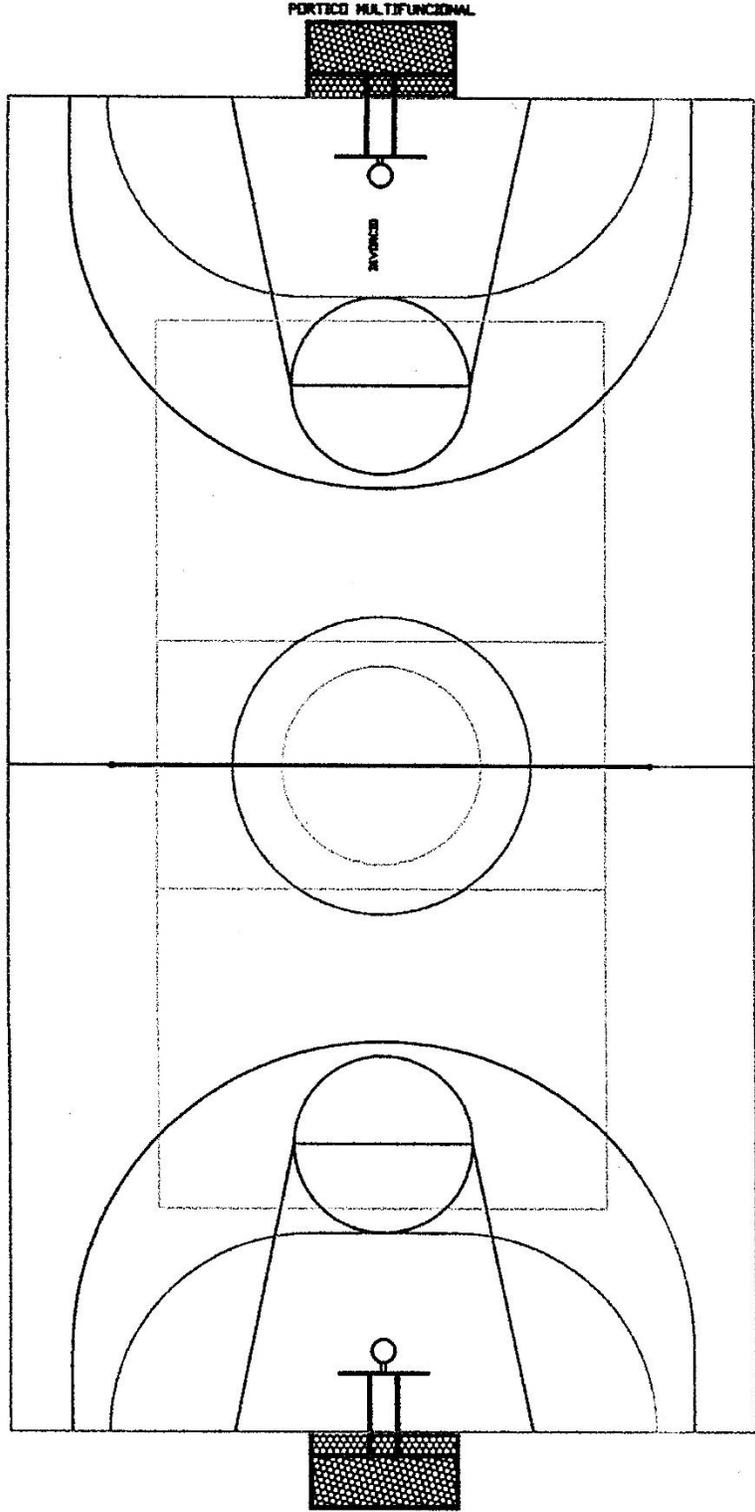
### **3.4 Cancha múltiple y espacios externos del Centro**

#### **Definición**

Cancha Múltiple: La cancha deportiva múltiple está destinada a la práctica de diferentes deportes, la misma tendrá la función de servir de fuente de ingreso para el Centro, ya que, mediante su alquiler a grupos de niños, jóvenes y adultos de la comunidad, se podrá contar con ingresos para el funcionamiento del centro.

INICIATIVAS PRODUCTIVAS

AREA = 679 m2



AREA CONSTRUIDA :  
179 m2  
PRESUPUESTO INICIAL:  
167.171,76 Bs.

### **3.5 Centro Transitorio para adultos mayores**

El Centro Transitorio tiene el propósito de brindar albergue temporal a adultos mayores que carecen de familiares, o redes sociales de apoyo en las ciudades a las que llegan a realizar trámites, la atención de su salud u otras necesidades de carácter transitorias y que carecen de los suficientes recursos económicos para pagar un alojamiento particular, encontrándose en riesgo de situación de calle.

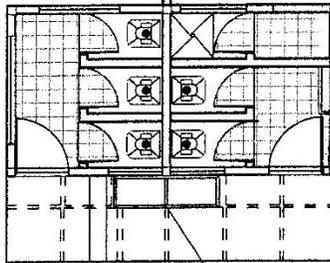
El centro transitorio contará con una infraestructura básica consistente en 10 dormitorios simples con servicio sanitario para acoger a personas adultas con necesidades de albergue temporal. Los adultos mayores que son albergados en este espacio, no participan de las actividades del Centro por lo cual el único beneficio es la pernoctación.

#### **a) Batería de baños**

Dado que el centro para desarrollar el programa de envejecimiento activo y saludable acogerá a grupos de mayor tamaño de adultos mayores residentes y no residentes, es necesario contar con dos baterías de sanitarios, una para mujeres y otra para hombres, incluyendo en ellos las medidas de seguridad apropiadas para estas personas, como inodoros de mayor altura, barras de seguridad y pisos antideslizantes.

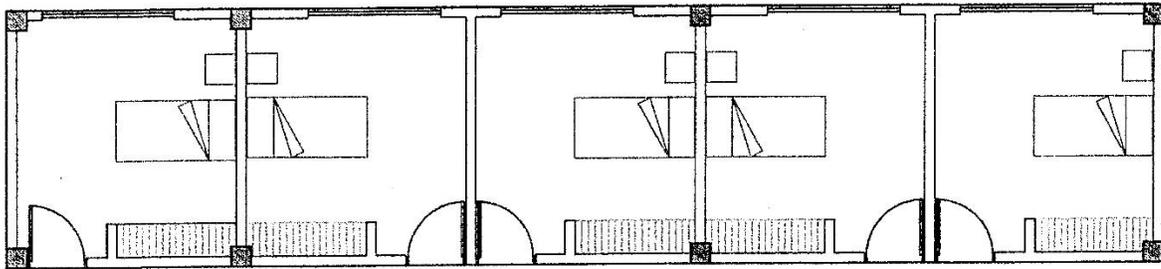
Lavandería: Se trata de un área destinado para el lavado de ropa. Contará con una batería de lavaderos dobles y el respectivo espacio para tendedero de ropa de las personas adultas mayores residentes. En este espacio podrá habilitarse un pequeño ambiente destinado a guardar los productos de limpieza y recolección de la basura.

### BATERIA DE BAÑOS

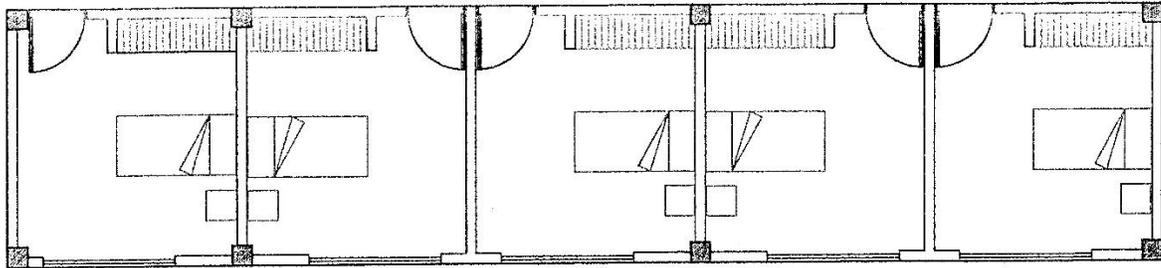


LAVANDERIA

AREA CONSTRUIDA :  
35 m<sup>2</sup>  
PRESUPUESTO INICIAL:  
72,764.96 Bs.



### CENTRO TRANSITORIO



AREA CONSTRUIDA :  
206 m<sup>2</sup>  
PRESUPUESTO INICIAL:  
600,240.56 Bs.

  
Ing. Miguel B. Valera  
Arquitecto

### **3.6 Salón de Reuniones**

#### **Definición**

Salón de reuniones: El salón de reuniones es un espacio que permitirá dar cabida a otros grupos de adultos mayores del municipio, articulados en la Asociación de Adultos Mayores local para sus actividades específicas, allí podrán convocar a reuniones ampliadas de su directorio y recibir a los adultos mayores de la comunidad o del municipio.

Las actividades de estas asociaciones están referidas fundamentalmente a la defensa de los derechos, intereses y reivindicaciones de sus afiliados que, por lo general, son adultos mayores menos favorecidos y su eficacia se ve disminuida por la falta de ambientes para un funcionamiento regular.

Contará además con una oficina para la gestión de la Asociación una pequeña cocina para preparar refrigerios o bebidas calientes.

# SALON DE REUNIONES

