



ESCUELA DE DISEÑO INDUSTRIAL

Tema:

“CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES
PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES
DE 19 – 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO”

Disertación de grado previa a la obtención del título de

Ingeniera en Diseño Industrial.

Línea de Investigación:

Morfología y tendencias de diseño y aplicación en el medio.

Autora:

ANA PAULA VALDÉS PAUCAR

Directora:

DIS. MICHELE PAULINA QUISPE MORALES

Ambato – Ecuador

Mayo 2015

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR SEDE AMBATO

HOJA DE APROBACIÓN

Tema:

**“CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES
VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HáBITOS DE VIDA SALUDABLE
EN JÓVENES DE 19 – 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO”**

Línea de Investigación:

Morfología y tendencias de diseño y aplicación en el medio.

Autora:

ANA PAULA VALDÉS PAUCAR

Michele Paulina Quispe Morales, Dis. f:.....

CALIFICADORA

Concepción del Carmen Bedón Vaca. Arq f:.....

CALIFICADOR

Daniel Marcelo Acurio Maldonado, Ing. f:.....

CALIFICADOR

Fernando Alfredo Flor Tapia, Ing. f:.....

DIRECTOR DE LA ESCUELA DE DISEÑO INDUSTRIAL

Hugo Rogelio Altamirano Villarroel, Dr. f:.....

SECRETARIO GENERAL - PROCURADOR PUCE SEDE AMBATO

Ambato – Ecuador

Mayo 2015

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo, Ana Paula Valdés Paucar, portadora de la cédula de ciudadanía No. 180480630-3 declaro que los resultados en la investigación que presento como informe final, previo a la obtención del título de Ingeniera en Diseño Industrial, son absolutamente originales, auténticos y personales.

En tal virtud, declaro que el contenido, las conclusiones y los efectos legales y académicos que se desprenden del trabajo propuesto de investigación y luego de la redacción de este documento son y serán de mi absoluta y exclusiva responsabilidad legal y académica.

Ana Paula Valdés Paucar

C.I. 180480630 – 3

AGRADECIMIENTO

Siento una gratitud infinita con el motor de la humanidad Dios, por la fortaleza que me brinda cada día para salir adelante, a mis padres por su constancia y dedicación no solo conmigo sino con toda nuestra familia, especialmente gracias por corregir mis faltas con rigor, guiando con amor mi transitar por la vida.

A mis hermanos que han compartido tanto tiempo conmigo y que todos los días me recuerdan que no estoy sola, gracias por valorar mis méritos y ser la fuerza para alcanzar mis sueños, este logro no es tan solo mío, sino de cada uno de ustedes.

Agradezco a mi directora de disertación de grado Dis. Michele Quispe quien ha direccionado y orientado mi trabajo con interés y entrega. Debo agradecer de manera especial y sincera a mi maestra Arq. Concepción Bedón no solamente por su gran capacidad para impartir sus conocimientos sino también por guiar mis ideas, por sus buenos consejos y por sobrepasar todas mis expectativas compartiendo la misma confianza que como alumna deposite en su persona.

DEDICATORIA

Cuando se consigue algo por lo que se ha luchado con todo el corazón, es inevitable tener un millón de sentimientos y recordar a quienes estuvieron junto a ti. Dedico este proyecto con humildad a mis padres, porque el esfuerzo empleado durante todo este tiempo no se compara con el que ellos han dedicado para que haya podido llegar hasta aquí. Es una inmensa fortuna tenerlos como padres, ya que con su ejemplo me han enseñado que en la vida hay que tener afán de lucha y espíritu de superación.

Mi padre me ha inculcado el verdadero significado de la responsabilidad, el sacrificio y compromiso; mi madre, es la representación del amor puro e incondicional, quien me cuida y nunca se encuentra ocupada para escucharme con el corazón. Siempre estaré orgullosa de ser su hija.

Mis hermanos, me han demostrado la fuerza de nuestra amistad, misma que me ha protegido, cuidado y enriquecido. Mis sobrinos María Cristina, Pablo Tomás y Joaquín quienes con su sonrisa, abrazos y dulzura llenan de felicidad mi corazón. A mi abuela Fabiola, tías y tíos, que han sabido trasmitirme su cariño de diferentes maneras.

Dedico en el último lugar de esta página, pero el primero en mi corazón, a mi hermana Verónica por ser mi mejor amiga. Gracias por ser la persona que me enseñó a sonreír a carcajadas y por alegrar mi vida.

RESUMEN

Este proyecto pretende aprovechar el tiempo de ocio de los individuos jóvenes de 19 a 25 años de edad, llevándolos hacia un cambio positivo en su estilo de vida; con una investigación documental y de campo mediante el soporte de técnicas como encuestas dirigidas, entrevistas a profesionales y fichas de observación en lugares afines al tema, marcaron características y necesidades del espacio a plantear y corroboraron que en la actualidad la presión, la rutina y el estrés atacan a los seres humanos de manera radical. El centro de salud integral estará ubicado en el sector de Izamba – Yacupamba, en el cual, de manera exploratoria se generaron fichas de observación del sitio, dicha zona apunta hacia el desarrollo y mejoramiento con la complementación de sus áreas verdes, es así que se propone un mejor uso del espacio disponible y de su riqueza natural, aplicando el diseño de jardines verticales en un lugar destinado al relajamiento, dando oportunidad para que los jóvenes abandonen su vida rutinaria o sedentaria. El fundamento de este proyecto se encierra en el concepto del bienestar de los individuos y del contexto, encaminando a un mejoramiento de la sociedad; ya que al enriquecer a los jóvenes con hábitos de vida saludable se crearán colectividades sostenibles y productivas llenas de energía.

Palabras Claves: centro de salud integral, hábitos de vida saludable en jóvenes, jardines verticales.

ABSTRACT

The purpose of this project is to attract young men and women ages 19 to 25 during their free time, helping them to change their lifestyle in a positive way. The project is based on documentary and field research by means of techniques such as surveys, interviews to professionals and observation sheets where the topic took place, leaving a mark and the requirements to be established; proving that pressure, routines and stress affect people in a radical way. The comprehensive health center would be placed in Izamba, Yacupamba; in which observation forms of the place were developed. This location qualifies towards the development and improvement with the addition of green areas; therefore, proposing a better use of the available space and its natural wealth by applying the design of vertical gardens as a place destined for relaxation, gives the opportunity to young people to leave their daily routines and sedentary life. The basis of this project is enclosed in the concept of people and the context of wellbeing, on which young people will be enriched with healthy life habits that will create a sustainable productive and energetic society.

Key words: healthy, habits, vertical gardens.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRELIMINARES.....	
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DEDICATORIA.....	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
CAPÍTULO I - INTRODUCCIÓN	
1.1. Tema de investigación	1
1.2. Antecedentes	1
1.3. Justificación.....	3
1.4. Definición del problema.....	5
1.5. Delimitación del problema	6
1.6. Objetivos	7
1.6.1. Objetivo General	7
1.6.2. Objetivos Específicos	7
CAPÍTULO II - FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	
2.1. Antecedentes investigativos	8
2.2. Programa de temas	9
2.3. Centro de salud integral	11
2.3.1. Objetivos del centro de salud integral	12

2.4. Terapias energéticas y actividades	13
2.5. Factores de salud por impacto ambiental.....	14
Factores físicos	14
Factores biológicos	15
Factores químicos.....	15
Factores Medioambientales	15
2.6. Normas y valores colectivos.....	16
2.7. Estilo de vida nocivo	17
2.7.1. Compromiso a favor de la salud	18
2.8. Estilo de vida saludable	19
2.8.1. Hábitos de estilo de vida saludable.....	20
2.8.1.1. Hacer ejercicio	20
2.8.1.2. Falta de actividad física.....	21
2.9. Alimentación sana	24
2.10. Tratamientos médicos.....	25
2.10.1. Fisioterapia global activa.....	25
2.10.2. Técnicas de fisioterapia global.....	26
2.11. Orientación Psicológica.....	27
2.12. Técnicas de relajación	27
2.12.1. Yoga.....	27
2.12.2. Respiración	28

2.13. Normativas	29
2.14. Jardinería	31
2.14.1. Surgimiento de la jardinería	32
2.15. Tendencia de jardines verticales.....	35
2.16. Beneficios de jardines verticales.....	37
2.17. Clasificación de sistemas de jardines verticales	37
2.17.1. Sistema f+p	37
2.17.2. Sistema eco bin.....	40
2.17.3. Sistema leaf. box.....	42
2.18. Consideraciones generales para instalación de jardines verticales.....	44
2.19. Plantas adecuadas para jardines verticales.....	46
2.20. Estrategias de diseño en jardines verticales	47
CAPÍTULO III - METODOLOGÍA	
3.1. Enfoque	49
3.2. Modalidad básica de la investigación.....	49
3.3. Nivel o tipo de investigación.....	50
3.4. Fuentes de información.....	50
3.4.1. Población y Muestra.....	50
3.4.1.1. Formula tamaño de muestra	51
3.4.2. Métodos	52
3.4.3. Técnicas e instrumentos	52
3.4.3.1. Encuesta	52

3.4.3.2. Entrevista	53
3.4.3.3. Ficha de observación	53
3.4.3.4. Validez y confiabilidad.....	53
3.5. Análisis e interpretación de resultados obtenidos en encuestas, entrevistas y fichas de observación.....	54
3.5.1. Encuestas.	54
3.5.2. Entrevistas	66
3.5.3. Fichas técnicas de observación.....	73
CAPÍTULO IV – RESULTADOS	
4.1. Tema	77
4.2. Objetivo	77
4.3. Introducción	78
4.4. Identidad corporativa	79
4.4.1. Identidad territorial	80
4.4.2. Implantación	81
4.4.3. Planos acotado	82
4.4.3.1. Plano acotado planta baja.....	83
4.4.3.2. Plano acotado planta alta.....	84
4.4.4. Corte A – A, Corte B – B	85
4.4.5. Cuadros de necesidades	86
4.4.5.1. Cuadro de necesidades planta baja.....	86
4.4.5.2. Cuadro de necesidades planta alta.....	88

4.4.6. Grilla de relación	89
4.4.7. Organigrama de distribución	92
4.4.7.1. Organigrama de distribución planta baja	92
4.4.7.2. Organigrama de distribución planta alta	93
4.4.8. Diagrama de aplicación de terapias	94
4.4.8.1. Diagrama de aplicación de terapias - planta baja	94
4.4.8.2. Diagrama de aplicación de terapias - planta alta	95
4.4.9. Zonificación	96
4.4.9.1. Zonificación planta baja	97
4.4.9.2. Zonificación planta alta	98
4.4.10. Plantas amoblada	99
4.4.10.1. Planta baja amoblada	99
4.4.10.2. Planta alta amoblada	100
4.4.11. Capacidad de usuarios en áreas	101
4.4.12. Circulación	102
4.4.12.1. Circulación planta baja	102
4.4.12.2. Circulación planta alta	103
4.4.13. Instalaciones eléctricas	104
4.4.13.1. Instalaciones eléctricas planta baja	104
4.4.13.2. Instalaciones eléctricas planta alta	105
4.4.14. Áreas contempladas para jardines verticales	106

4.4.14.1. Detalle constructivo SAV.....	107
4.4.14.2. Materiales constructivos SAV	108
4.4.14.3. Sistema de ajardinamiento vertical (SAV 1).....	112
4.4.14.4. Sistema de ajardinamiento vertical (SAV 2).....	113
4.4.14.5. Sistema de ajardinamiento vertical (SAV 3).....	114
4.4.14.6. Sistema de ajardinamiento vertical (SAV 4).....	115
4.4.14.7. Sistema de ajardinamiento vertical (SAV 5).....	116
4.4.14.8. Sistema de ajardinamiento vertical (SAV 6).....	117
4.4.14.9. Sistema de ajardinamiento vertical perspectivas	118
4.4.14.10. Interacción con el ser humano	120
4.4.14.11. Aprovechamiento de espacio	121
4.5. Representación del proyecto en perspectivas indicadas	122
4.5.1. Perspectivas área exterior	122
4.5.2. Perspectivas área interior planta baja	131
4.5.3. Perspectivas área de consultoría planta baja	134
4.5.4. Planta alta zona deportiva.....	138
4.5.5. Planos de fondo permanente	148
4.5.5.1. Plano de fondo permanente planta baja	148
4.5.5.2. Plano de fondo permanente planta alta	149
4.6. Presupuesto	150
4.6.1. Presupuesto pisos zona exterior y planta baja	150

4.6.2. Presupuesto pisos plata alta	151
4.6.3. Presupuesto revestimiento en paredes de fachadas y planta baja...	152
4.6.4. Presupuesto revestimiento en paredes planta alta	153
4.6.5. Presupuesto pintura zona exterior y planta baja.....	153
4.6.6. Presupuesto pintura planta alta	154
4.6.7. Presupuesto instalaciones sanitarias y griferías	155
4.6.8. Presupuesto acometidas y servicios públicos.....	156
4.6.9. Presupuesto instalaciones eléctricas y especiales	157
4.6.10. Presupuesto acabados y carpintería	158
4.6.11. Presupuesto diseño de espacios	160
4.6.12. Presupuesto proyecto final	161
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	162
4.7. Conclusiones.....	162
4.8. Recomendaciones	164
4.9. Bibliografía	165
4.10. Anexos	174

ÍNDICE DE GRÁFICOS

TABLAS

Tabla 2.1. : Terapias energéticas o actividades.....	13
Tabla 2.2. : Tipos de ejercicios	23
Tabla 2.3. : Tipos de fisioterapia	26
Tabla 2.4. : Distancias y espacios mínimos.....	29
Tabla 2.5. : Distancias y espacios mínimos.....	30
Tabla 2.6. : Beneficios de los jardines verticales	37
Tabla 2.7. : Tipo de plantas hidropónicas	46
Tabla 3.8. : Datos pregunta 1	54
Tabla 3.9. : Datos pregunta 2.....	55
Tabla 3.10. : Datos pregunta 3.....	56
Tabla 3.11. : Datos pregunta 4.....	57
Tabla 3.12. : Datos pregunta 5.....	58
Tabla 3.13. : Datos pregunta 6.....	59
Tabla 3.14. : Datos pregunta 7.....	60
Tabla 3.15. : Datos pregunta 8.....	61
Tabla 3.16. : Datos pregunta 9.....	63
Tabla 3.17. : Datos pregunta 10.....	64

IMÁGENES

Imagen 2.1.: Termas de Diocleciano en la antigüedad.....	8
Imágen 2.2. : Termas romanas de Bath al sur de Inglaterra.....	9
Imágen 2.3. : Termas romanas distribucion en planos.....	10
Imágen 2.4. : Posturas forzadas y movimientos repetitivos.....	13
Imágen 2.5. : Requerimientos mínimos para personas discapacitadas.....	30
Imágen 2.6. : Áreas higuiénico – sanitarias, distribución y dimensiones.....	31
Imágen 2.7. : Jardínes colgantes de Babilonia.....	33
Imágen 2.8. : Jardín vertical. Londres. Medalla verde de oro.....	36
Imágen 2.9. : Jardín vertical de Caixa Forum Madrid.....	36
Imágen 2.10. : Jardín vertical de Caixa Forum Madrid.....	38
Imágen 2.11. : Detalle constructivo sistema f+p.....	39
Imágen 2.12. : Jardín vertical eco.bin (Ibiza).....	40
Imágen 2.13. : Detalle constructivo eco bin.....	41
Imágen 2.14. : Jardín vertical leaf. box en Rubi, Barcelona.....	42
Imágen 2.15. : Detalle constructivo leaf. box.....	43

GRÁFICOS

Gráfico 2.1. : Consideraciones generales.....	44
Gráfico 3.2. : Porcentajes centro de salud integral.....	54
Gráfico 3.3. : Porcentajes sitio de recreacion, relajacion y deporte.....	55
Gráfico 3.4. : Areas de un centro de salud integral.....	56
Gráfico 3.5. : Porcentajes de tiempo libre.....	57
Gráfico 3.6. : Porcentajes de actividad fisica.....	58
Gráfico 3.7. : Preferencias en deporte.....	59
Gráfico 3.8. : Colores de relajacion y salud.....	60
Gráfico 3.9. : Colores para energia y fuerza.....	61
Gráfico 3.10. : Jardínes verticales.....	63
Gráfico 3.11. : Jardínes verticales en el país.....	64

FICHAS

Ficha 3.1. : Ficha de observación tu piel viva.....	73
Ficha 3.2. : Ficha de observación tu piel viva.....	74
Ficha 3.3. : Ficha de observación centro nutricionista y dietista.....	75
Ficha 3.4. : Ficha de observación centro nutricionista y dietista.....	76

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. Tema de investigación

“Centro de bienestar integral aplicando jardines verticales para la promoción de hábitos de vida saludable en jóvenes de 19 – 25 años de edad de la ciudad de Ambato”.

1.2. Antecedentes

Como producto de una herencia mediterránea que alcanzó su máximo esplendor en época del imperio romano se encuentran los actuales establecimientos de esparcimiento y ocio. Las termas romanas radican en la cultura greco-romana tienen su origen en los antiguos edificios de baños griegos adosados a los gimnasios que servían de aseo y relajación para los atletas.

Estos edificios fueron adquiriendo mayor importancia en la Roma imperial hasta el punto de constituir estancias de carácter exclusivo para el baño, las relaciones, los negocios, y la política.

Constituyeron un espacio imprescindible en el concepto de la ciudad romana, no sólo eran el lugar de esparcimiento, de aseo, de relajación, de lugar de tertulia, de aguas medicinales en algunos casos, de negocios o política, también fue donde nació la idea del culto al cuidado del cuerpo, tan implantada hoy en día en nuestra sociedad, donde se practicaba también deporte, rituales de masajes con diferentes esencias, y se podía degustar de verdaderos manjares saludables.

La estructura de estos espacios en la que se basaron sucesivas civilizaciones, ha permitido comprender la manera de comportarse en la sociedad contemporánea con respecto a la “afición” por este tipo de lugares de ocio; el modo de “disfrute” de los mismos y su vínculo con la naturaleza, como símbolo esencial en su religión y de la purificación del alma, abluciones como recurso medicinal o ritual, mismos que aún se siguen usando.

Sin duda estos espacios se han convertido en un legado que se ha sabido explotar en todo el mundo, un estilo de vida, de “Estado del Bienestar”, donde el ser humano busca no sólo el descanso y la recreación, sino la valiosa posibilidad de aprovechar el tiempo libre para su regeneración física y mental, que conlleva a hablar de una cultura de salud ligada con factores propios de la naturaleza que hacen que el ser humano conciba la verdadera esencia del ser.

1.3. Justificación

Está comprobado que un estilo de vida sedentario constituye una de las causas fundamentales de mortalidad, morbilidad y discapacidad, constituyendo el segundo factor de riesgo más importante de una mala salud, después del tabaquismo, encontrándose presente en el círculo vicioso de una mala calidad de vida.

Según la O.M.S. (Organización Mundial de la Salud), el 17% de los jóvenes de la población global es físicamente inactivo, considerándose al grupo de individuos que no tienen el incentivo para levantarse de la cama y hacer algo productivo en su tiempo libre, que prefieren que el día transcurra mientras se encuentran frente a un televisor.

Mientras el 41% es insuficientemente activo, son quienes sus condiciones laborales o estudiantiles los han llevado a que su rutina de tareas los sobrelleve frente a un ordenador por horas, como es el caso de programadores, diseñadores, o redactores u otros jóvenes que se han adaptado obligatoriamente a nuevas tecnologías.

Sobra decir que el último grupo del 42% goza de respeto hacia su cuerpo y salud, este proyecto procura mantener la actividad física activa entre ellos, además de ofrecer cambios de calidad de vida en los primeros dos grupos.

La inactividad física es el problema mundial del siglo XXI, los malos hábitos van deteriorando la calidad de vida de las personas, debiéndose intervenir en pro de la salud.

El tiempo libre y el ocio resaltan como los espacios pueden favorecer o perjudicar a los individuos; se propone la generación de un espacio de deporte, esparcimiento y vitalidad, con el fin de contribuir a elevar la calidad de vida de los jóvenes en un ambiente natural, agradable y placentero donde se conjuguen la estética y la belleza de la jardinería vertical.

La importancia que reviste el proyecto planteado, implica el reconocimiento de una institución de educación superior como es la Pontificia Universidad Católica de Ecuador Sede Ambato; por la generación de ideas innovadoras en un espacio en pro de la salud y promoción de la actividad física, su pertinencia y constancia en las personas.

Es importante como estudiantes plantear este tipo de ideas, ya que gracias al desarrollo de procesos metodológicos y al manejo de técnicas documentales y de campo aplicadas en el medio, se pueden generar nuevas tendencias en jardinería, enriqueciendo a los seres humanos en la valoración a su cuerpo y la naturaleza, logrando extraer conclusiones que contribuyan a concientizar. Este proyecto ha surgido, mediante estudio y análisis, facilitando la solución de problemas ambientación, emocionales y físicos.

1.4. Definición del problema

- ¿De qué manera la implementación de conceptos de jardines verticales y el interiorismo de un centro de bienestar integral generan la promoción de hábitos de vida saludable en los jóvenes de 19 a 25 años de edad la ciudad de Ambato?
- ¿Qué factores se aprovecharon mediante la implementación de jardines verticales?
- En fachadas se puede observar los jardines verticales, una pared entera a modo de muro, o simplemente cuadros verdes pueden dar otro aspecto a una estancia, pero ¿por qué no hacer que estos jardines generen un diseño innovador en todo un centro de bienestar integral?
- ¿Cuáles son los materiales y tecnologías que se utilizaron para generar un diseño innovador en la propuesta de jardines verticales?

1.5. Delimitación del problema

CONTENIDOS

Campo.- Diseño Industrial

Área.- Diseño Interior

Aspecto.- Centro de bienestar integral aplicando jardines verticales para la promoción de hábitos de vida saludable en jóvenes universitarios en edades comprendidas entre los 19 a 25 años de edad en la ciudad de Ambato, particularmente de la Pontificia Universidad Católica Sede Ambato.

Temporal.- Se estiman 6 meses a partir de la aprobación del plan.

Espacial.- El presente proyecto se realizará en el sector Izamba – Yacupamba, en la Vía Píllaro km 1 de la ciudad de Ambato.

1.6. Objetivos

1.6.1 Objetivo General

Proponer el diseño de un centro de bienestar integral implementando jardines verticales para la promoción de hábitos de vida saludable en jóvenes de 19 – 25 años de la ciudad de Ambato.

1.6.2 Objetivos Específicos

- Determinar características de un centro de bienestar integral.
- Establecer características de la jardinería vertical y aplicarlas en el centro de salud integral.
- Analizar tecnologías y materiales que permitan la creación de jardinería vertical en un centro de bienestar integral para la promoción de hábitos de vida saludable.
- Desarrollar un diseño innovador que promueva a la interacción del ser humano con la naturaleza y su grado de vida saludable mediante la adaptación de un centro de bienestar integral en el que se aplique el concepto de jardinería vertical.

CAPÍTULO II

FUNDAMETACIÓN TEÓRICA

2.1. Antecedentes investigativos

En el siglo VIII a.C. en Pompeya, donde se construyó uno de los principales proyectos arquitectónicos en la historia “Las Basílicas”, nacen los primeros sitios de recogimiento, esparcimiento, sanación y distracción. Recintos públicos destinados a baños típicos de la civilización romana llamados “Termas” (Pedreño, 2007). En base al concepto se determina que las Termas eran baños públicos y un espacio que contaba con estancias reservadas para actividades gimnásticas y lúdicas.

Imagen 2.1: Termas de Diocleciano en la antigüedad



Fuente: (García, 2014)

Imágen 2.2: Termas romanas de Bath al sur de Inglaterra



Fuente: (Gómez, 2013)

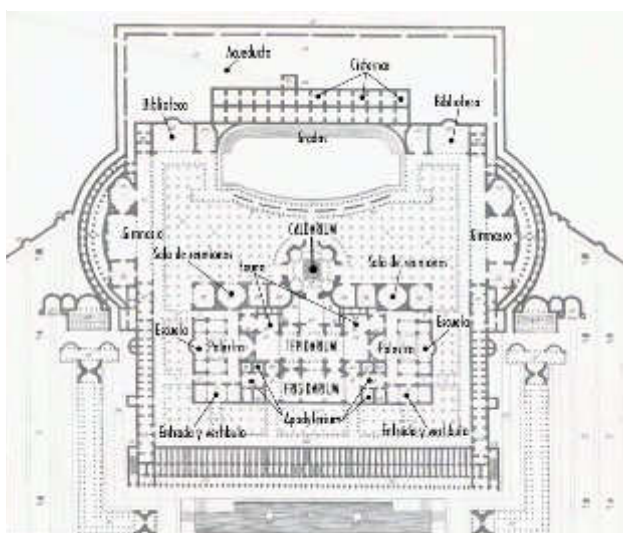
2.2. Programa de termas

Según Viviani (2007) se las bautizó como “catedrales de la carne”, las *thermas* ofrecían baños privados, primero el bañista pasaba por el *apodyterium* o vestuario, a continuación de una extenuante rutina de ejercicios en un patio central denominado como la *palestra* donde se abrían todas las demás estancias, como salas de reuniones, galerías, jardines, bibliotecas.

Posteriormente el bañista entraba a la zona de baños, se introducía en el *tepidarium* habitación de temperatura tibia para ir acostumbrando al cuerpo a una nueva temperatura, y era el lugar donde se relajaba mientras un esclavo llamado *unctor* quien les daba masajes ungidos con aceites y esencias perfumadas descongestionaba los músculos.

Pasando a una sala seca que era el laconicum donde se daban baños de vapor, a continuación toman un baño de agua caliente en el caldarium que era la habitación con más iluminación y muy bien adornada. Finalmente pasaba al frigidarium sala destinada al baño de agua fría.

Imagen 2.3: Termas romanas distribución en planos



Fuente: (Montejano, 2010)

De acuerdo con Fernández & García (1999), las thermas se rodeaban de jardines y otros edificios con servicios para los visitantes como gimnasios, que se llamaban natatio donde atletas practicaban el deporte, otro de los servicios eran tiendas adosadas a las salas de baño donde se vendían bebidas y comida a estos los denominaban como tabernae.

2.3. Centro de salud integral

Schwartzmann (2003), define a la salud integral como el arte y ciencia de vivir sanamente combinando factores físicos, emocionales, espirituales, mentales y sociales, que permiten el crecimiento y desarrollo de los individuos en todos los ámbitos de la vida. Entendiendo que un centro de este tipo está compuesto por profesionales interdisciplinados fundamentados desde un punto de vista de integridad del ser humano.

“El arte de vivir en plenitud” es el estado del ser humano que surge cuando desarrolla la sensación de satisfacción en su vida, incrementando su autoconocimiento y aprovechando de mejor manera los recursos, involucrándose en el desarrollo de sus potenciales, aptitudes o habilidades.

Terapias capaces de lograr restaurar la salud y armonía producidas por factores mentales, físicos o emocionales del ser (Gerber, 1988). Lugar especializado en tratamientos naturales y energéticos, que procura obtener equilibrio y sanación.

2.3.1. Objetivos del centro de salud integral

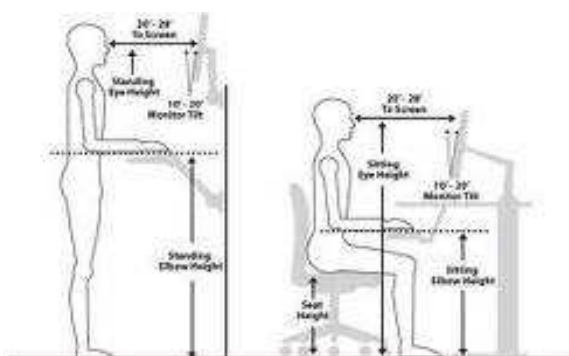
De acuerdo a Babín & Insúa (2006), los objetivos fundamentales estarían enmarcados en la atención y promoción de la salud del ser humano, tratando de ofrecer a cada persona una aplicación individual y personalizada, para solucionar la problemática planteada en términos de relaciones familiares, laborales y sociales en donde se desarrolla el individuo.

Mediante un concepto de bienestar total no solo se busca mejorar la salud, sino también prevenir y evitar enfermedades, antes de que se manifiesten síntomas graves.

A diferencia de la medicina tradicional que trata la enfermedad una vez que esta se presenta, gracias a un diagnóstico se pueden detectar los desequilibrios del organismo antes que estos se manifiesten, obteniendo una perspectiva de la salud del individuo. Medicina curativa y preventiva que propone cambios oportunos para advertir o solucionar la enfermedad.

Existen graves efectos producidos por comportamientos o conducta, resultado de una vida sedentaria; así por ejemplo la acumulación de tensión y estrés producidos por no expulsar toda la energía interior o la realización de movimientos repetitivos en estaciones de trabajo (Comisión de la salud pública, 2000). La falta de hábitos favorables para la salud y las acciones con posturas forzadas generan traumas y lesiones.

Imagen 2.4: Posturas forzadas y movimientos repetitivos



Fuente: (Parra, 2003)

2.4. Terapias energéticas y actividades

Tabla 2.1. : Terapias energéticas o actividades

Terapia o actividad	Definición
Alimentación sana	Cambio de hábitos alimentarios, como por ejemplo consumo de frutas y verduras, no mezclas de carnes con pastas ni harinas, comer cada dos horas, masticar mínimo 30 veces cada bocado de comida y comer atendiendo combinaciones y porciones.
Ejercicio físico	Oxigenación del cuerpo y tonificación de los músculos, es aconsejable para quien desea una larga y saludable vida.
Técnicas de respiración.	Respirar profundamente optimizando el funcionamiento de los pulmones, es la mejor manera de conservar salud. La técnica del yoga es una de las más recomendadas.
Equilibrio de mente y cuerpo	"Mente sana en cuerpo sano". Así como es aconsejable cultivar el cuerpo con ejercicios, la mente de igual manera debe tener ejercicios propios además de estudio y buenas lecturas; el cerebro es un órgano sorprendente que ha demostrado que su rendimiento, desarrollo y capacidad está estrechamente vinculado con su entrenamiento.
Actividades	El desarrollo de una actividad como el trabajo, dentro de horarios adecuados y establecidos.
Vida social	Evitar relaciones conflictivas y de dependencia emocional, priorizando los afectos familiares y de amistades con sentimientos y gustos afines.
Eliminación de sustancias tóxicas	No solo hay que alejarse del tabaco, droga y alcohol, también de los ámbitos o personas que cargan con sentimientos dañinos.

Hidratación	Ya que el cuerpo está compuesto en un 70% de agua, el consumo de 2 litros diarios de esta, ayuda a mantener el equilibrio de líquidos, limpia los riñones y evita la deshidratación. El baño hidrata la piel y favorece la apariencia notablemente.
Organización	Dar un espacio y un tiempo para que las emociones no interfieran con el trabajo, y este con la vida privada. Mantener estos ámbitos separados hace más fácil identificar problemas y enfocar las energías para encontrar la solución. Desenvolverse en ambientes con orden y donde las cosas encuentran su lugar, proveerá de un tiempo adicional que beneficiará las actividades, pasatiempos y/o descanso.

Fuente: (Perea, 2004).

2.5. Factores de salud por impacto ambiental

En el presente siglo la medicina tiene grandes y rápidos avances y gran parte del conocimiento médico está orientado hacia la enfermedad humana y a su solución (Romero, Álvarez, & Álvarez, 2007). Tomando como respuesta, el campo médico las enfermedades son objeto de estudio de diferentes patologías, investigando las características propias de cada entidad.

Factores físicos

En un entorno natural son influencias claves en la salud siendo estas la calidad de aire y cantidad y/o calidad de agua para consumo, temperatura, vibraciones, radiaciones, iluminación, ruido, humedad elevada, topografía de terrenos, velocidad de viento, teniendo estos efectos probados sobre la salud respiratoria y cardiovascular en los individuos.

Factores biológicos

Hacen referencia a la genética, es decir procesos biológicos netamente heredados. Son numerosos como bacterias, virus, toxinas, hongos, alérgenos, entre otros. Existen también químicos orgánicos e inorgánicos como contaminantes de suelo, aire, agua, generados por metales pesados o radioactivos, plaguicidas, fertilizantes, bifenilos, policlorados, dioxinas y furanos los cuales causan daño en la salud en ambientes laborales y de domicilio.

Factores químicos

Estos entre los más comunes. Se refiere a las características químicas del medio ya sea gaseoso, líquido o sólido, a la salinidad, a la acidez (pH) o alcalinidad (pHO) y a los elementos o compuestos químicos naturales o sintéticos, entre ellos los nutrientes. Estos químicos en el ser humano puede causar desordenes físicos y mentales, pueden presentarse en trastornos y lesiones renales e hipertensión arterial o enfermedades neurológicas.

Factores Medioambientales

Los factores medioambientales son varios, entre ellos cantidad o calidad de agua para consumo, posibilidad de acceso a nutrientes y alimentos de calidad, vivienda adecuada, ambientes laborables seguros, niveles bajos de contaminación espacial, disponibilidad de recursos, en si un adecuado nivel

y calidad de vida. El impacto que tienen los factores ambientales en los individuos evidencia como el ambiente juega un papel esencial en la salud humana, depende de la voluntad y la capacidad de una sociedad para mejorar la interacción entre la actividad humana y el ambiente químico, físico y biológico.

2.6. Normas y valores colectivos

Granda (2004), plantea un conjunto de normas y valores colectivos que proporcionan a los pueblos los medios necesarios para la determinación de niveles de salud y bienestar, que se mencionan a continuación:

Estabilidad social, el reconocimiento de la diversidad, la seguridad, buenos ambientes de trabajo, posibilidades de acceso a los nutrientes y a alimentos de calidad, asequibilidad en precios del mercado, niveles bajos de contaminación espacial, disponibilidad de tierras de cultivo y de recursos, en sí un adecuado nivel de vida proporcionando una sociedad de apoyo que trata de evitar o por lo menos reducir muchos riesgos potenciales a la buena vida.

Esto debe hacerse de manera que promocióne la acción y motive a las comunidades para que participando activamente se contribuya a mejorar la salud y se prevenga la enfermedad manteniendo el equilibrio y la integridad de los ecosistemas y evitando comprometer el bienestar de futuras generaciones.

2.7. Estilo de vida nocivo

En la década de 1970, según Salazar y Arrivillaga (2004) se introdujo en el vocabulario médico un tipo nuevo de enfermedad llamado “estilo de vida nocivo”, hoy en día se considera que fumar tabaco, beber alcohol en exceso, comer demasiado, no hacer ejercicio, y/o vivir en un estado de estrés permanente; son factores que predisponen a la enfermedad.

En Ottawa el 21 de noviembre de 1986 en la primera conferencia internacional sobre la promoción de la salud se emite la Carta de Ottawa que consiste en la acción de abogar a favor de la salud (Organización Mundial de la Salud, 2004). Ejercicio de un mayor control en la salud de los individuos.

Las condiciones y requisitos para la salud: la paz, la educación, la vivienda, la alimentación sana, un ecosistema estable. Igualdad entre hombres y mujeres que permitan a toda la población su desarrollo al máximo, su plena salud potencial.

Esto implica un entorno que lo apoye, que le brinde oportunidades, las cuales acentúen recursos sociales y personales así como aptitudes físicas que lleven al individuo a hacer opciones en términos de salud.

Por consiguiente la participación activa en la promoción de la salud implica entre otros puntos la creación de ambientes favorables, pues los intrincados lazos que unen al individuo y su ambiente constituyen la base de un enfoque y acercamiento socio ecológico de la salud.

El principio que ha de guiar al mundo, las naciones, las regiones y las comunidades ha de ser la necesidad de fomentar el apoyo recíproco, de protegernos los unos a los otros, así como nuestras comunidades y nuestro medio natural. La conservación de los recursos naturales en todo el mundo es responsabilidad mundial. (Barrios, 2000, p. 16)

La protección de la salud propia e independiente de cada persona debe estar acompañada del respaldo a entornos naturales tanto como de ambientes artificiales, es decir creados por el hombre y la conservación de los recursos naturales deben formar parte de las prioridades de todas las estrategias de promoción de la salud.

2.7.1. Compromiso a favor de la salud

Desde la publicación de dicha carta en 1986, no ha tenido una completa respuesta, actualmente está tomando vigencia e importancia; aun así el camino por recorrer es largo hasta cumplir a cabalidad con tal inspiración a favor de la vida humana (Organización Mundial de la Salud, 2004). La decisión de vivir una vida sanamente está en manos de cada uno, mientras

que el deber y la obligación de cuidar el ambiente es del todo inherente al verdadero respeto de la naturaleza.

- Compromiso a oponerse a presiones que favorezcan a productos dañinos, medios y condiciones de vida malsana, la mala alimentación, la destrucción o abuso de recursos naturales.
- Reconocer que mantener y promocionar la salud es uno de los mejores desafíos de la vida y sin duda tratar la ecología global es la mejor inversión social.

2.8. Estilo de vida saludable

Conjunto de comportamientos, decisiones, hábitos y actitudes tanto individuales como sociales que promueven y mejoran la salud, (Sanabria, Gonzalez, & Urrego, 2007). Conductas o prácticas que influyen enormemente en el binomio salud versus enfermedad.

Los mismos que no solamente condicionan la energía del cuerpo humano sino también las relaciones personales, familiares, laborales y sociales; comprobando que, la obesidad, tabaquismo, alcoholismo, consumo de drogas, exceso de alimentos ricos en grasas, abuso de azúcar, entre otros van deteriorando agresivamente la calidad de vida.

El mantener hábitos saludables incluye el alimentarse adecuadamente (llevar una dieta balanceada), actividad física frecuente y disciplinada, un peso adecuado; en sí, decisiones positivas a favor de la responsabilidad en el entorno y grupo social en el que la persona se desarrolle, acciones alejadas del sedentarismo.

2.8.1. Hábitos de estilo de vida saludable

2.8.1.1. Hacer ejercicio

Maya (2006), sugiere que para mantener una buena calidad de vida existe el EJERCICIO, esta práctica diaria es esencial, y acompañada de disciplina se convierte en energía para todo el cuerpo, reduciendo la fatiga, ayudando al desenvolvimiento de las actividades diarias con vigor y diligencia.

La cantidad adecuada de ejercicio es alrededor de 30 minutos diarios, 5 veces por semana e ir incrementando la actividad física a lo largo de entrenamiento continuo, esto ofrece aumentar los niveles de energía e incluso ayuda a sentirse mejor desde el punto de vista psicológico y emocional.

El deporte es bueno para todo el cuerpo, incluyendo la mente; el ejercicio produce endorfinas; sintiendo con este proceso paz y placidez, eliminando el estrés o ansiedad (Aguilar & España, 2012). Esta liberación de hormonas y toxinas hace que el ser humano se sienta mejor consigo mismo.

Es considerado como un tranquilizante natural al reducir las tensiones. Por otro lado, al hablar de lo emocional, eleva la autoestima ya que se queman calorías y por ende se obtiene un peso adecuado mejorando el cuerpo, piel y sentido del humor.

En sí ayuda en problemas de salud mental, como depresión leve o baja autoestima. Además el ejercicio proporciona una verdadera sensación de logro y orgullo cuando se alcanzan determinadas metas.

2.8.1.2. Falta de actividad física

Si se hace ejercicio desde la juventud, es importante seguirlo practicando durante la etapa adulta; aunque esto suele ser más complicado debido a ocupaciones como estudios, carreras profesionales o trabajo (González, Hernández, & Lorig, 2013). Es esencial dedicar tiempo a actividades deportivas, de distracción y motivación.

Sin embargo nunca es tarde para empezar, se debe tomar en cuenta que el ejercicio ayuda a envejecer bien, por lo general las mujeres tienden a sufrir osteoporosis que es el debilitamiento de los huesos. Cuando la edad avanza, estudios constatan que gracias al ejercicio los músculos y el corazón se fortalecen y esto retrasa el proceso de envejecimiento y en si aumenta su calidad de vida.

La falta de actividad física es una de las principales causas de debilidad, ocasionando grandes problemas como artritis, reumatismo, diabetes, hipertensión arterial, enfermedades que son propias en jóvenes adultos.

Entonces, el ejercicio físico es cualquier movimiento corporal producido por los músculos del esqueleto, con el objetivo de mejorar o mantener los componentes de la forma física. Debe realizarse una rutina de ejercicio físico bien equilibrada, estructurada y planificada.

Es de vital importancia mencionar que la principal razón para que la gente abandone un programa de ejercicios es la falta de interés; entonces estos deben ser divertidos, motivadores, que inspiren y gusten, de manera que resulte satisfactorio y cómodo realizarlos, cualquier ejercicio o deporte es completamente válido. Existen un sin número de deportes que se pueden poner en práctica dependiendo de la personalidad deportiva.

Tabla 2.2: Tipos de ejercicios

Ejercicio	Definición	Imágenes
Ejercicio Aeróbico	Estos ayudan a mantener al corazón en forma, dentro de este grupo están actividades como natación, baloncesto, fútbol, bici, correr, bailar, patinar o simplemente andar de prisa; cualquier tipo de ejercicio que haga que el corazón lata más deprisa y que los músculos utilicen oxígeno. Si se practican regularmente, se fortalecerá el corazón y el oxígeno llegará de mejor manera a todo el cuerpo.	 
Ejercicios de Fuerza	Los ejercicios de fuerza permiten fortalecer los músculos, la persona no se agotará tan rápido y no se fatigará durante períodos largos de tiempo; el beneficio de esto es que los músculos fuertes protegen las articulaciones y esto previene lesiones. Dentro de estas actividades constan aquellos que fortalecen brazos, piernas, tonifican músculos abdominales como en clases de pilates, aerobics, yoga, bici, abdominales, correr, jumping, entre otros.	 
Ejercicios de flexibilidad	Este ejercicio ayuda a que el cuerpo sea elástico, lo que significa que los músculos y articulaciones se estiren y doblen con facilidad, entre las actividades para este tipo de ejercicios están el baile, artes marciales, yoga, y calentamiento que se debe hacer antes de entrenar cualquier ejercicio, también es importante mencionar que unos 5 a 10 minutos antes de terminar el entrenamiento debemos enfriarnos, estirando músculos y dejando que el corazón baje su velocidad.	 

Fuente: (Blake, 2012)

2.9. Alimentación sana

La alimentación sana es un rol fundamental que contribuye significativamente a mantener la salud, una dieta balanceada hace referencia a la selección de alimentos y cantidades correctas con la finalidad de que se pueda suministrar al organismo los nutrientes que se necesita diariamente (Oblitas, 2006). Mantener buenos hábitos nutricionales para contribuir a un estilo de vida saludable.

Hoy en día se sabe a ciencia cierta que determinadas alteraciones y enfermedades se relacionan con desequilibrios en la alimentación; ya sea por obesidad, problemas de tensión, colesterol elevado o por falta de vitaminas y/o minerales.

Por tanto, alimentarse no sólo consiste en comer para vivir o para saciar el hambre; sin embargo, no es fácil tomar medidas de alimentación sana, al estar los días colmados de responsabilidades, las comidas de preparación rápida están siempre a la mano, es esencial el tratar de evitarlas y establecer horarios regulares para la alimentación.

2.10. Tratamientos médicos

2.10.1. Fisioterapia global activa

Cuando existen problemas neurológicos o un dolor, el cuerpo tiende a ir hacia una postura incorrecta, huye del problema creando una compensación inmediata de comodidad, lo que a futuro genera más dolor en los músculos implicados, lo que exige una corrección y reeducación de los mismos (Sourchad, 2005). En posiciones forzadas los músculos buscan holgura lo que posteriormente perjudica la salud.

La fisioterapia mejora la salud mediante técnicas de gimnasia y postura, trata y previene la causa de síntomas provocados por actividades diarias y posiciones en patrones de movimientos. de tal manera se disminuye modelos musculares articulares, neuronales, problemas respiratorios, entre otros teniendo en cuenta el estado emocional y vital de la persona.

Mediante estas terapias la persona aprende estrategias para controlar y prevenir síntomas, para aumentar su percepción corporal, de relajación y aprende a normalizar su ritmo de trabajo.

2.10.2. Técnicas de fisioterapia global

Tabla 2.3. : Tipos de fisioterapia

Fisioterapia	Definición	Imágenes
Fisioterapia Manual	Según Maheu (2014) define: "La Fisioterapia Manual/Manipulativa Ortopédica (OMT) es un área especializada de la fisioterapia para el tratamiento de las alteraciones neuro-músculo-esqueléticas, basada en el razonamiento clínico, y que usa métodos de tratamiento muy específicos, incluyendo técnicas manuales y ejercicios terapéuticos" (p.90).	
Fisioterapia Miofascial	Esta fisioterapia utiliza estiramientos suaves, presiones sostenidas y posicionamiento especial para lograr cambios en el desenvolvimiento mecánico del cuerpo y así aliviar el dolor generado por desórdenes que afectan al aparato locomotor como consecuencia de diferentes tipos de traumatismos, como también a raíz de los cambios relacionados con el proceso reumático, artrítico o artrósico que afecta el funcionamiento de la columna vertebral, las rodillas, los hombros y otras articulaciones del cuerpo.	

Fuente: (Pérez, 2004)

2.11. Orientación Psicológica

El ser humano independientemente de su desenvolvimiento con el entorno, necesita de su desarrollo interno, este proceso le permite al individuo cambiar hábitos en su vida, comportamientos y actitudes erróneas que perjudican sus relaciones (Astudillo, Casado Da Rocha, & Mendinueta, 2005). El crecimiento íntimo del ser humano forma parte de metas y objetivos, que el mismo se propone.

Las técnicas de respiración y entrenamiento en relajación progresiva permiten aprender a controlar el exceso de tensión muscular, el estrés, síndromes de fatiga crónica, asma, presión y a sobrellevar situaciones difíciles, conflictos cotidianos, situaciones de luto, cambio laboral o social e incluso a tomar mejores decisiones.

2.12. Técnicas de relajación

2.12.1. Yoga

El yoga se origina hace más de 5000 años en la India, la sanación en la vida se convierte en una ciencia, un estudio psicológico, médico y espiritual; atrayendo la salud física, energía vital, serenidad mental, liberando bloqueos, enfermedades y generando felicidad como estado interior (Saizar, 2008). Este término expresa la unión de la mente, el cuerpo y el espíritu, es la búsqueda del equilibrio, encontrar y lograr la armonía mental y emocional.

Entre las prácticas de yoga se encuentran las posturas, meditación, respiración, limpieza, purificación del cuerpo, agilidad, elasticidad, entre otros procesos de sanación y salud, tanto de anatomía física como espiritual. Responde a preguntas filosóficas universales como la existencia y el universo.

Esta actividad tiene una variedad de escuelas e interpretaciones, cualquier espacio para hablar de él resulta limitado, pero entre las cosas que destacan a esta ciencia es que es un camino y un fin; pues esta disciplina propone la reunificación con el ser trascendente, la unión con la sabiduría, la inmortalidad, el despertar espiritual, la dicha de la conciencia universal definida como Dios, totalidad, única verdad o lo único que existe.

Realmente quien conoce el yoga y sus beneficios profundos, hace que lo tome como una vía hacia el amor y la alegría, así como el camino hacia el crecimiento espiritual, el gozo y la dicha.

2.12.2. Respiración

Payne (2005), define a la respiración como la técnica que facilita el control voluntario de la entrada y salida de oxígeno; lo automatiza para que pueda ser mantenido en situaciones de estrés o tensión. Los hábitos correctos de este proceso vital aportan al organismo el suficiente oxígeno para el cuerpo.

El ritmo actual de vida favorece la respiración incompleta que no utiliza la total capacidad de los pulmones, y que no deja sentir los latidos del corazón, ni sentirse completamente vivos.

Es una de las estrategias más sencillas para hacer frente a dichos escenarios, existen diferentes ejercicios de la inhalación y exhalación basados en la imaginación y psicología del individuo como: relajaciones circular, azul, de reposo, de fragancia, de nube, entre otras.

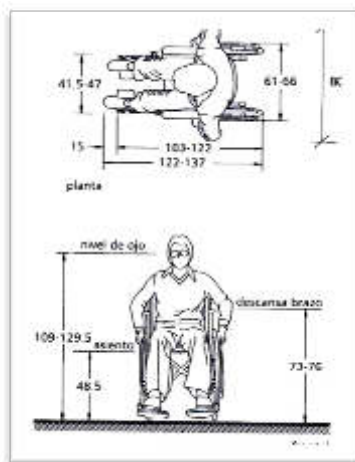
2.13. Normativas:

Tabla 2.4: Distancias y espacios mínimos.

Estacionamiento: 1 cajón de estacionamiento mínimo por 40 m² de construcción, para automóviles grandes indicador mínimo de lado 3,10 m² * 5 m a 90º y 6 m de separación. La distancia que un vehículo requiere para dar la vuelta, se determina dependiendo el tamaño del vehículo, entre radios de giro mínimos re reuquiere 3,35 m y para radios de giro maximo es de 4.50 m; alrededor de sus ejes La luminaria unilateral y central se coloca a una altura aproximada de 5 m. y la distancia entre una luminaria y otra es de 7 m. aproximadamente.	Circulación en áreas verdes y Ancho mínimo de 1.20 m, antiderrapantes, Cuando estas circulaciones sean exclusivas para personas con discapacidad se recomienda colocar barandales, a una altura de 0.90 m. Áreas de descanso: Si se localizan junto a jardines se considera una separación máxima de 30.00 m y se ubicarán fuera de la circulación para que no obstaculice el paso, pero lo suficientemente cerca para ser identificada por los individuos. Rampas: se colocarán en los extremos y deben coincidir con las franjas reservadas. Ancho mínimo de 1.00 m y pendiente máxima del 10% así como cambio de textura para identificación de ciegos y débiles visuales. Deben estar señalizadas y sin obstrucciones para su uso a un metro antes.	Recibimiento y sala de espera: no se fija ningun área, pues este elemento está relacionado con el funcionamiento y la impresión que el dueñodesee causar. Existirán accesos para personas con capacidades especiales; El ancho mínimo se considerará que cada persona puede pasar por un espacio de 0.60 m. El ancho mínimo será de 1.20 m. Libre y en los baños, serán de 0.90 m. de ancho y con batiente para afuera en casos especiales. Cafetería: área de preparación, refrigeración, aseo y comedor; área mínima 0,40 m² por comensal y altura mínima de 2,30 m.
---	---	--

Fuente: (Plazola & Plazola, 1994)

Imagen 2.5: Requerimientos mínimos para personas con capacidades especiales



Fuente: (Zambrano, 2012)

Tabla 2.5: Distancias y espacios mínimos.

Consultorios: área mínima 6,00 m², indicador mínimo de lado 2,40 m y se considera una altura mínima de 2,30.

Para consultorio de terapias y masajes: Altura mínima de 2,80 m, preferible con iluminación natural y nivel medio de iluminación artificial de 250 lx, se considera un área mínima de 10 m².

Vestidores: contarán con dos ambientes, uno para servicios y sanitarios; y otro para, casilleros. Las duchas se debe considerar una ducha por cada 20 casilleros, un inodoro por cada 20 casilleros un lavabo y un urinario por cada 40 casilleros.

Baños para personas con capacidades especiales: las dimensiones mínima para que los usuarios puedan hacer uso de las instalaciones con autonomía o ayudados por otra persona.

el espacio libre para realizar la maniobra de giro de 360°, es decir, una circunferencia de 1 500 mm de diámetro

sin obstáculo al menos hasta una altura de 670 mm, para permitir el paso de las piernas bajo el lavabo al girar la silla de ruedas

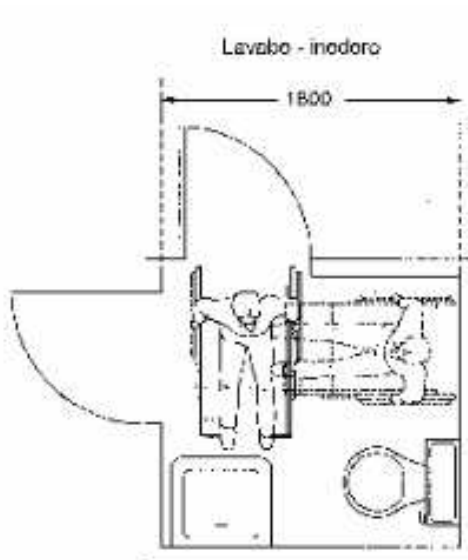
Ascensores o plataforma: el espacio para embarque y desembarque debe tener un área mínima de 1,50 m x 1,50 m en condiciones simétricas y centradas a la puerta. La dimensión del espacio exterior frente al ascensor, se definirá por la posibilidad de inscribir un círculo de 1,20 m de diámetro en el área libre de ante la puerta.

Gimnasios, espacios de deporte y recreación: área mínima es de 0,50 m² por persona, accesos principal mínimo de 1,20 m; altura mínima 2,30 m.

Sala de Yoga: Supone un espacio mínimo para esterilla de 0,60 * 1,80 m ; 1,50 m² por alumno y una separación entre esterillas de unos 0,60 m.

Fuente: (Plazola & Plazola, 1994)

Imágen 2.6: Áreas higiénico-sanitarias, distribución y dimensiones.



Fuente: (Zambrano, 2012)

2.14. Jardinería

Se le considera como una manifestación estética de belleza donde se compaginan el arte, el ingenio creador del hombre y la extraordinaria variedad de formas y colores que aporta la naturaleza, convertida hoy en día en una actividad que representa el gusto refinado y un estilo de vida civilizada (Aranda, 2004). Expresión filosófica individual o cultural y en ocasiones una demostración de status y orgullo de los paisajes públicos y privados.

2.14.1. Surgimiento de la jardinería

Según de la Cadena (1998), el principio de la jardinería y su gran jardinero esta dado y citado en las santas escrituras, en donde se relaciona la creación del hombre con un hogar maravilloso llamado Jardín del Edén, es decir esta criatura o ser tenía para sí un entorno natural que le protegía y proveía para su desarrollo, gozo y bienestar.

Entre los años 3500-3000 a.C. en la edad de bronce se producen asentamientos neolíticos, convirtiéndose en ciudad la ubicación geográfica de la Mesopotamia entre los ríos Tigris y Éufrates. Es a partir de aquí que sus habitantes incorporan en la construcción de sus casas el concepto del jardín o espacios abiertos, para iluminar y airear sus viviendas, además de organizar recintos de recreación a los que integran vegetación.

De jardines ornamentales como tal, existen evidencias en pinturas de tumbas egipcias de 1500 a.C., donde se pueden apreciar estanques con flores de loto, rodeados de acacias y palmeras.

Es por estas evidencias, que se estima que es en Egipto y Mesopotamia en donde el hombre con su trabajo y creatividad comienza el desarrollo de jardines, como una manifestación cultural que forma parte de conceptos, estilos de vida y expresiones de significados diferentes según el medio y/o región en que se manifiestan.

Llegándose incluso a considerar como una de las siete maravillas del mundo antiguo, estos jardines contruidos por orden de Nabucodonosor II (605- 562 a.C.), cuenta la leyenda que, este rey quiso rendirle un homenaje a su esposa Amysis, haciéndole un regalo que mostrara su amor hacia ella y a la vez que le recordaran las montañas de su tierra nativa tan diferentes a la llanura babilónica. Conocidos como los jardines colgantes o sobresalientes de Babilonia, embellecieron fastuosamente el palacio real y el templo de Marduk en la Baja Mesopotamia a orillas del Éufrates actualmente Irak.

En el primer siglo antes de Cristo el filósofo griego Estrabón describió a los jardines colgantes de Babilonia: “Este consta de terrazas abovedadas alzadas unas sobre otras, que descansan sobre pilares cúbicos. Estas son ahuecadas y rellenas con tierra para permitir que arboles de gran tamaño sean plantados. Los pilares, las bóvedas, y las terrazas están contruidas con ladrillos cocidos y asfalto” (Báez, 2012, p. 385).

Imágen 2.7: Jardínes colgantes de Babilonia



Fuente: (Morata, 2011)

Al transcurrir el siglo IV d.C., los árabes invadían España y estos mantuvieron la práctica de la jardinería añadiéndole el concepto Islámico. Esta era la representación terrenal del paraíso que el Corán prometía a sus fieles con un eje central con fuentes o largas acequias por donde fluía el agua a través de surtidores, flanqueadas por árboles frutales.

Testimonio de exuberante belleza son los jardines de Alhambra y Generalife, en Granada, mismos que sirvieron de residencia a sultanes nazaríes, altos funcionarios de la corte y soldados de elite (XII-XV d.C.); también el Patio de los Naranjos en la mezquita de Córdoba en Andalucía (VII d.C.) patrimonio cultural de la humanidad, que hoy en día recepta miles de turistas que disfrutan de la belleza y magnificencia de estos legados.

Por estas mismas épocas también surge en Asia este arte; en China con una concepción muy diferente que introducía los principios fundamentales del taoísmo, que era la visión de un jardín como un lugar de aislamiento, meditación y contemplación con el uso de elementos naturales tales como la tierra y el agua (Delgado, 2008). Representación e imitación de paisajes con simbología procurando recrear la imagen de la naturaleza ideal.

En Japón se crean dos tipos de jardines con estilo propio que expresaban sensibilidad y respeto por la naturaleza, inspirados e incorporando elementos de los oasis Chinos tales como el agua, rocas y quiosco; desarrolla estos espacios como aristocráticos paisajes minimalistas denominados “taukiyama”, donde agrupa agua y colinas suaves, como

austeros jardines Zen en templos denominados “hiraniwa”, creados en áreas llanas con arena, árboles y piedras.

2.15. Tendencia de jardines verticales

La constante y creciente falta de espacios horizontales, que cada vez experimentan más las ciudades, ha puesto en la mira de diseñadores, arquitectos y usuarios en general, la implementación de espacios verdes como terrazas ecológicas y jardines verticales (Insuasti, 2015). Profesionales con el objetivo de aprovechamiento de espacios han integrado la vegetación en la edificación.

Estos últimos, no son otra cosa que tapizar cualquier superficie (muros fachadas paredes interiores y exteriores, techos, etc.) con plantas seleccionadas y de fácil climatización, colocadas sobre diversos contenedores y/o fibras sintéticas, mismas que son adosadas a bastidores fijos o móviles.

Algunos más sofisticados cuentan con un sistema de riego automático y de recirculación de agua con soluciones hidropónicas con nutrientes. En países como Francia y Alemania se han implementado estos con gran éxito y su demanda es cada vez mayor.

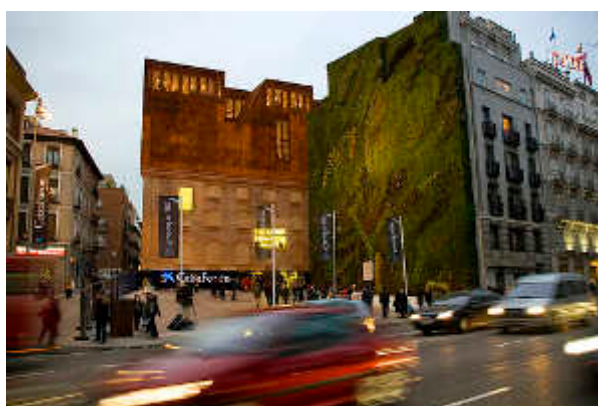
Imagen 2.8: Jardín vertical. Londres. Medalla verde de oro



Fuente: (Wheatley, 2011)

Estos jardines verticales se pueden integrar al diseño y decoración, ya que interactúan perfectamente con el entorno y pueden ser implementados en cualquier superficie; estos pueden ser dispuestos en departamentos, lobbies, fachadas de edificios, centros comerciales, restaurants, stands, locales comerciales, etc. Es la imaginación del hombre la que pone límites al uso y aplicación de este nuevo recurso decorativo.

Imagen 2.9: Jardín vertical de Caixa Forum Madrid



Fuente: (Blanc, 2008)

2.16. Beneficios de jardines verticales

Tabla 2.6: Beneficios de los jardines verticales

Beneficios	
A diferencia de otros recursos ornamentales los beneficios de esta tendencia son variados y entre otros se pueden detallar los siguientes:	
Ambientales	Físicos y Psicológicos
Mejora el ambiente. Aumenta la humedad del ambiente mediante la evaporación natural de las plantas. Retiene un 90% de agua lluvias en las primeras horas Consigue un ahorro energético anual de un 25% debido al aislamiento provocado por las plantas Elimina el 90% de contaminación de un ambiente cerrado. Reduce el efecto invernadero Concentra temperatura en invierno. Reduce hasta 5 grados en verano Reduce ruido hasta diez decibeles Puede utilizar material reciclado	En ambientes cerrados reduce un 50% las molestias físicas (sequedad de piel y mucosas, respiración, fatiga etc.) Ayuda a la renovación del aire actuando como filtro natural. Beneficiándose las personas del oxígeno liberado por las plantas que a su vez consumen el CO2 La naturaleza inmersa en construcciones beneficia el sentido de humor y da calidad de vida a las personas ya que los ambientes con vegetación producen efectos psicológicos positivos Proporciona a las personas una actividad física y de desarrollo mental al poder crear sus propios diseños. El beneficio psicológico que para toda persona significa ver sus objetivos realizados y emprender en nuevos proyectos.

Fuente: (Gaya, 2014)

2.17. Clasificación de sistemas de jardines verticales

2.17.1. Sistema f+p

El sistema f+p está compuesto por un trasdosado de paneles impermeables anclados sobre bastidores, una doble cámara de aire garantiza la estanqueidad del soporte base; sobre los paneles se instala una capa sintética de material no tejido por donde discurre el riego previamente

preparado para conseguir la solución hidropónica adecuada (Farré, 2010). Bastidores con una capa de fieltro donde se fijan raíces y circula mantenimiento para plantas a base de agua.

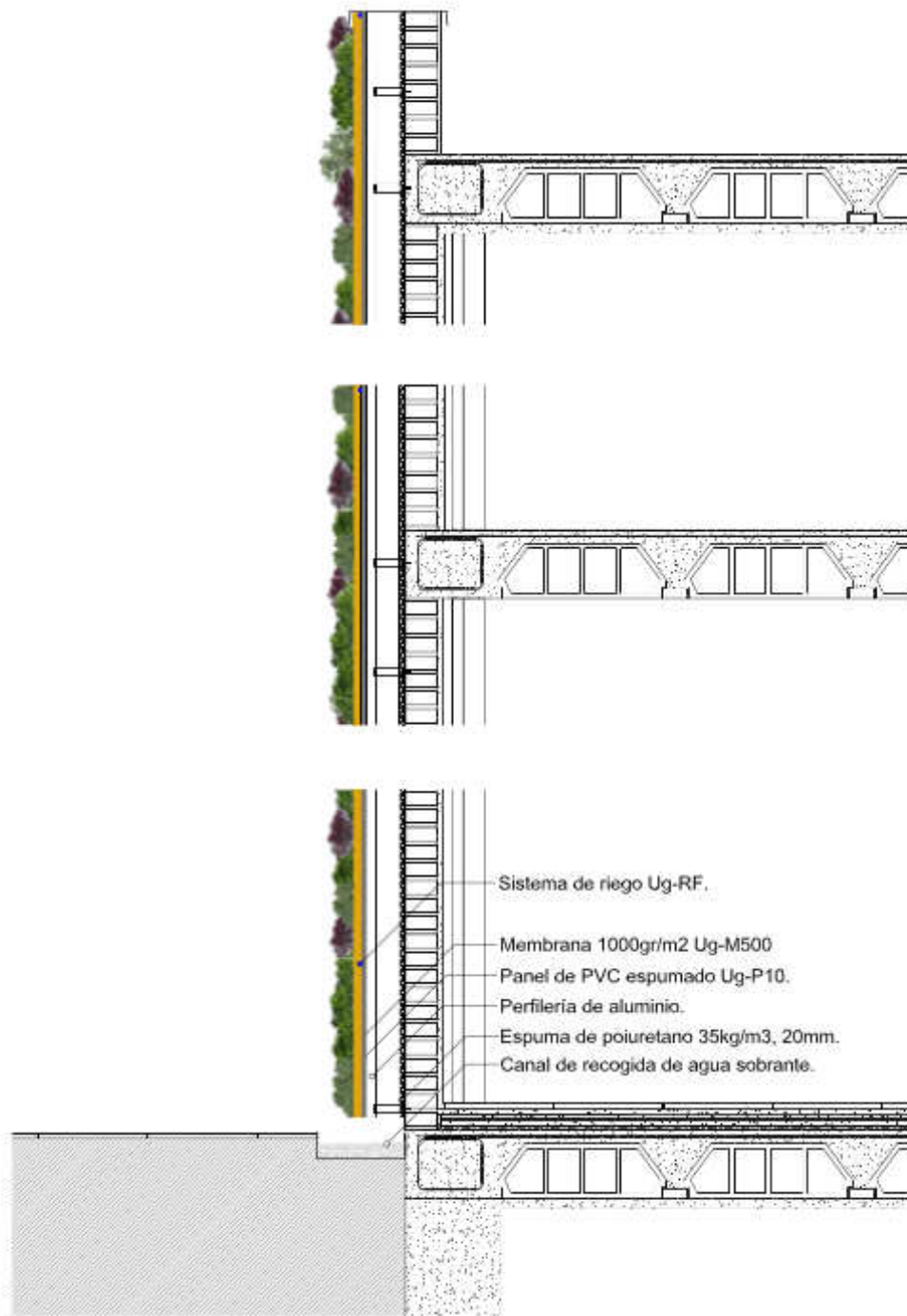
Entre los beneficios de este sistema se pueden mencionar; su rapidez de montaje y bajo peso 35 kg / m². Las especies vegetales se plantan y sustituyen muy fácilmente, sin necesidad de afectar al resto del jardín. Las instalaciones de riego se sitúan entre la capa de material no tejido por lo que su mantenimiento y sustitución son muy sencillas.

Imagen 2.10: Jardín vertical de Caixa Forum Madrid



Fuente: (Farre, 2009)

Imagen 2.11: Detalle constructivo sistema f+p



Fuente: (Serramia, 2013)

2.17.2. Sistema eco bin

Según Serramia (2013), la característica principal del sistema Eco.Bin, es el medio de plantación constituido por una gran pared de celdas cerámicas con inclinación y que combinado con sustratos específicos permite almacenar agua durante un largo período de tiempo.

El beneficio de este sistema es que gracias a su poder de almacenamiento no requiere de un gran consumo de agua; y si se selecciona un tipo de vegetación que requiera de un bajo empleo de la misma, además de un mínimo mantenimiento, esto permitirá a sus propietarios reemplazar y mantener con facilidad el jardín y sus plantas.

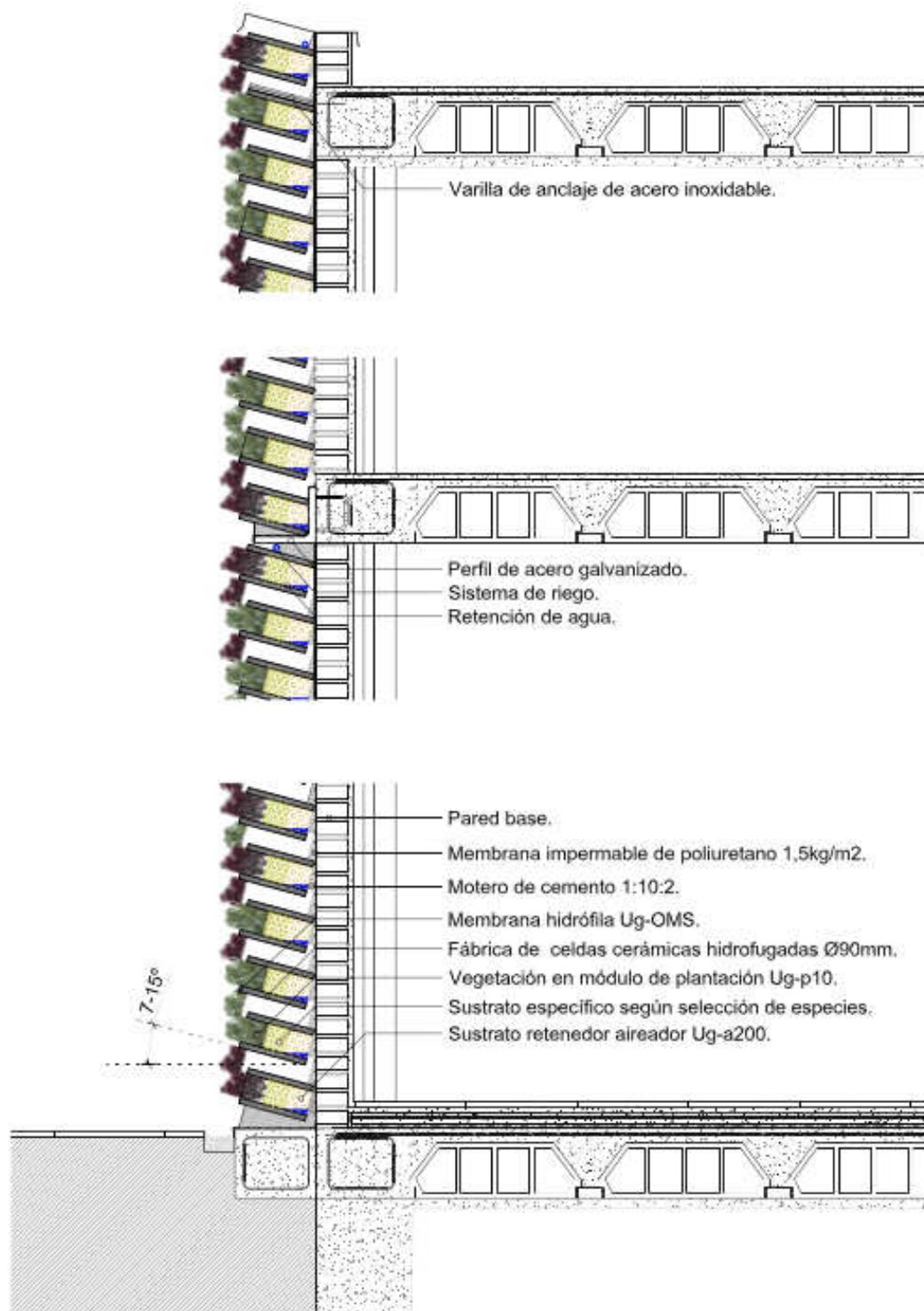
Sobre las celdas cerámicas se puede aplicar una capa de Ug-OMS, esta es una película hidrófila que mantiene el agua de riego adherida al jardín y facilita la captación de la misma a nivel atmosférico tales como niebla, lluvia, rocío. Se crean huecos de porcelanas que actúan como elementos anecoicos que convierten a este sistema en una barrera de absorción acústica.

Imagen 2.12: Jardín vertical eco.bin (Ibiza)



Fuente: (Chaparro, 2014)

Imagen 2.13: Detalle constructivo sistema eco bin



Fuente: (Serramia, 2013)

2.17.3. Sistema leaf. box

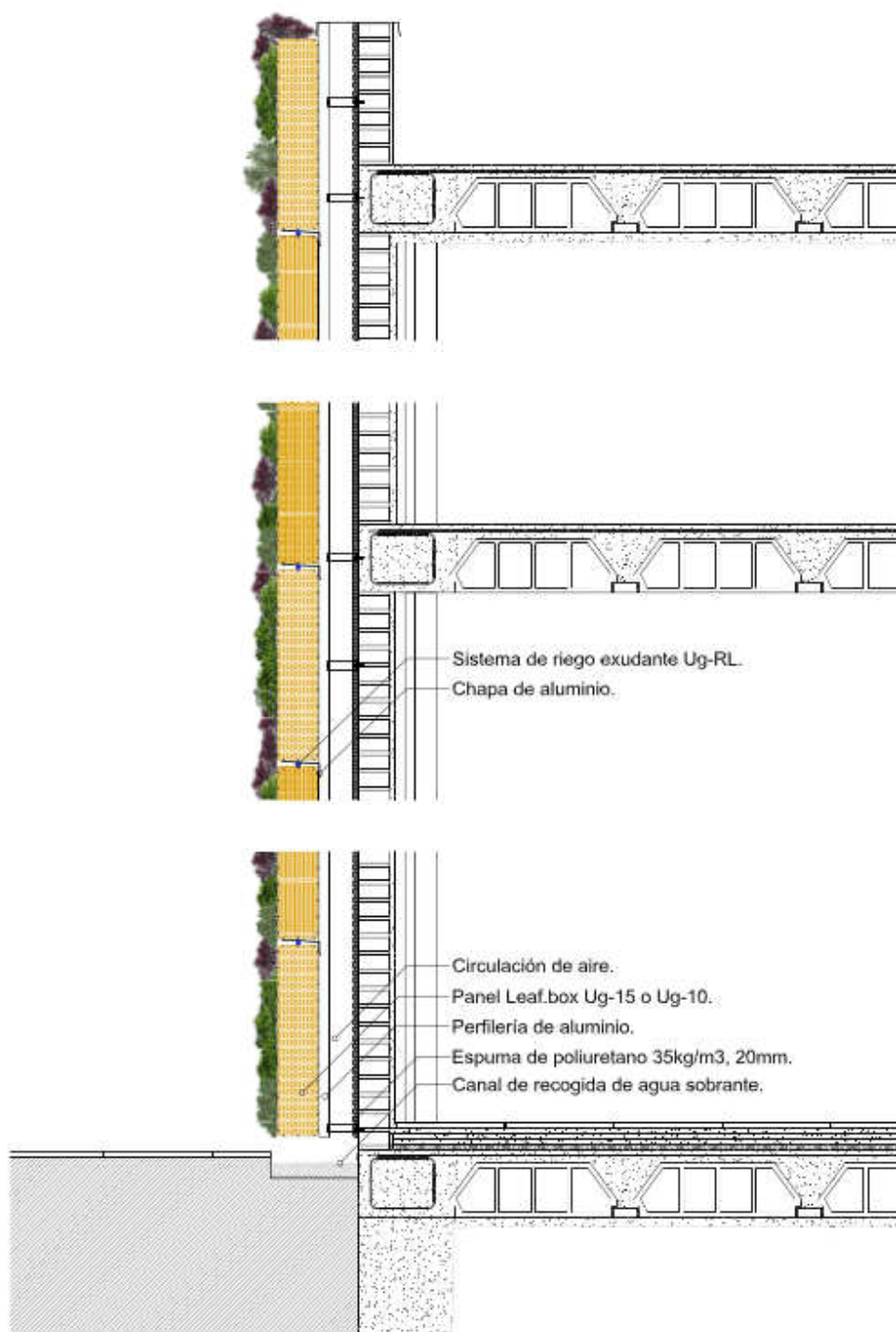
Según Serramia (2013), se trata de un sistema de paneles modulares de fibras vegetales con un espesor de 10 a 15 cm., instalados sobre bastidores. Entre las principales ventajas de este, es que acepta la instalación de paneles pre-plantados obteniendo así resultados inmediatos, y por la flexibilidad de la estructura se facilita la creación de diseños tridimensionales tanto en fachadas como en exteriores.

Imagen 2.14: Jardín vertical leaf. box en Rubí, Barcelona



Fuente: (Martinell, 2013)

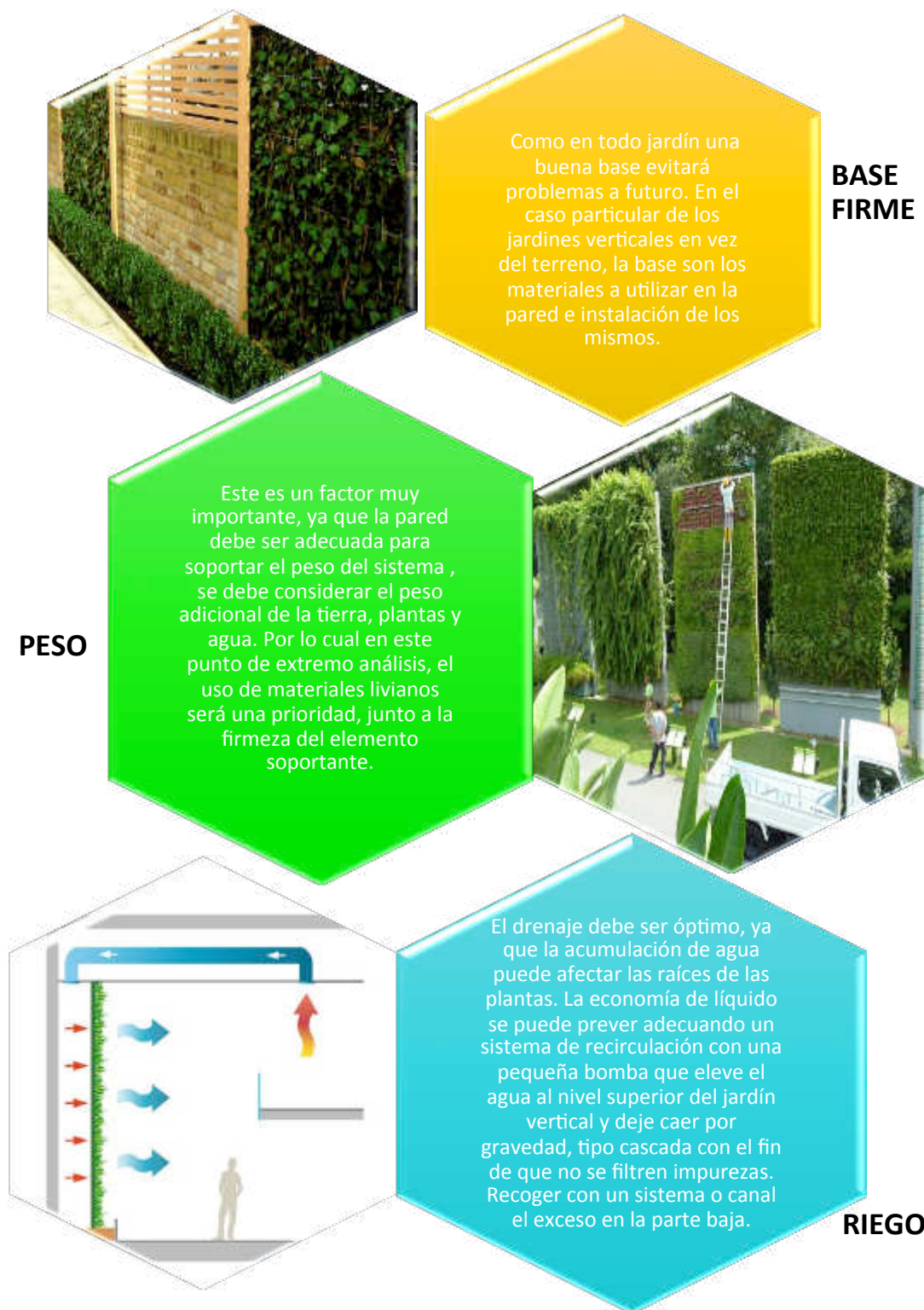
Imagen 2.15: Detalle constructivo sistema leaf. box

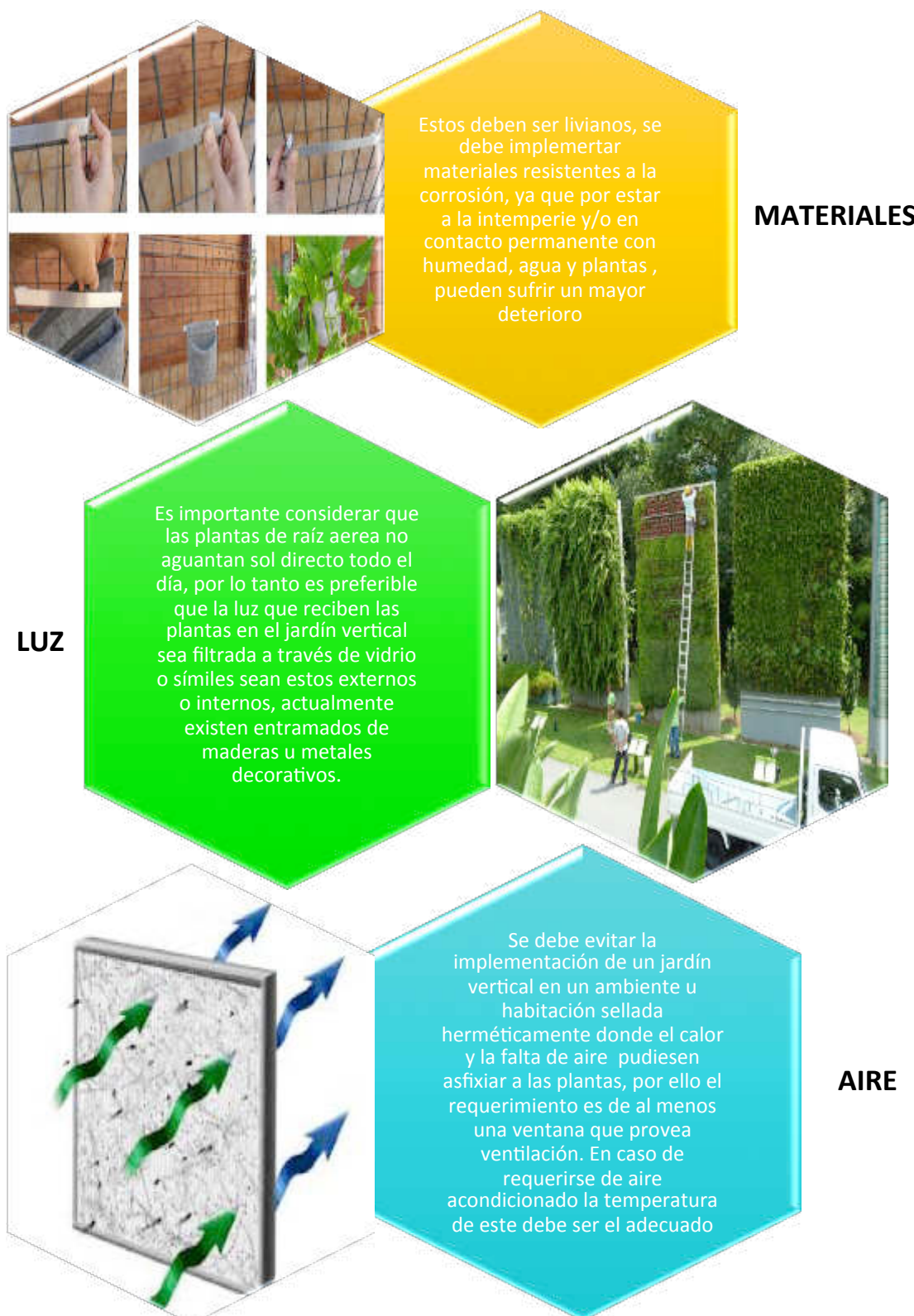


Fuente: (Serramia, 2013)

2.18. Consideraciones generales para instalación de jardines verticales

Gráfico 2.1: Consideraciones generales





Fuente: (Dánti, 2012)

2.19. Plantas adecuadas para jardines verticales

Tabla 2.7: Tipo de plantas hidropónicas

Planta	Características	Imagen
Ficus pumila repens	Planta de hoja perenne, pertenece a la familia de las moráceas, es utilizada sobre todo en exteriores, aunque también puede estar en interiores. Es una bonita y sencilla planta, de porte rastrero o trepadora, incluso se puede utilizarla como base tapizante entre contrastes con plantas de gran volumen.	
Chlorophytum comosus	Conocida como la clásica cinta de toda la vida, con un gran provecho en contrastes por su colorido y por su gran resistencia. Es de fácil cultivo, ideal para exterior, aunque puede cultivarse también en interior, ya que es una planta muy dura. Hojas alargadas y colgantes, color verde suave o intenso, dependiendo de la variedad.	
Plectranthus forsteri marginatus	Intenso aroma a incienso, familia de las labiadas, originaria de los bosques de Asia tropical y Australia. Según las circunstancias puede ser trepadora o rastrera. Ideal para exterior, siempre y cuando no tenga fuertes heladas. Puede ubicarse también en interior, siempre que se la ubique cerca de zonas con circulación de aire y luz solar.	
Spathiphyllum	Una de las plantas más decorativas de interior por su elegante forma ovalada, hojas verdes brillantes y bonitas flores. Es una planta perenne herbácea, la mayoría de este género es tropical, perteneciendo a la familia de las aráceas.	

Calathea makoyana	Apreciada por su belleza, es uno de los géneros más utilizados para la decoración de interiores. Sus hojas están previstas de largos pecíolos, con formas ovaladas, poseen un característico dibujo, haciendo que sea una planta muy atractiva y destacable.	
Ephrolepis exaltata	Conocido como Helecho espada, procede de las regiones tropicales y subtropicales siendo un helecho perenne, ideal como planta de interior. Sin duda es uno de los más populares y elegantes de todos. Es un helecho de grandes dimensiones y hojas largas perfecto para contrastes de volúmenes y texturas, que a la vez aporta elegancia.	

Fuente: (Alpizar, 2004)

2.20. Estrategias de diseño en jardines verticales

Para tener una concepción estratégica en el diseño y construcción de un jardín vertical, un gran referente es el análisis de la interacción de los seres humanos con su entorno ambiental, a fin de planear y diseñar los espacios abiertos en los que se suscita la convivencia social. (Ramos, 2004). Determinar la limitación de escenarios, requerimientos de usuarios y espacios de interacción del individuo con el diseño del jardín.

Se debe considerar al usuario como un componente de la arquitectura del paisaje, ya que sin este puede haber duda de la existencia del paisajismo, por lo que su presencia es imprescindible. Es necesario entender a cualquier individuo con necesidades físicas, fisiológicas y psicológicas.

Es así que las necesidades físicas y funcionales se derivan de la relación que existe entre las características de la persona y el ambiente, marcando parámetros de altura, espacios, inclinaciones, etc.

El plano del proyecto del jardín vertical se realiza teniendo en cuenta datos relevantes como medidas del lugar escénico, peso adecuado, altitud a la que se expondrá, colores y texturas requeridas, tipo de clima y selección de plantas. Los tipos de plantas o vegetación a utilizar se indican por bloques de patrones garabateados repetidamente, obteniendo así texturas diferentes que proporcionan una visión general del producto final.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque

Se tiene un enfoque cualitativo por la investigación que se ha realizado, acerca de la falta de actividad física que afecta la salud en los jóvenes y cuantitativo porque los resultados están sustentados mediante datos estadísticos que han permitido conocer las necesidades y preferencias del grupo estudiado.

3.2. Modalidad básica de la investigación

Investigación de campo, ya que de manera exploratoria se obtuvieron resultados sobre el tipo de plantas que pueden crecer en la zona de estudio, sistemas de riego y materiales adecuados.

Por otro lado se aplicó una investigación documental-bibliográfica porque mediante libros, documentos, revistas, periódicos y otras publicaciones se ha profundizado aquellos temas importantes para el desarrollo de este proyecto tales como: plantas hidropónicas, sistemas de jardines verticales, salud, actividad física entre otros.

3.3. Nivel o tipo de investigación

La investigación llega a un nivel exploratorio ya que marca una nueva tendencia en el diseño de la jardinería, que sin duda apunta hacia una visión futura en el análisis y desarrollo potencial en la ciudad de Ambato.

3.4. Fuentes de información

3.4.1. Población y Muestra

El presente trabajo investigativo posee una población de enfoque comprendida dentro de un rango de edad de 19- 25 años; según los datos obtenidos por el INEC en el último censo realizado en el 2010, se establecen 45.622 individuos en el cantón Ambato de la provincia de Tungurahua, °

3.4.1.1. Formula tamaño de muestra

Dónde:

n = tamaño de la muestra.

$N = 45622$

$P = 0,5$

$Q = 0,5$

$Z = 1,96$

$e = 0,05$

$$n = \frac{z^2 PQN}{Z^2 PQ + Ne^2}$$

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)45622}{(1.96)^2(0.5)(0.5) + 45622(0.05)^2}$$

$$n = \frac{(3.8416)(0.25)45622}{(3.84)(0.25) + 45622(0,0025)}$$

$$n = \frac{43797,12}{115,015}$$

$$n = 380,76$$

Con este valor, se realizaron encuestas acerca de preferencias sobre deporte, actividades, colores mismos que aportaron datos para el manejo del diseño del espacio y entrevistas direccionadas a profesionales de nutrición, actividad física, psicología y terapéutica para conocimiento de necesidades, estancias y sugerencias.

3.4.2. Métodos

Método inductivo - deductivo ya que se hizo una observación en lugares donde se realizan terapias de relajación, actividad física y de esparcimiento donde se pudieron constatar los instrumentos, necesidades y espacios, tanto para los jóvenes como para los instructores, llegando a obtener conclusiones basadas en la realidad.

3.4.3. Técnicas e instrumentos

3.4.3.1. Encuesta

Mediante la formulación de preguntas dirigidas, el muestreo fue destinado para 380 jóvenes de 19 – 25 años de edad de la ciudad de Ambato, jóvenes estudiantes de diferentes universidades, mismos acuden a sitios tales como: gimnasios y lugares de distracción, este estudio permitió conocer preferencias, requerimientos, necesidades y opiniones sobre el proyecto.

3.4.3.2. Entrevista

Se han realizado entrevistas a profesionales entendidos en áreas de nutrición, tratamientos para la piel y cuerpo, actividad física y direccionamiento de jóvenes, método que ayudó a obtener información de manera confiable de acuerdo a los criterios de cada uno de los entrevistados.

3.4.3.3. Ficha de observación

Se ha registrado las actividades, instrumentación y equipamiento que se necesitan en áreas de nutrición y terapias energéticas o naturales; tomando en cuenta estilos, cromática, materiales, formas y distribución en estos ambientes, siendo de utilidad para la creación de mobiliario funcional y espacios cálidos y confortables.

3.4.3.4. Validez y confiabilidad

Este proyecto investigativo es válido porque se ha medido de manera metodológica sin distorsiones sistemáticas, el correcto uso de los instrumentos ha ayudado a obtener información que se acerca a la verdad obteniendo así conclusiones válidas.

3.5. Análisis e interpretación de resultados obtenidos en encuestas, entrevistas y fichas de observación.

3.5.1. Encuestas.

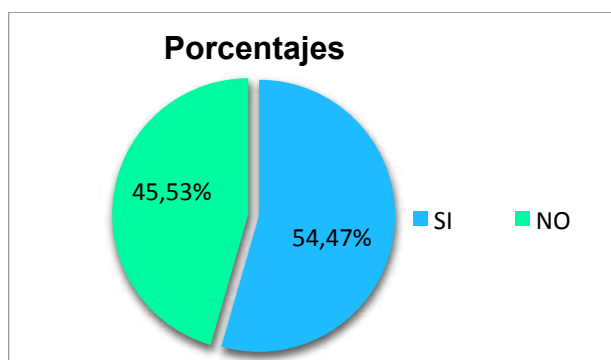
Pregunta 1. ¿Sabe que es un centro de salud integral?

Tabla 3.8. : Datos pregunta 1

	Cantidad
SI	209
NO	176
TOTAL	385

Valdés, P.A. (2014, 09 de abril)

Gráfico 3.2. : Porcentajes pregunta 1



Valdés, P.A. (2014, 18 de abril)

Análisis e interpretación

Los jóvenes de 19 a 25 años han determinado con una mayoría mínima de 54% saber que es un centro de salud integral, relacionándolo como su nombre lo dice con salud y bienestar, sin embargo, el 46% desconoce el espacio en cuestión, es por esto que con la propuesta del centro se puede conceptualizar al espacio en la población.

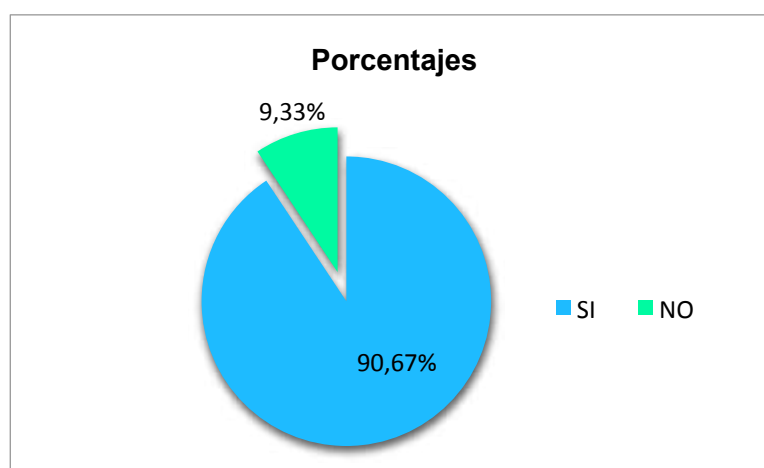
Pregunta 2. ¿Si existiera un sitio de recreación, relajación, deporte, lo visitaría en tu tiempo libre?

Tabla 3.9. : Datos pregunta 2

	Cantidad
SI	350
NO	35
TOTAL	385

Valdés, P.A. (2014, 09 de abril)

Gráfico 3.3. : Porcentajes pregunta 2



Valdés, P.A. (2014, 18 de abril)

Análisis e interpretación

De acuerdo a la investigación con una minoría del 9% de jóvenes no asistiría a un sitio de recreación, relajación, deporte en su tiempo libre, mientras que con una diferencia mayoritaria de 91% de jóvenes están dispuestos a asistir a este sitio englobando respuestas de integridad, salud, deporte, distracción, interés comprobando la acogida al proyecto.

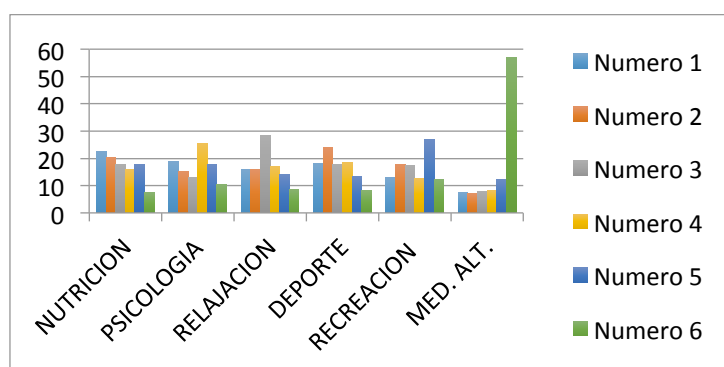
Pregunta 3. Enumere en orden de importancia, de 1 (mayor) a 6 (menor)
¿Qué áreas cree que debería tener un centro de salud integral para
jóvenes?

Tabla 3.10. : Datos pregunta 3

	Variables	Cantidad
Nutrición	1	115
Psicología	4	40
Relajación	3	78
Deporte	2	98
Recreación	5	32
Medicina Alternativa	6	22
TOTAL		385

Valdés, P.A. (2014, 09 de abril)

Gráfico 3.4. : Porcentajes pregunta 3



Valdés, P.A. (2014, 18 de abril)

Análisis e interpretación

Los jóvenes consideran como espacio primordial en un Centro de salud integral, un área destinada hacia su nutrición este resultado es muy valioso en la investigación ya que fundamenta la importancia que surge de los jóvenes a su desarrollo y crecimiento de hábitos alimentarios y estilo de vida.

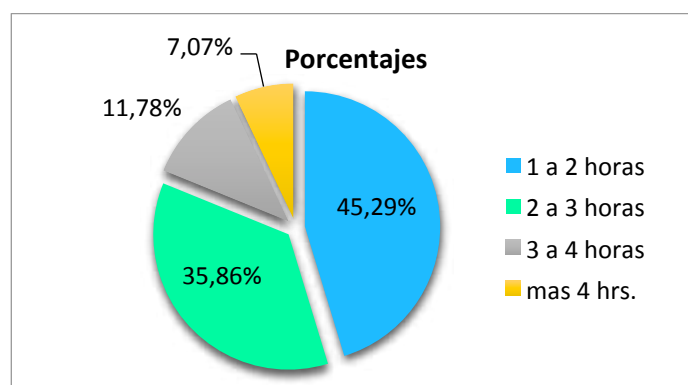
Pregunta 4. ¿Cuánto tiempo libre tiene diariamente?

Tabla 3.11. : Datos pregunta 4

	Cantidad
1 a 2 horas	173
2 a 3 horas	137
3 a 4 horas	45
Mas de 4 horas	27
TOTAL	385

Valdés, P.A. (2014, 09 de abril)

Gráfico 3.5. : Porcentajes pregunta 4



Valdés, P.A. (2014, 18 de abril)

Análisis e interpretación

El tiempo libre es el espacio de relajación y ocio donde el adolescente no trabaja, estudia, come o duerme, el cual se encuentra a disposición en actividades de su preferencia; mediante las encuestas se puede constatar que el porcentaje mayor es de 45% de 1 a 2 horas, siendo el valor que le sigue un 36% correspondiente de 2 a 3 horas de lapsos disponible diarios de la población. Este dato, es un factor clave en el proyecto para la promoción de actividades positivas como el deporte y para la prevención del malgastado de aquellas horas.

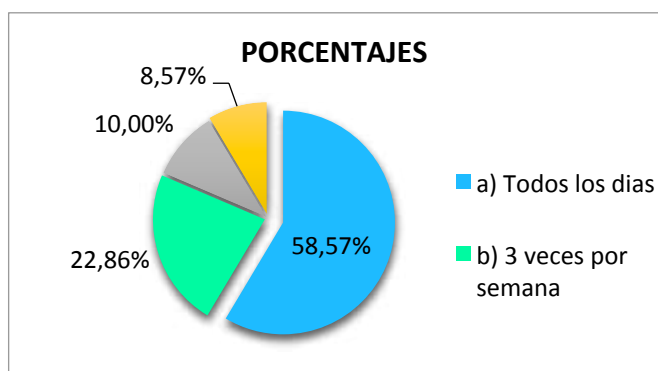
Pregunta 5. ¿Cuántas veces a la semana realiza actividad física?

Tabla 3.12. : Datos pregunta 5

	Cantidad
Todos los días	76
3 veces por semana	91
1 vez por semana	126
Ninguna	92
TOTAL	385

Valdés, P.A. (2014, 09 de abril)

Gráfico 3.6. : Porcentajes pregunta 5



Valdés, P.A. (2014, 18 de abril)

Análisis e interpretación

De acuerdo a la investigación se determina que la mayoría de los jóvenes realizan ejercicio diariamente con un 58% que en cuanto a salud es lo más recomendable e ideal, o 3 veces por semana una rutina de ejercicios de 45 minutos que sin duda reflejarán un notable bienestar.

Toda actividad física brinda diversas bondades incalculables, que van más allá de conseguir una apariencia atractiva y que dejan claro su importancia en la búsqueda de una vida sana.

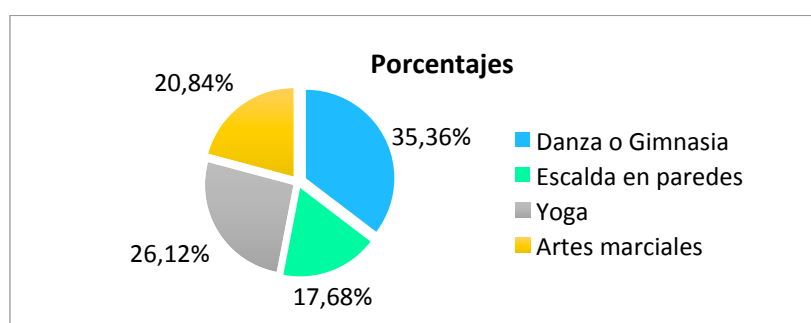
Pregunta 6. ¿Qué deporte de estos le gustaría practicar más?

Tabla 3.13. : Datos pregunta 6

	Cantidad
Danza o gimnasia	136
Escalada en paredes	69
Yoga	99
Artes marciales	81
TOTAL	385

Valdés, P.A. (2014, 09 de abril)

Gráfico 3.7. : Porcentajes pregunta 6



Valdés, P.A. (2014, 18 de abril)

Análisis e interpretación

La práctica de la danza o gimnasia genera grandes ventajas, convirtiéndose en una atractiva actividad para los adolescentes siendo sujetos ávidos de movimiento que ven en la danza una herramienta para expresar lo que sienten, disfrutar de su cuerpo, divertirse, relajar los músculos, liberar tensiones o presiones, descubrir sus habilidades y destrezas.

Por otro lado, el yoga y las artes marciales es una herramienta fundamental para el aumento de autoestima y la liberación de estrés. Descartando la estancia de escalada en pared ya que no la consideran una actividad interesante o entre sus preferidas.

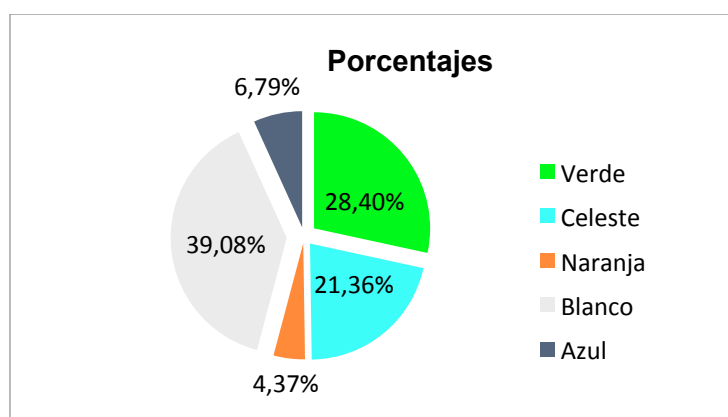
Pregunta 7. ¿Cuál de estos colores le dan sensación de salud y relajación?

Tabla 3.14. : Datos pregunta 7

	Cantidad
Verde	110
Celeste	88
Naranja	11
Blanco	150
Azul	26
TOTAL	385

Valdés, P.A. (2014, 09 de abril)

Gráfico 3.8. : Porcentajes pregunta 7



Valdés, P.A. (2014, 18 de abril)

Análisis e interpretación

Cada color ejerce sobre el adolescente varios efectos, llama la atención e impresiona, expresa un significado propio, y adquiere un valor simbólico que comunica una idea. Siendo el color blanco para los jóvenes el que transmite sensaciones de salud y relajación asociándolo con la pureza, la paz, la alegría y la pulcritud.

El segundo color que los adolescentes en la investigación atribuyen como calmante y relajante es el verde que simboliza la esperanza, la fecundidad, el deseo de vida eterna. Resultando científicamente eficaz en los casos de excitabilidad nerviosa, insomnio y fatiga, disminuyendo la presión sanguínea, baja el ritmo cardíaco, alivia dolores y jaquecas.

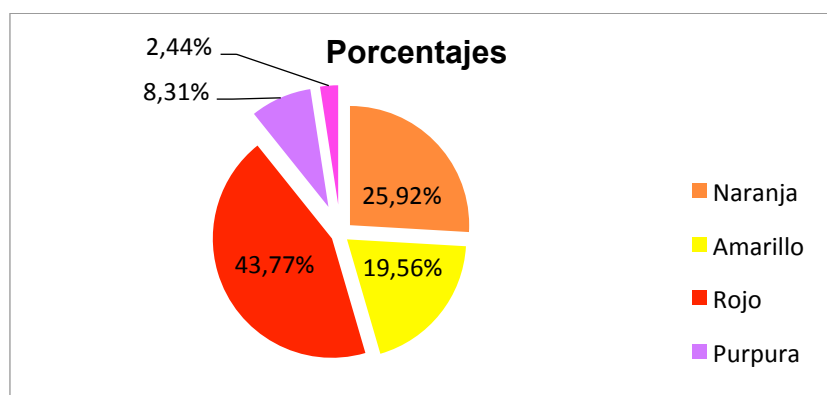
Pregunta 8. ¿Cuál de estos colores dan la sensación de energía, fuerza, poder y fortaleza?

Tabla 3.15. : Datos pregunta 8

	Cantidad
Naranja	104
Amarillo	73
Rojo	177
Purpura	23
Rosado	08
TOTAL	385

Valdés, P.A. (2014, 09 de abril)

Gráfico 3.9. : Porcentajes pregunta 8



Valdés, P.A. (2014, 18 de abril)

Análisis e interpretación

Siendo el color rojo el símbolo de la pasión ardiente y desbordada, aunque también del peligro y el más caliente de los colores cálidos, los adolescentes lo han seleccionado como el color que les transmite vitalidad, acción y fuerza, relacionándolo con el fuego y la sangre.

Si conjugamos el rojo con el segundo color con mayor porcentaje que es el naranja y que comparten algunos aspectos positivos por ser colores ardientes, fuertes y brillantes que generan emociones y acciones optimistas, de alegría, juventud, seguridad y confianza, disminuye la fatiga y estimula el sistema respiratorio.

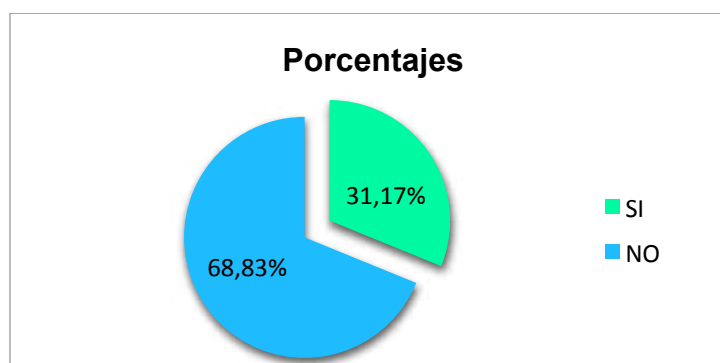
Pregunta 9. ¿Sabe que son los jardines verticales?

Tabla 3.16. : Datos pregunta 9

	Cantidad
SI	120
NO	265
TOTAL	385

Valdés, P.A. (2014, 09 de abril)

Gráfico 3.10. : Jardines verticales



Valdés, P.A. (2014, 18 de abril).

Análisis e interpretación

La mayoría de jóvenes de 19 a 25 años de acuerdo a los resultados de la investigación no saben que es un jardín vertical ya que actualmente existe una problemática sobre el desinterés hacia la interacción de la naturaleza con el ser humano y su desmotivación por conocer nuevas opciones de espacios verdes que se podrían presentar en su entorno.

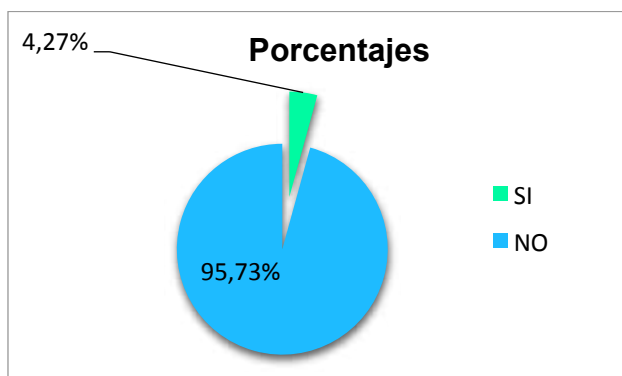
Pregunta 10. ¿Conoce algún jardín vertical en su país?

Tabla 3.17. : Datos pregunta 10

	Cantidad
SI	55
NO	330
TOTAL	385

Valdés, P.A. (2014, 09 de abril)

Gráfico 3.11. : Datos pregunta 10



Valdés, P.A. (2014, 18 de abril)

Análisis e interpretación

De acuerdo a una minoría del 4,47% son los que conocen un jardín vertical en el país, dando respuestas acertadas de ciudades como: Quito, Guayaquil y Cuenca, los demás encuestados desconocen por lo que esto aporta aún más al proyecto ya una propuesta innovadora en la ciudad de Ambato.

3.5.1.1. Conclusión

Mediante el diagnóstico de las encuestas se determina y asocia varios puntos sobre el tiempo libre de la adolescencia. Se aprecia que la juventud está dividida entre los jóvenes que no le temen al ocio, esto indica que la propuesta puede favorecerlos en niveles importantes en sus horas libres.

La juventud se va emparentando con todos los factores positivos en las encuestas, identificándose hacia la liberación de estrés y tensiones que reflejan compromiso y entusiasmo para afrontar nuevos retos y realizar actividades de su gusto como la danza, artes marciales y yoga, en espacios novedosos.

Hablar de jóvenes de manera uniforme es incorrecto ya que como seres humanos todos son diferentes y únicos, es por esto que cada resultado obtenido es de vital importancia guardando conceptos de acuerdo a su estrecha relación con las condiciones sociales y culturales a las que se encuentran relacionados los individuos insertados dentro de la población analizada.

De acuerdo a los datos adquiridos se refleja el gran impacto de acogida y participación de los jóvenes hacia espacios creados para fomentar hábitos de vida saludable donde se permita aportar y desarrollar habilidades de manera positiva en distintos ámbitos de su interés.

3.5.2. Entrevistas

3.5.2.1. Entrevista dirigida al Sr. Cristian Valdés dirigente de jóvenes Scouts.

Actualmente en el movimiento scout desempeño dos cargos, uno a nivel nacional como jefe de campamentos CAMPA SCOUT y a nivel del distrito de Tungurahua como relacionador público y de imagen. Considero que un centro de salud integral, es un lugar donde los jóvenes pueden tener un espacio para recreación, obteniendo ayuda física y espiritual. Sería bueno encontrar en la ciudad de Ambato un sitio en donde los chicos tengan un apoyo, ya sea a través del movimiento scouts o por medio de este tipo de centros para que ellos puedan desarrollarse integralmente y puedan aportar positivamente a la sociedad.

El movimiento scout tiene dos unidades que entrarían en el rango comprendido de edad, los caminantes que hacen actividad netamente de aventura rafting, mountain bike, escalada en fin actividades de aventura y adrenalina. La otra unidad son los Roberts, quienes apoyan socialmente haciendo proyectos de servicio y tratando de construir un mundo mejor, como dice su slogan.

El movimiento scout trabaja con más de 30 millones de jóvenes a nivel mundial, con el afán de incentivarles a que su relación con el hábitat sea mediante el respeto y el disfrute, es por esto que se trata en lo posible de que el 99% de las actividades sean en contacto con la naturaleza.

El equipamiento que se utiliza depende de la actividad, por ejemplo para hacer rafting hay mosquetones, ochos, seguros, cuerdas; para el mountain bike guiados por rutas bicicletas, brújula, mapas. El dirigente mediante una visita previa realiza la planificación de la actividad.

El espacio en la actividad es subjetivo, si se quiere hacer una caminata o bicicletas esta puede ser de 8, 12, 18 o 24 horas dependiendo de la intensidad de la planificación, en este caso el espacio se vuelve infinito. En la zona centro se trabaja en el Boliche, el parque Nacional de Cotopaxi o en el parque de la Familia por su buena infraestructura, ya que son 32 hectáreas y los chicos tienen una diversidad de espacios.

En lugares pequeños se hacen dinámicas, juegos, y actividad física; se utiliza la dinámica de trabajo, si bien es cierto puede sonar como una sobrecarga de actividades pero cuando las cosas se las hace bien y no por obligación, sino más bien por integración o por conocer, los chicos las realizan con gusto y colaboración.

3.5.2.2. Datos obtenidos de la entrevista a Dra. Verónica Robayo nutricionista clínica de “Tienda Nutricionista Orgánica”

Un centro de salud es todo lo que conforma la integridad física, emocional y mental de cada individuo, en el país deben existir pero no he estado en uno de ellos, me parecería muy bien su implementación, ya que los jóvenes en su tiempo libre asistirían a él y así se les impulsaría el deporte, la nutrición y las terapias.

Actualmente, la parte alimenticia en jóvenes se la trabaja con tratamientos netamente nutricionales para cualquier patología, estas pueden ser obesidad, sobrepeso, diabetes, hipertensión, insuficiencia renal. La base fundamental de la salud es la actividad física y muy pocos chicos la realizan, porque la mayoría se dan a la vida sedentaria con juegos de computadora o televisión y dejan de lado la dinámicas como el fútbol, básquet, vóley o trotar; este hecho, acompañado del descuido de una alimentación saludable conllevan a impedir una vida sana.

Aquí realizan bailo terapia con un tipo de zapato especial, los kangoo jumps; esta actividad forma parte del tratamiento nutricional, recomendándoles mínimo 3 horas a la semana, esta dinámica la practican con mucho entusiasmo. Se requieren espacios amplios como para un gimnasio o canchas, lastimosamente estos no han podido ser implementados aquí; con áreas más grande se puede conseguir que los jóvenes jueguen básquet, fútbol, vóley, con el fin de inculcarlos en la actividad física.

Los colores de este centro nutricional están en las gamas del verde y naranja, representando frutas y verduras. Los celestes son por salud, es fundamental que el paciente sienta colores vivos, fuertes y llamativos, ya que hace más vivo el lugar; no se puede poner negro, porque no representa vida. Estos espacios fueron proyectados con un diseñador; los tonos claros son fundamentales, así por ejemplo los pacientes que vienen con obesidad, también tienen afecciones emocionales y psicológicas, entonces el entorno le ayuda a sentirse mejor.

3.5.2.3. Datos obtenidos de la entrevista a Dra. Rosario Osorio médica de la piel y tratamientos de protección “tu piel viva”

La integridad es la totalidad, la acumulación de las diferentes partes, para lograr algo más allá que la suma de estas partes, existen muchos centros de salud integral que incorporan muchos tipos de terapias, diferentes alternativas y complementación de la medicina oficial o de la medicina que se práctica en el occidente.

La implementación de un centro de salud integral parece interesante, pero sería conveniente no segmentar por edades, ya que los jóvenes menores a 18 y mayores a 26 también deberían tener esta maravillosa oportunidad, ya que están en una etapa de plena transformación, consolidación de su personalidad, de sus cualidades y de la toma de decisiones.

Por otro lado la problemática de la piel, existe en toda edad, sin embargo es más evidente en pacientes jóvenes actualmente, es por esto que sí es necesario y se acuerda en extender y canalizar el enfoque de atención hacia la niñez y adolescencia. La juventud tiene muchas problemáticas, la principal es la comunicación con sus padres, luego la falta de motivación sobre aspectos de su vida misma como el que van a hacer a futuro, liderar con la tensión existencial cotidiana y medioambiental o encontrarse a ellos mismos.

Cada paciente tiene su propio problema y diferente forma de sanar; la terapia más adecuada es el encontrar una motivación para el proceso de sanación o al proceso de restablecimiento, que como se ha dicho no es solamente física o biológica, sino que va hasta la parte emocional.

Es la expresión de su máxima espiritualidad sin que esta palabra sea entendida como religiosidad, una terapia sanadora puede ser una mirada, un encuentro con el otro, algo que mueve la respiración como la logoterapia que se realiza a través de las propias palabras del paciente, el hacer que el descubra sus fortalezas y sus miedos para que esa sombra pueda transformarse en una luz que le oriente y le encamine.

Este lugar está hecho pesando en el bienestar; el manejo de tonalidad, iluminación, acústica y calidez no solo en el sentido de la temperatura, sino del clima emocional; todo esto es primordial para que el paciente se sienta cómodo por la combinación de luz, color y sonido.

3.5.2.4. Datos obtenidos de la entrevista de la deportista Gabriela Taco instructora de taekwondo”

Un centro de salud integral es donde se desarrollan las aptitudes o habilidades de niños, jóvenes y adultos; no ha existido la oportunidad de conocer un espacio de este tipo en Ambato ni tampoco en el país, en Estados Unidos hay uno dirigido a infantes, comprendido de un área grande con gimnasios, instrumentos musicales, juegos, colores y formas. Con áreas especializadas para cada edad o para personalidades, porque hay infantes que son retraídos o impulsivos, todos son diferentes.

Para incorporar un espacio de estas características en la ciudad, se debe primeramente hacer un estudio de mercado y si los resultados son positivos sería óptimo crearlo, porque a los jóvenes les hacen falta lugares donde puedan pasar su tiempo libre sanamente.

Trabajar con jóvenes de 19 a 25 años de edad es difícil, ya que los juegos o dinámicas no les resultan entretenidas, prefieren ejercicios con esfuerzos donde ellos mismos tratan de superar su límite o capacidad máxima para explotar toda su energía. La técnica que se maneja es el respeto, ya que el deporte que imparto exige mucha disciplina y aceptación de autoridad hacia el instructor.

Entre los implementos e instrumentos que se utilizan están las ligas plásticas, pelotas y cintas, hay diferentes maneras de entrenar. En esta disciplina, el arte marcial, a los jóvenes les gusta especialmente el boxeo, para lo cual se utilizan cuchimbolos, peras, guantes, sacos y colchonetas. El tiempo mínimo que se requiere es de dos horas, que se dividen en el calentamiento inicial, lubricación, extensión, alteración frecuencial, que es la alteración al ritmo cardiaco, para luego entrar propiamente al entrenamiento; que de igual manera se divide en ciclos de respiración, acondicionamiento, ejercicios de fuerza y técnica; por último estiramiento media hora como mínimo.

Los jóvenes tienen preferencia por el fútbol y el básquet, pero últimamente tienen buena acogida deportes que se desarrollan en grupo, en las que se puedan relacionar con los demás competidores o jugadores. El rango de jóvenes de 19 a 25 años de edad es el que más visita el gimnasio, se cree que al 60% de los alumnos les atrae esta disciplina porque quieren aprender a pelear o defenderse.

3.5.3. Fichas técnicas de observación.

Ficha 3.1. : Ficha de observación tu piel viva

COSAS A OBSERVAR:	CARACTERÍSTICAS:	IMÁGENES:
RELACIÓN JARDINES Y PLANTAS.	NINGUNA RELACIÓN CON NATURALEZA, SOLAMENTE DECORACION CON PIEDRAS, AGUA Y ELEMENTOS NATURALES.	
ILUMINACIÓN	ILUMINACIÓN DE FORMA INDIRECTA PARA EL LUGAR Y DE FORMA DIRECTA HACIA PINTURAS Y EN LA ZONA REVISIÓN A PACIENTES. ILUMINACIÓN NATURAL POR MEDIO DE VENTANAS.	
CLIMATIZACIÓN DE AROMAS	EN EL ESPACIO SE PERSISTEN CLIMATIZACIÓN POR MEDIO DE AROMATIZANTES E INCENSOS NATURALES A FRUTAS O VEGETALES.	
CLIMATIZACIÓN DE SONIDO	SE ESCUCHA MUSICA A UN NIVEL DE VOLUMEN BAJO, QUE CASI NO SE PERSIVE, MUSICA MUY TRANQUILA Y RELAJADA, MUSICA CLASICA.	
VENTILACIÓN	VENTILACIÓN POR MEDIO DE DUCTOS DE VENTILACION Y VENTANAS DE FORMA NATURAL.	

Valdés, P.A. (2014, 05 de julio).

Ficha 3.2. : Ficha de observación tu piel viva

COSAS A OBSERVAR:	CARACTERÍSTICAS:	IMÁGENES:
MATERIALES	MUEBLES Y REPISAS DE MADERA, SILLONES DE CUERO, SILLAS TAPIZADAS EN CUERO, FLOREROS DE VIDRIO, PISO CERÁMICA, MESONES DE GRANITO BRILLANTE Y VARIA DECORACIÓN EN PIEDRA.	
COLORES Y TEXTURAS	EN EL DISEÑO DE ESTE ESPACIO SE MANEJAN COLORES TIERRAS BEIGE, CAFÉ, OCRES, GRISÁCEOS, MOSTAZAS Y VERDES. CON TEXTURAS LIZAS Y TAMBIÉN RÚSTICAS.	
FORMAS	EN EL ESPACIO SE APRECIAN VARIAS FORMAS ESFÉRICAS, CURVAS, ARCOS, COLUMNAS.	
ESTILOS	EL DISEÑO DEL ESPACIO TIENE UN CARÁCTER RENACENTISTA UTILIZANDO DECORACIÓN DE ANTIGÜEDAD COMO PINTURAS TIPO BIZANTINA Y GÓTICA, ESCULTURAS INSPIRADAS EN EL HUMANISMO, REPISAS CON LIBROS ANTIGUOS	

Valdés, P.A. (2014, 05 de julio).

Ficha 3.1. : Ficha de observación centro nutricionista y dietista

COSAS A OBSERVAR:	CARACTERÍSTICAS:	IMÁGENES:
MATERIALES	EN MUEBLES DE MADERA PINTADOS EN COLORES VIVOS, REPISAS DE VIDRIO Y MADERA, PUERTAS Y VENTANAS EN VIDRIO CON MARCOS DE METAL, PISO EN CERAMICA BLANCA.	
COLORES Y TEXTURAS	ZONA DE NUTRICION SE MANEJA LOS COLORES VERDE, CELESTE Y BEIGE MIENTRAS QUE EN LA ZONA DE TIENDA DIETISTA Y ACTIVIDAD FISICA SE MANEJA LOS COLORES NARANJA Y BEIGE, TEXTURAS LISAS.	
FORMAS	EN EL DISEÑO DE LOGOTIPO SE MANEJAN FORMAS CURVAS Y ORGANICAS.	

Valdés, P.A. (2014, 10 de julio).

Ficha 3.4.: Ficha de Observación centro nutricionista y dietista

COSAS A OBSERVAR:	CARACTERÍSTICAS:	IMÁGENES:
ESTILO	EL DISEÑO DEL ESPACIO NO TIENE UN ESTILO COMPLETAMENTE DEFINIDO PERO SE DIRIGE MAS A UN ESTILO CONTEMPORANEO O ACTUAL.	
RELACIÓN JARDINES O PLANTAS.	NINGUNA RELACIÓN CON NATURALEZA.	
ILUMINACIÓN	ILUMINACIÓN EN FORMA INDIRECTA Y DE FORMA DIRECTA HACIA LETREROS O PRODUCTOS DE VENTA, ILUMINACIÓN NATURAL POR MEDIO DE VTRINA DE VIDRIO EN EL INGRESO DE ORGÁNICA	

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Tema

Centro de bienestar integral aplicando jardines verticales para la promoción de hábitos de vida saludable en jóvenes de 19 – 25 años de edad de la ciudad de Ambato.

4.2. Objetivo

Proponer el diseño de un centro de bienestar integral implementando jardines verticales para la promoción de hábitos de vida saludable en jóvenes de 19 – 25 años de la ciudad de Ambato.

4.3.Introducción

El propósito de la realización de este centro de bienestar integral es recobrar la salud tanto física como emocional, contribuyendo a la concientización de mantener una vida saludable dirigida a jóvenes, ya que a diario se encuentran sumergidos a diversos factores que limitan el buen desarrollo de su entorno familiar, laboral y sociedad, además de su escasa relación con la naturaleza.

El concepto de jardinería vertical dirigido a la solución de problemas ambientales, como contaminación de ruido y aire, se enfoca en las últimas tendencias de diseño y tecnología disponible para construir y gestionar el aprovechamiento máximo de espacios.

Este sitio de relajación y bienestar, pretende ser agradable e interesante para jóvenes de 19 – 25 años, tomando en cuenta que el individuo al aire libre, mezclado simultáneamente con elementos naturales y sonidos de viento, agua, aves, entre otros, alcanza una satisfactoria relajación, bajando el nivel de estrés o tensión acumulada en su cuerpo.



Identidad Corporativa

Lo que se quiere a través del logo es movimiento y suavidad es por eso que se utiliza líneas curvas que representan relaciones personales y generan informalidad que es lo que los jóvenes perciben como acogedor.

Se utilizó además figuras orgánicas con una mirada a la naturaleza como hojas, flores y gotas; siendo formas más libres, pacíficas y suaves.

El verde es frescura, calidad, naturaleza, renovación salud, connota esperanza y energía.

El blanco refleja pureza, limpieza, sobriedad; se utiliza en cosmética, cuidado personal, belleza, entre otras.

La combinación de estos dos colores representan el equilibrio.

Cromática

#96B84F

C: 56%
M: 0%
Y: 91%
K: 0%

#A6C586

C: 47%
M: 0%
Y: 61%
K: 0%

#97BF98

C: 55%
M: 0%
Y: 51%
K: 0%

#70AB70

C: 74%
M: 0%
Y: 75%
K: 0%

#FEFDF3

C: 1%
M: 0%
Y: 7%
K: 0%



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: GREEN CENTRO DE SALUD INTEGRAL - IDENTIDAD CORPORATIVA

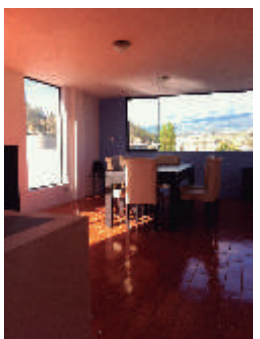
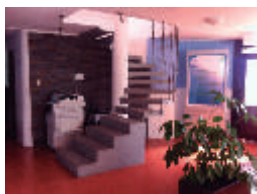
NOMBRE:

Olga Paula Valdez P.

ESCALA: N/S

LÁMINA: 1/63





Sector Izamba – Yacupamba, en la Vía Píllaro km 1 de la ciudad de Ambato.

A diez kilómetros del norte de Ambato se encuentra la parroquia Izamba que se une con la vía Píllaro km1, el turismo en este sector es una alternativa recientemente promovida con sus potenciales, ya que cuenta con acogedores lugares como el parque central, lugar desde donde se observa a su alrededor viviendas de construcción de piedra tallada de la época de la colonia y que en la actualidad son consideradas como patrimonio cultural.

El lugar tiene características propias de la zona con espacios verdes, laderas, considerado una zona residencial urbana, con indicios de un gran crecimiento y desarrollo. La construcción cuenta con planta baja y alta, con espacio verde y acceso vehicular.



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

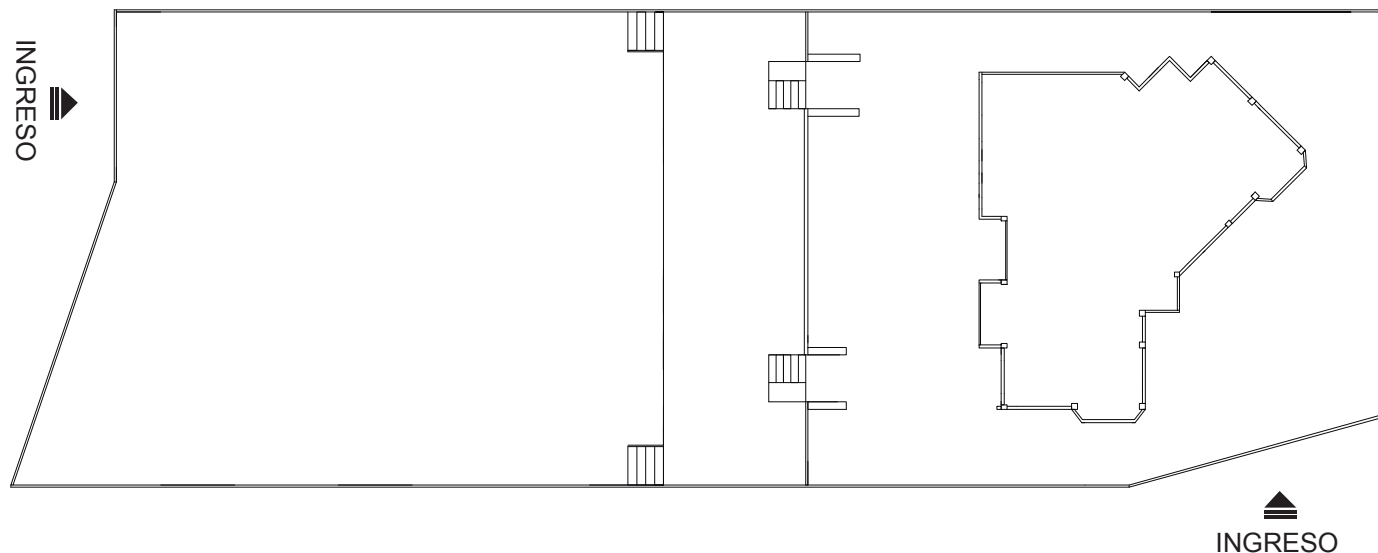
TÍTULO: GREEN CENTRO DE SALUD INTEGRAL - IDENTIFICACIÓN TERRITORIAL

NOMBRE:

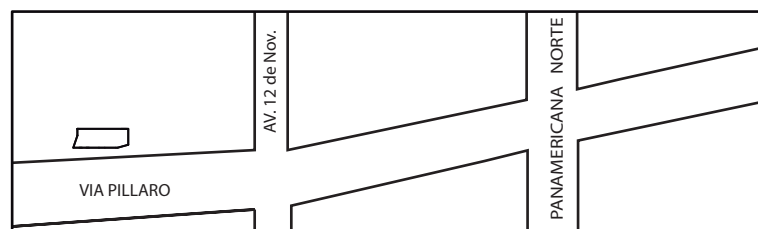
Olaya Paula Valtés P.

ESCALA: N/S

LÁMINA: 2/63



VIA PILLARO KM 1



UBICACIÓN:
SIN ESCALA



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: IMPLANTACIÓN

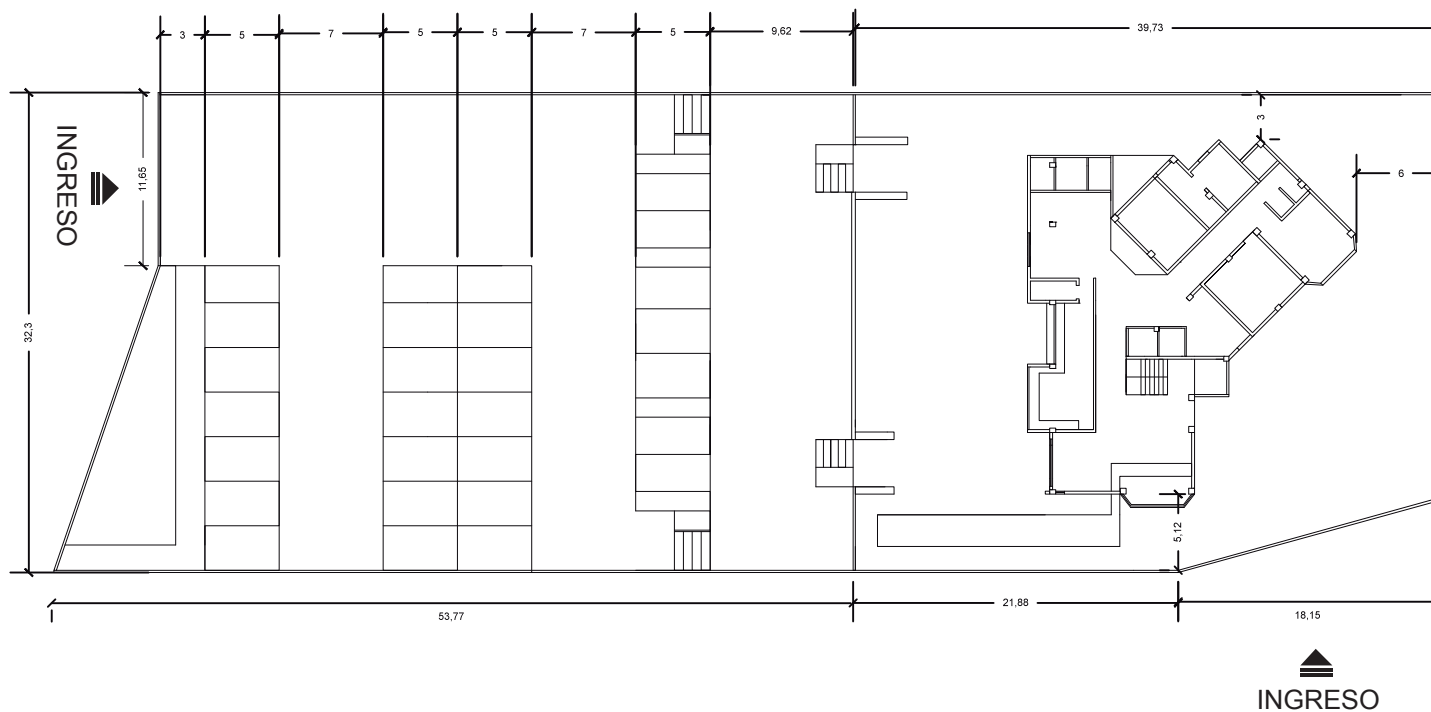
NOMBRE:

Olivia Paula Valtierra P.

ESCALA: 1/500

LÁMINA: 3/63





PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: PLANO ACOTADO

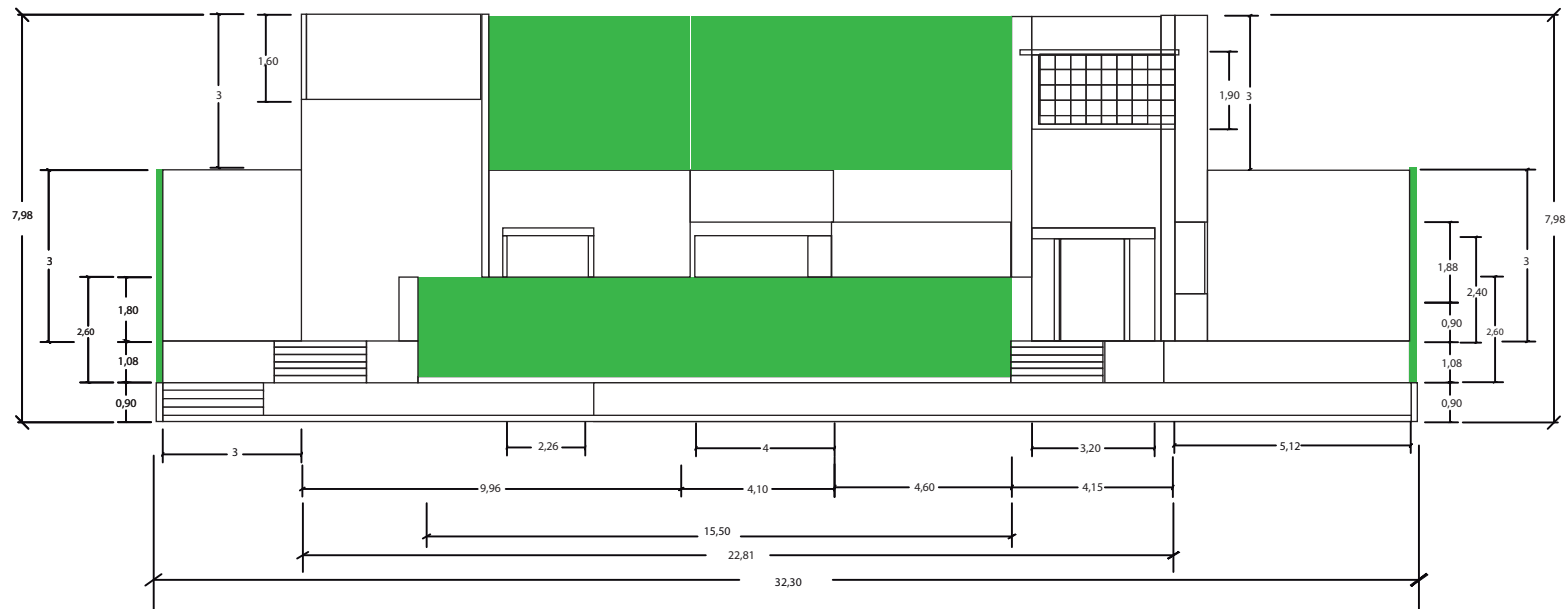
NOMBRE:

Olaya Paula Valtés P.

ESCALA: 1/500

LÁMINA: 4/63





CORTE A - A ESCALA: 1/200



CORTE B - B ESCALA: 1/100



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: CORTE A - A Y CORTE B - B

NOMBRE:

Olaya Paula Valtés P.

ESCALA: INDICADAS

LÁMINA: 7/63



AMBIENTE	NECESIDAD	ACTIVIDAD	MOBILIARIO
Planta baja:			
1) Acceso Estacionamiento clientes (Garita)	Seguridad	Controlar, registrar	Garita, escritorio, silla y basurero
2) Estacionamiento clientes	Seguridad	Parquear	Conos PVC, basureros, logística y accesorios para bicicletas, estacionamiento y rampas para discapacitados.
3) Área verde frontal (Jardines Verticales)	Diseño	Decorar	Plantas, tubos PVC, abrazaderas, geomembrana 500 micras, barrederras de caucho, fieltro, canaleta.
4) Acceso principal (Vestíbulo)	Informacion	Informar	Basurero, rampas para discapacitados, panles de informacion del Centro.
5) Sala de Espera	Esperar	Descansar, leer, ver TV, conversar	Sofa doble o simple, mesa de centro, revistero, espacio apto para silla de ruedas, basurero, paneles informacion de turnos.
6) Recepción (Información)	Informacion y Registro	Informar, contestar y recibir llamadas telefonicas.	Silla giratorio , Counter, repisa, espacio apto para silla de ruedas, panles de informacion de turnos.
7) Medicina General (Historial y archivo)	Asistencia medica, atencion general de salud.	Llevar control y examinar, medir, pesar, escribir, recetar y almacenar informacion de pascientes.	Silla giratoria, dos sillas tipo confidente, escritorio de consulta, camilla, archivo, repisas, armario, bascula, mesa auxiliar con ruedas.
8) Nutrición	Asistencia nutricional	Llevar el control alimenticio, medir, pesar, recetar y ploanificar dieta nutricional.	Silla giratoria, dos sillas tipo confidente, escritorio de consulta, camilla, archivo, repisas, armario, bascula, mesa auxiliar con ruedas.
9) Cafetería	Alimetacion y descanso	Alimetacion sana, conversar, esperar, descansar, compartir.	Muebles de cocina, refrigeradora, cocina, lavaplatos, mesas, sillas.
10) Psicología	Asistencia Psicologica	Consulta psicologica, conversar, diagnosticar, escribir, recetar.	Silla giratoria, dos sillas tipo confidente, escritorio de consulta, camilla, archivo, repisas, armario, mesa auxiliar con ruedas, chaise longue.



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: CUADRO DE NECESIDADES PLANTA BAJA.

NOMBRE:

Olaya Paula Valdez P.

ESCALA: N/S

LÁMINA: 8/63



AMBIENTE	NECESIDAD	ACTIVIDAD	MOBILIARIO
11) Medicina alternativa	Asistencia medica natural	Consulta de medicina naturalista, conversar, diagnosticar, masajes, sonidos, recetar	Silla giratoria, dos sillas tipo confidente, escritorio de consulta, camilla, archivo, repisas, armario, mesa auxiliar con ruedas.
12) Sanitarios personal	Eliminacion de desechos	asearse, evacuar, secarse las manos	Lavamanos, inodoros, urinario, toallas, basurero, sanitarios para discapacitados
13) Sanitarios clientes	Eliminacion de desechos	asearse, evacuar, secarse las manos	Lavamanos, inodoros, urinario, toallas, basurero, sanitarios para discapacitados
14) Cuarto de aseo	Limpieza	Almacenamiento de implementos de limpieza, deposito de residuos sanitarios del Centro.	Repizas, fregadero y casilleros.
15) Bodega	Almacenamiento	Bodega general	Repizas y casilleros.
16) Departamento administrativo	Administracion	Planificar actividades del centro, receptar dinero, contabilidad y control del centro, contestar llamadas, tomar apuntes.	Caja registradora de dinero, escritorio, silla giratoria, archivo, repisas, telefono.
17) Acceso personal	Seguridad	Controlar, registrar	Garita, escritorio, silla y basurero
18) Estacionamiento personal.	Seguridad	Parquear	Conos PVC, basureros, logistica, estacionamiento y rampas para discapacitados.
19) Área verde posterior (Jardines Verticales)	Recreacion	Observar, decorar, meditar, hacer ejercicio, descansar, compartir, regar, plantar.	Silla giratoria, dos sillas tipo confidente, escritorio de consulta, camilla, archivo, repisas, armario, bascula, mesa auxiliar con ruedas.
20) Cuarto de maquinas y seguridad	Seguridad	Contorolar	Conos PVC, basureros, logistica, estacionamiento y rampas para discapacitados.
21) Área de masajes y tratamientos	Recreacion	Observar, decorar, meditar, hacer ejercicio, descansar, compartir, regar, plantar.	Silla giratoria, dos sillas tipo confidente, escritorio de consulta, camilla, archivo, repisas, armario, bascula, mesa auxiliar con ruedas.



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: CUADRO DE NECESIDADES PLANTA BAJA.

NOMBRE:

Olaya Paula Valdez P.

ESCALA: N/S

LÁMINA: 9/63



AMBIENTE	NECESIDAD	ACTIVIDAD	MOBILIARIO
Planta Alta:			
22) Zona de socialización	Recreacion	Interacuar con los demas jovenes, conversar, dialogar	Sofas, mesas de centro, sillas, basurero.
23) Baño damas y caballeros	Eliminacion de desechos	asearse, evacuar, secarse las manos	Lavamanos, inodoros, urinario, toallas, basurero, sanitarios para discapacitados
24) Vestidores y Casilleros	Almacenamiento.	Guardar bolsos, vestimenta, ropa.	Casilleros, percheros.
25) Almacenamiento	Almacenamiento	Bodega general	Repizas.
26) Área verde (Jardines verticales)	Diseño	Observar, decorar, meditar, hacer ejercicio, descnsar,compartir, regar, plantar.	Plantas, tubos PVC, abrazaderas, geomembrana 500 micras, barrederras de caucho, fieltro, canaleta.
27) Zona de deporte, recreación y relajación		Calentamiento, baile, danza, gimnasia, kagoo jumps, estiramiento.	
Danza o Gimnasia	Ejercicio	Calentamiento, baile, danza, gimnasia, kagoo jumps, estiramiento.	Espejo, colchonetas, stevs, pelotas y pesas, casilleros y mobiliario de almacenaje.
Yoga	Ejercicio y meditar	Calentamiento, meditacion, ejercicio, respiracion, estiramiento.	Espejo, colchonetas o mats de yoga, colchonetas o mats de bolsas, collarines o bolters, correas, pelotas de yoga y columpio swing o columpio de yoga, casilleros y mobiliario de almacenaje.
Artes marciales	Ejercicio	Calentamiento, jugar, pelear, estiramiento.	Colchonetas, peras, sogas, cuchimbolos, guantes de bexeo y sacos, casilleros y mobiliario de almacenaje



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: CUADRO DE NECESIDADES PLANTA ALTA.

NOMBRE:

Olaya Paula Valtés P.

ESCALA: N/S

LÁMINA: 10/63



Área	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
1. Acceso Estacionamiento clientes		D	D	D	D	D	D	I	I	I	I	I	I	I	D	I	N	N	N	I	N	N	I	I	I
2. Estacionamiento clientes	D		D	D	D	D	D	I	I	I	I	I	I	I	D	I	N	N	N	I	N	N	I	I	I
3. Área verde Frontal	D	D		D	D	D	D	D	D	D	D	I	I	I	I	I	I	I	D	D	I	I	I	D	D
4. Acceso principal	D	D	D		D	D	D	I	I	I	I	I	I	I	I	I	N	N	I	D	I	I	I	D	I
5. Sala de espera	D	D	D	D		D	D	D	D	D	D	D	N	N	N	I	N	N	D	D	N	N	N	D	D
6. Recepción	D	D	D	D	D		D	D	D	D	D	D	D	N	N	I	I	I	I	D	I	I	I	D	D
7. Medicina General	D	D	D	D	D	D		D	I	D	D	D	I	D	I	I	I	I	I	D	I	I	I	D	I
8. Nutrición	I	I	D	D	D	D	D		D	I	D	D	I	D	I	I	D	D	I	I	N	N	N	I	I

Leyenda:
D = Directa
I = Indirecta
N = Nula



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: GRILLA DE RELACIÓN.

NOMBRE:

Olaya Paula Valdez P.

ESCALA: N/S

LÁMINA: 11/63

Área	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
8. Nutrición	I	I	D	D	D	D	D		D	I	D	D	I	D	I	I	D	D	I	I	N	N	N	I	I
9. Cafetería	I	I	D	I	D	I	I	D		I	I	D	I	I	N	I	D	D	I	I	N	N	N	I	I
10. Psicología	I	I	D	D	D	D	D	D	I		D	D	I	D	I	I	D	D	I	I	N	N	N	I	I
11. Medicina Alternativa	I	I	D	D	D	D	D	D	I	D		D	I	D	I	I	D	D	I	I	N	N	N	I	I
12. Sanitarios Clientes	I	I	I	I	D	D	D	D	D	D	D		N	D	I	D	N	N	I	I	N	N	N	N	I
13. Sanitarios Personal	N	N	N	N	N	I	I	I	N	I	I	N		D	I	D	D	I	I	I	N	N	N	I	I
14. Cuarto de aseo	I	I	I	I	I	I	D	D	I	D	D	D	D		I	I	D	I	I	I	D	D	N	I	I
15. Bodega	D	D	I	I	N	N	I	I	N	I	I	I	I	I		I	D	D	D	I	N	N	N	I	I
16. Departamento Administrativo	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	D	D	I	I		D	D	N	I	N	N	N	N	N

Leyenda: D = Directa
I = Indirecta
N = Nula



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: GRILLA DE RELACIÓN.

NOMBRE:

Olga Paula Valdez P.

ESCALA: N/S

LÁMINA: 12/63

Área	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
17. Acceso personal	N	N	I	N	N	I	I	D	D	D	D	N	D	D	D	D		D	D	I	N	I	D	D	D
18. Estacionamiento personal	N	N	I	N	N	I	I	D	D	D	D	N	I	I	D	D	D		D	D	N	I	D	D	D
19. Área verde posterior	N	N	D	I	D	I	I	I	I	I	I	I	I	I	D	N	D	I		D	I	I	I	D	N
20. Sala de socialización	I	I	D	D	D	D	D	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	D		D	I	D	D	D
21. Baños clientes	N	N	I	I	N	I	I	N	N	N	N	N	N	D	N	N	N	N	I	D		D	I	D	I
22. Vestidores	N	N	I	I	N	I	I	N	N	N	N	N	N	D	N	N	N	N	N	I	D		I	D	D
23. Almacenamiento	I	I	I	I	N	I	I	N	N	N	N	N	N	N	N	N	D	D	I	D	I	I		D	D
24. Zona de actividad física	I	I	D	D	D	D	D	I	I	I	I	N	I	I	I	N	I	I	I	D	D	D	D		D
25. Área verde	I	I	D	I	D	D	I	I	I	I	I	I	I	I	I	N	I	I	D	D	I	I	I	D	

D = Directa
I = Indirecta
N = Nula



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

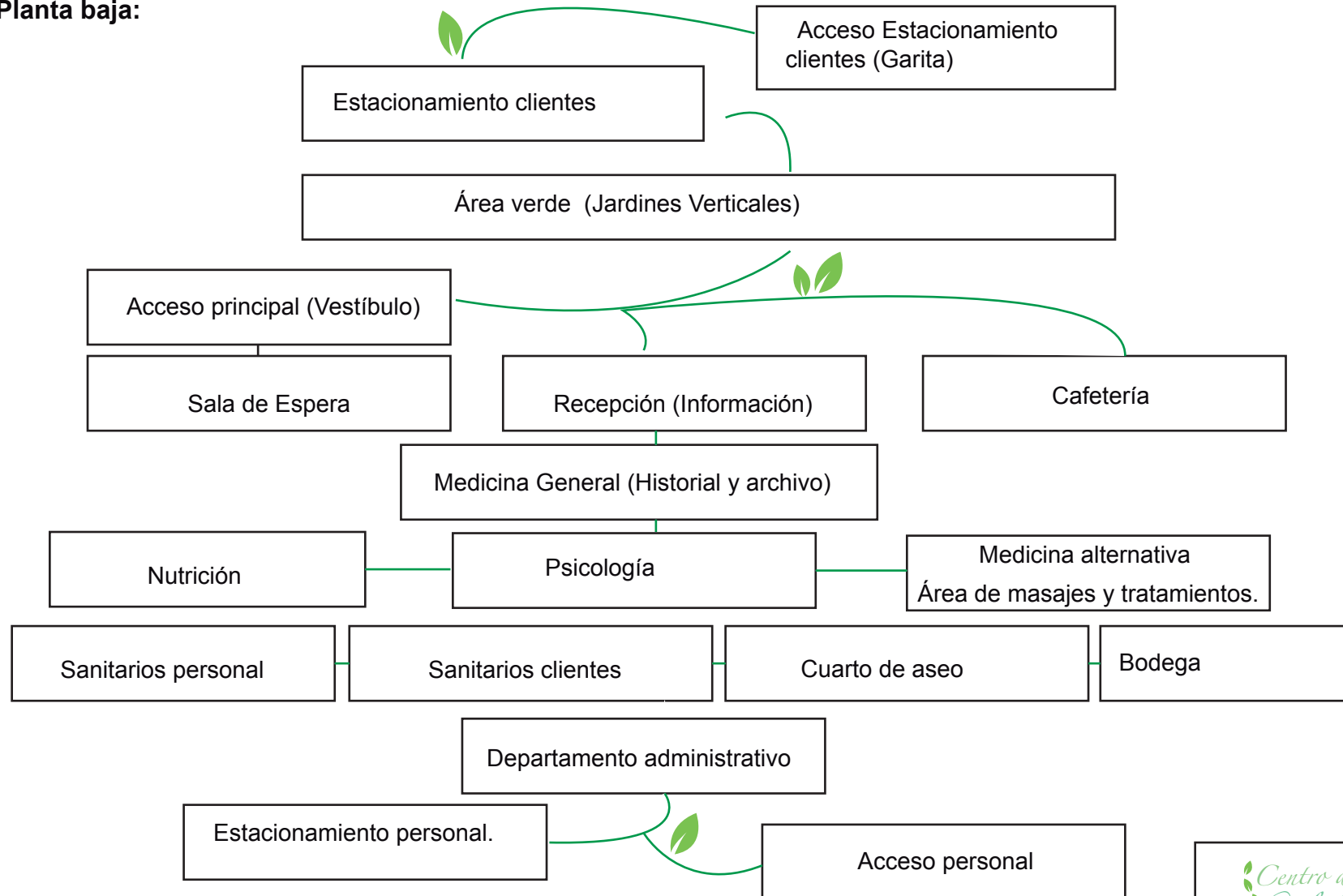
TÍTULO: GRILLA DE RELACIÓN.

NOMBRE: *Olivia Paula Valdés P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 13/63

Planta baja:



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: ORGANIGRAMA DE DISTRIBUCIÓN PLANTA BAJA

NOMBRE:

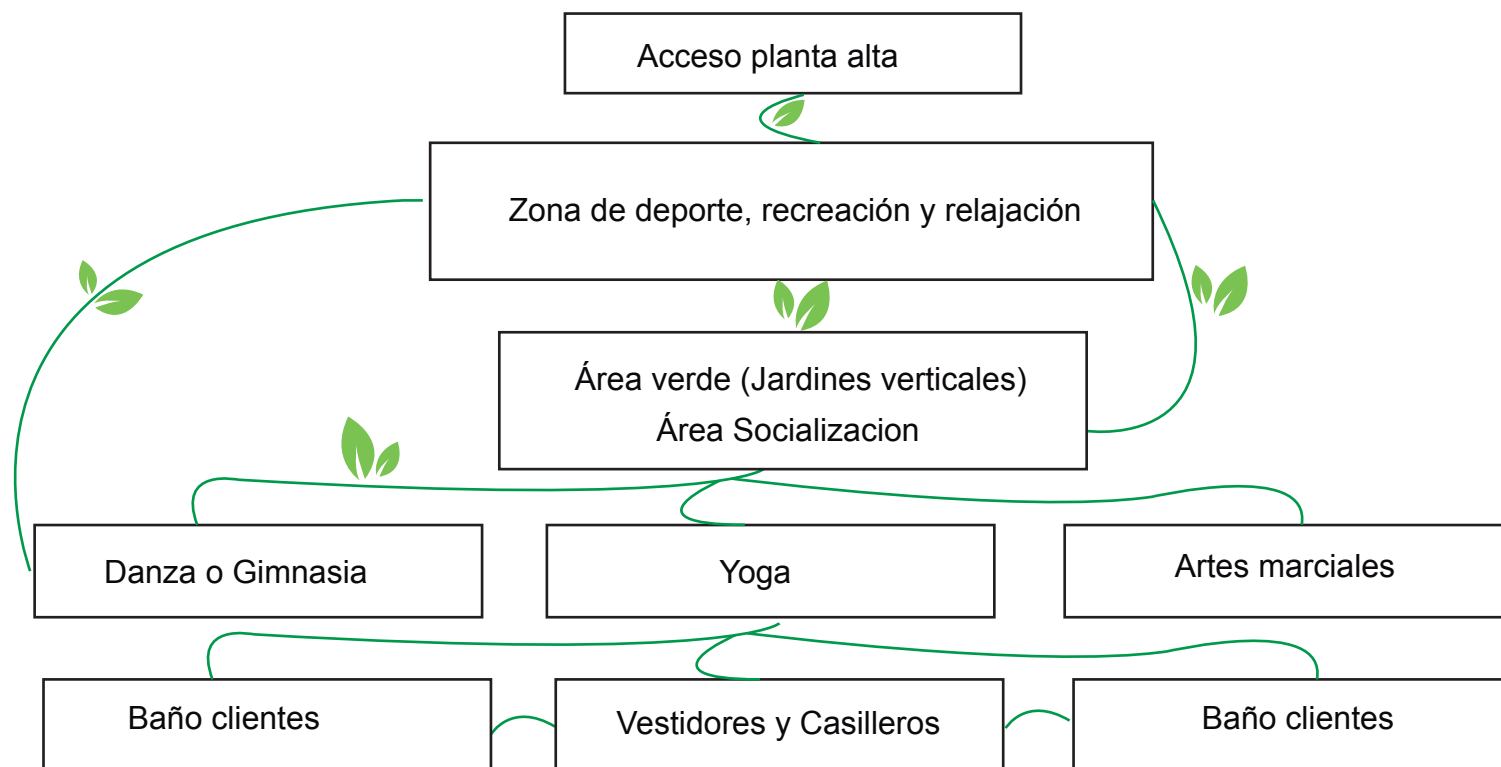
Olaya Paula Valtés P.

ESCALA: N/S

LÁMINA: 14/63



Plan alta:



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: ORGANIGRAMA DE DISTRIBUCIÓN PLANTA ALTA

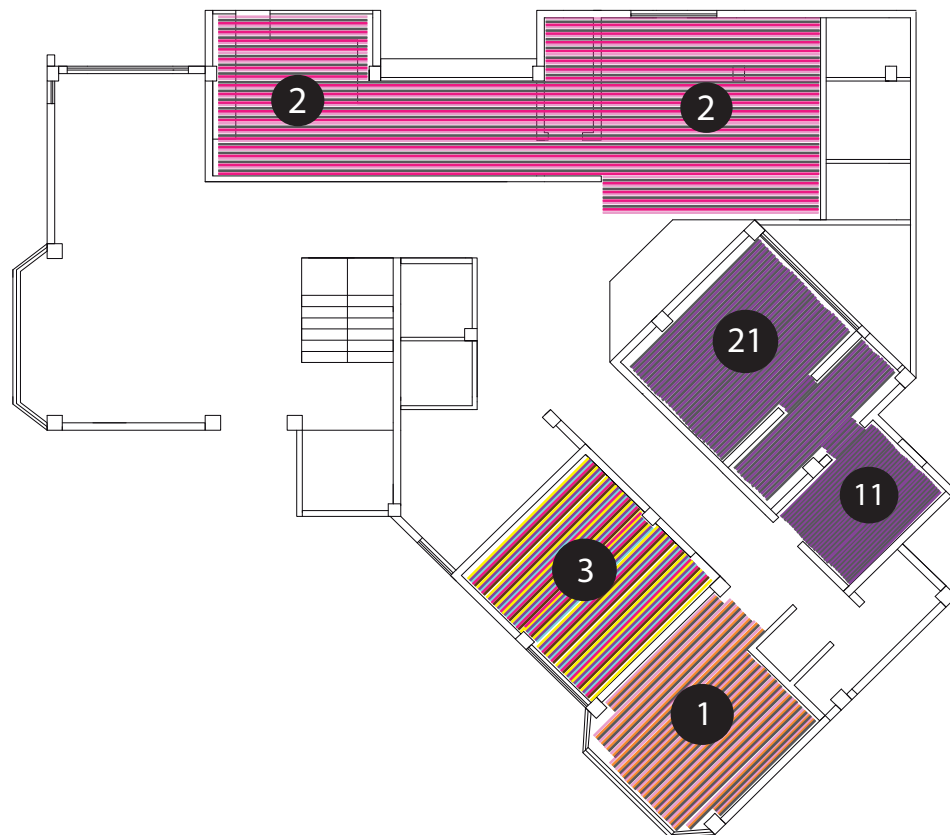
NOMBRE:

Olivia Paula Valtés

ESCALA: N/S

LÁMINA: 15/63





Terapias energéticas y actividades

- Alimentación sana
- Ejercicio físico
- Técnicas de respiración.
- Equilibrio de mente y cuerpo
- Actividades
- Vida social
- Eliminación de sustancias tóxicas
- Hidratación
- Organización

Planta baja:

- 1) Nutrición
- 2) Cafetería
- 3) Psicología
- 4) Medicina alternativa
- 5) Área de masajes y tratamientos.



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: DIAGRAMA DE APLICACIÓN DE TERAPIAS, PLANTA BAJA.

NOMBRE:

Olga Paula Valtés P.

ESCALA: 1/200

LÁMINA: 16/63





Terapias energéticas y actividades

- Alimentación sana
- Ejercicio físico
- Técnicas de respiración.
- Equilibrio de mente y cuerpo
- Actividades
- Vida social
- Eliminación de sustancias tóxicas
- Hidratación
- Organización

Planta Alta:

Zona de deporte, recreación
y relajación

- 1) Danza o Gimnasia
- 2) Yoga
- 3) Artes marciales



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN
DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

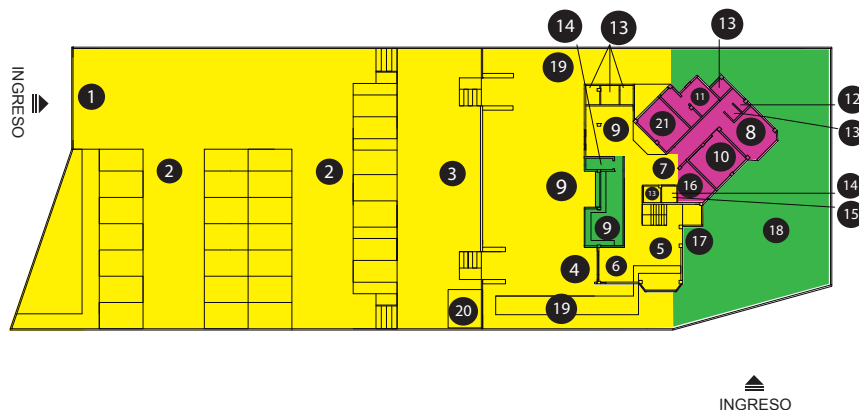
TÍTULO: DIAGRAMA DE APLICACIÓN DE TERAPIAS, PLANTA ALTA.

NOMBRE:

Olivia Paula Valdés P.

ESCALA: 1/200

LÁMINA: 17/63



Planta baja:

- 1) Acceso Estacionamiento clientes (Garita)
- 2) Estacionamiento clientes
- 3) Área verde frontal (Jardines Verticales)
- 4) Acceso principal (Vestíbulo)
- 5) Sala de Espera
- 6) Recepción (Información)
- 7) Medicina General (Historial y archivo)
- 8) Nutrición
- 9) Cafetería
- 10) Psicología
- 11) Medicina alternativa
- 12) Sanitarios personal
- 13) Sanitarios clientes
- 14) Cuarto de aseo
- 15) Bodega
- 16) Departamento administrativo
- 17) Acceso personal
- 18) Estacionamiento personal.
- 19) Área verde posterior (Jardines Verticales)
- 20) Cuarto de maquinas y seguridad
- 21) Área de masajes y tratamientos.



Privada



Semiprivada



Publica



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: ZONIFICACIÓN PLANTA BAJA.

NOMBRE:

Olaya Paula Valtés

ESCALA: 1/100

LÁMINA: 18/63





Yoga



Artes marciales

Danza o Gimnasia

Planta Alta:

- 22) Área de socialización
- 23) Baño clientes
- 24) Vestidores y Casilleros
- 25) Almacenamiento
- 26) Área verde (Jardines verticales)
- 27) Zona de deporte, recreación y relajación

Danza o Gimnasia

Yoga

Artes marciales



Privada



Semiprivada



Publica



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: ZONIFICACIÓN PLANTA ALTA

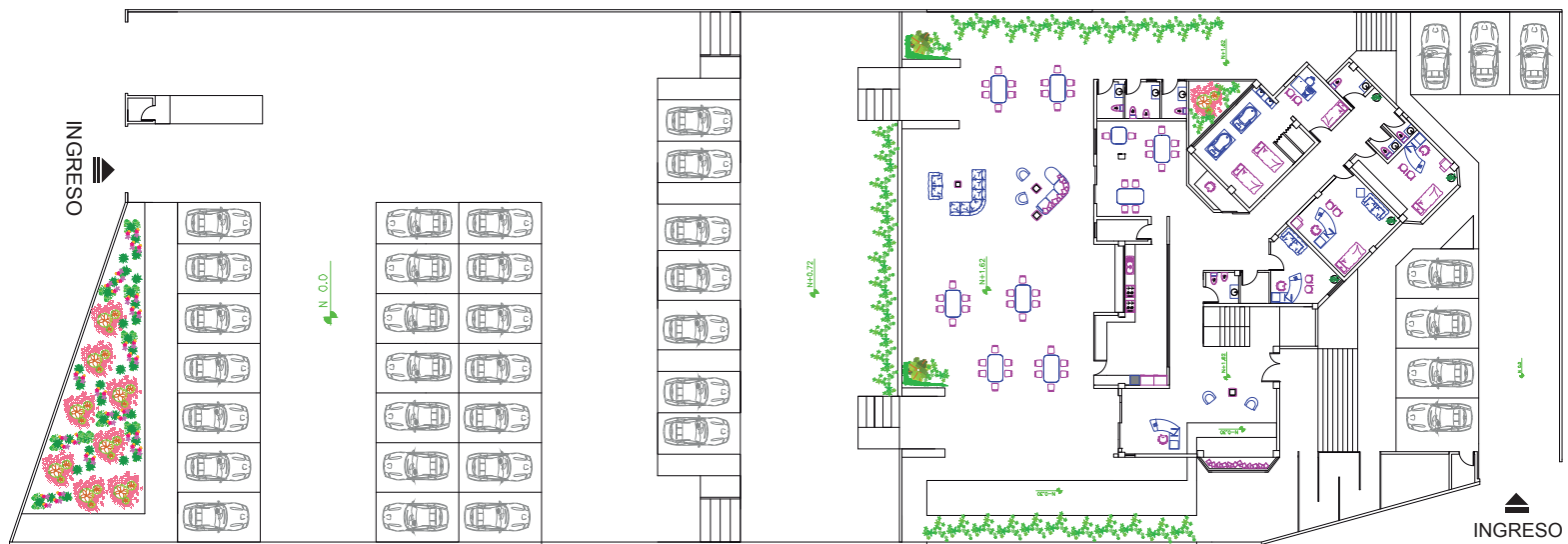
NOMBRE:

Olaya Paula Valtés P.

ESCALA: 1/200

LÁMINA: 20/63





PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: PLANTA BAJA AMOBLADA

NOMBRE: *Oswaldo Valdez P.*

ESCALA: 1/500

LÁMINA: 21/63





PUCSA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

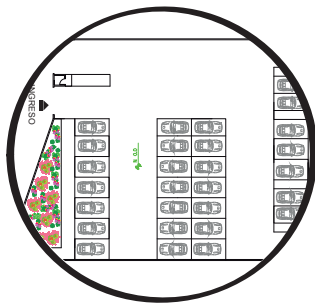
TÍTULO: PLANTA ALTA AMOBLADA.

NOMBRE: *Osvaldo Valdez P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 22/63



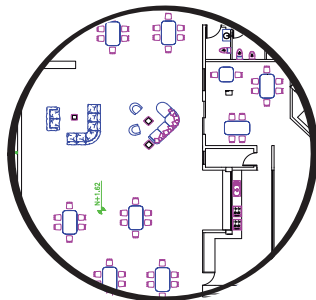


Estacionamiento clientes

Capacidad ➤ 24 usuarios
4 personas con c. especiales
10 ciclistas

Estacionamiento personal

Capacidad ➤ 7 usuarios



Cafetería

Capacidad ➤ 12 usuarios en áreas interiores
70 usuarios en áreas exteriores

Baños cafetería

Capacidad ➤ 2 hombres
1 personas con c. especiales
2 mujeres

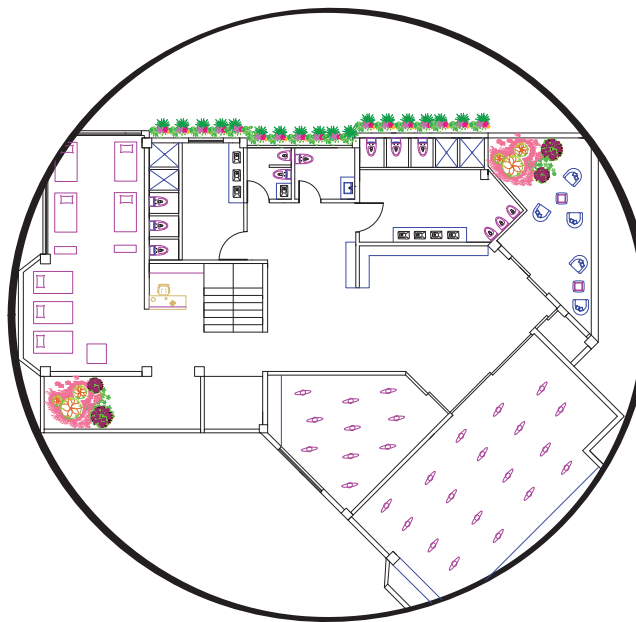


Área de consultoría

Capacidad ➤ Medicina alternativa
1 Profesional
2 Paciente
2 Área de masajes.
Nutrición
1 Profesional
2 Paciente
Psicología
1 Profesional
2 Paciente

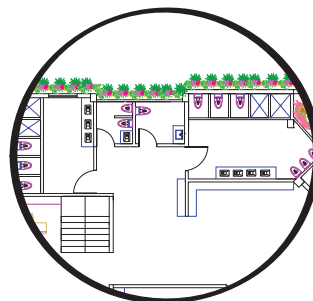
Baños cafetería

Capacidad ➤ 2 hombres
1 personas con c. especiales
2 mujeres



Zona de deporte, recreación y relajación

Capacidad ➤ Yoga
1 Profesional
7 Usuarios
Danza o Gimnasia
1 Profesional
18 Usuarios
Artes Marciales
1 Profesional
10 Usuarios



Baños y Vestidores

Capacidad ➤ Baño y vestidor mujeres
3 Usuarios
Baño y vestidor hombres
4 Usuarios
Baño para personas con capacidades especiales
1 Usuario
Baño para personal y cliente visitantes
1 Usuario



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: CAPACIDAD DE USUARIOS EN ÁREAS

NOMBRE:

Olaya Paula Valtés

ESCALA: 1/500

LÁMINA: 23/63





PUCSA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: CIRCULACIÓN PLANTA BAJA.

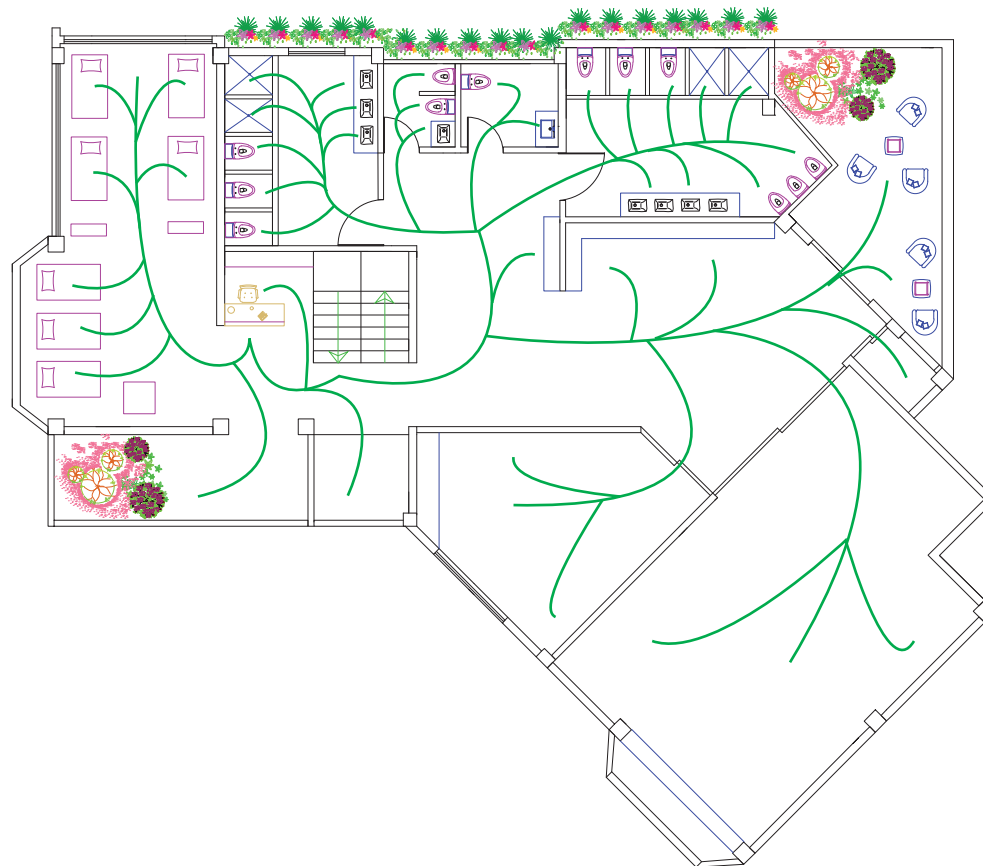
NOMBRE:

Oscar Paula Valtés

ESCALA: 1/200

LÁMINA: 24/63





PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

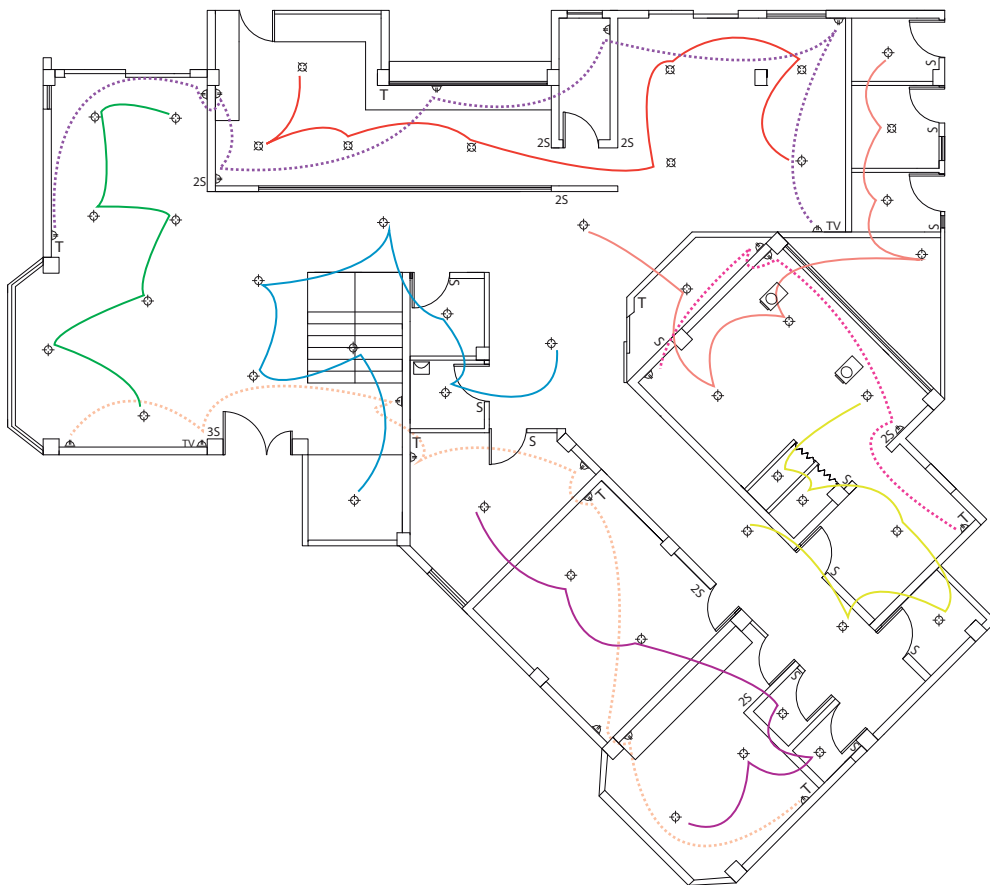
TÍTULO: CIRCULACIÓN PLANTA ALTA.

NOMBRE: *Olaya Paula Valdez P.*

ESCALA: 1/200

LÁMINA: 25/63





INSTALACIONES ELECTRICAS

	LUMINARIAS
	LAMPARAS FLUORESCENTES
S	INTERRUPTOR SIMPLE
2S - 3S	INTERRUPTOR DOBLE - TRIPLE
	BOMBA DE 1/2 CON TANQUE A PRESION
	BOMBA DE ½ HP PARA HIDROMASAJE
	TOMACORRIENTES
T - TV	TELEFONO - TELEVISION
	MEDIDOR DE LUZ 220

	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 1
	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 2
	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 1
	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 1
	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 1
	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 1
	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 1
	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 1



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

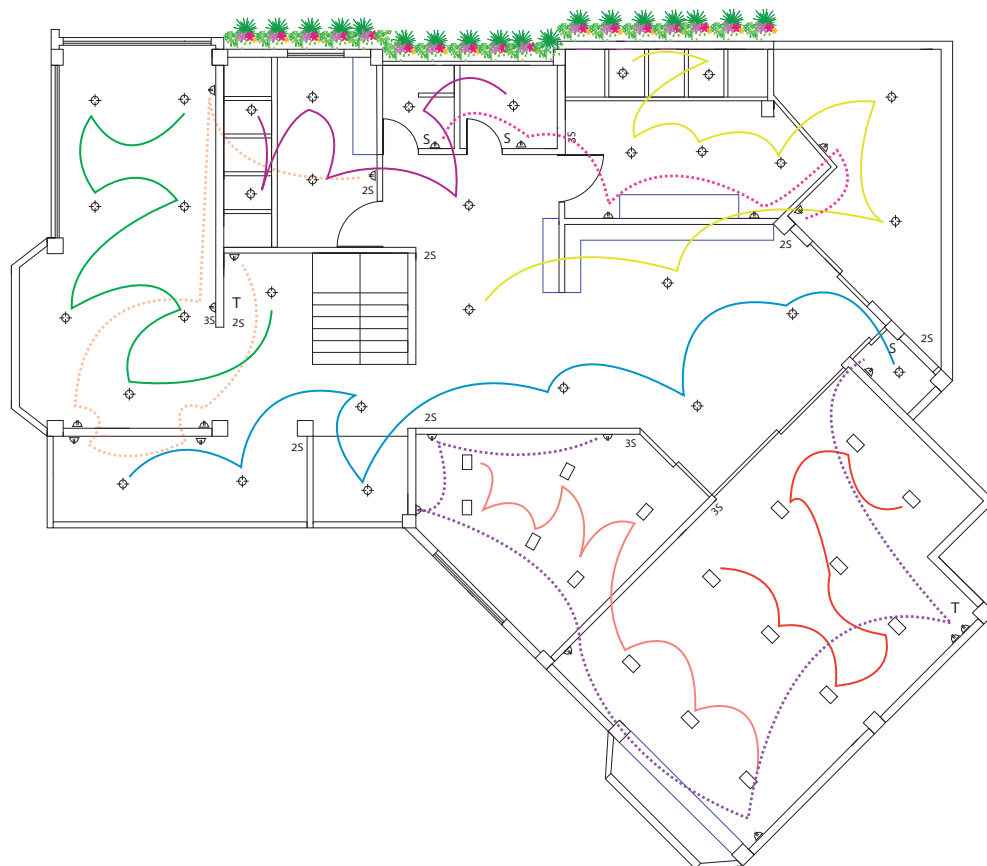
TÍTULO: INSTALACIONES ELÉCTRICAS PLANTA BAJA.

NOMBRE: *Angela Valdéz P.*

ESCALA: 1/200

LÁMINA: 26/63





INSTALACIONES ELECTRICAS

	LUMINARIAS
	LAMPARAS FLUORESCENTES
S	INTERRUPTOR SIMPLE
2S - 3S	INTERRUPTOR DOBLE - TRIPLE
	BOMBA DE 1/2 CON TANQUE A PRESION
	BOMBA DE 1/2 HP PARA HIDROMASAJE
	TOMACORRIENTES
T - TV	TELEFONO - TELEVISION
	MEDIDOR DE LUZ

	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 1
	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 2
	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 1
	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 1
	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 1
	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 1
	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 1
	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 1
	CONDUCTOR DE LUMINARIAS 1



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: INSTALACIONES ELECTRICAS PLANTA ALTA

NOMBRE:

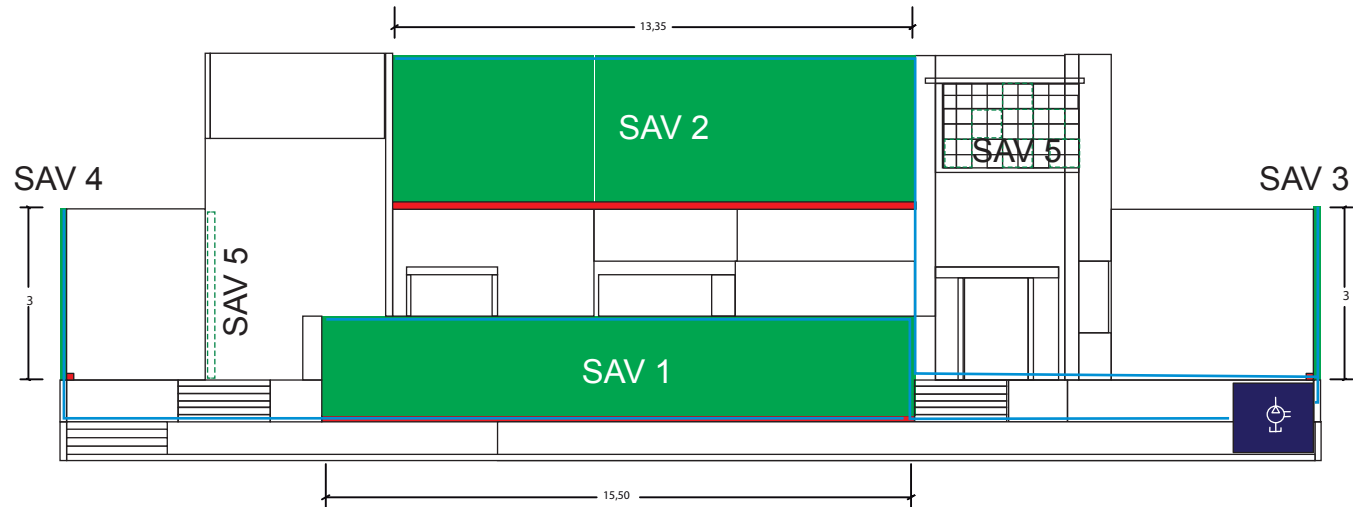
Olivia Paula Valtés P.

ESCALA: 1/200

LÁMINA: 27/63



Revestimiento con el Sistema de Ajardinamiento Vertical (SAV)



INSTALACIONES DE AGUA

	SISTEMA DE AJARDINAMIENTO VERTICAL
	CIRCULACION DE RED DE AGUA POTABLE
	CANALETAS DE RECOLECCION DE AGUA
	DEPOSITO DE AGUA
	BOMBA DE 1/2 CON TANQUE A PRESION

Cuadro de Areas a cubrir con SAV		Ancho mtrs	Altura mtrs	total mtrs 2
SAV 1	Area de descanso y socializacion	15,50 mtrs	2,40 mtrs	37,20 mtrs 2
SAV 2	Planta alta	13,35 mtrs	3,00 mtrs	40,05 mtrs 2
SAV 3	Pared lateral derecha	16,00 mtrs	3,00 mtrs	48,00 mtrs 2
SAV 4	Pared lateral izquierda	10,05 mtrs	3,00 mtrs	30,15 mtrs 2
SAV 5	Pared interior, consultorio de psicologia	4,20 mtrs	2,00 mtrs	9,41 mtrs 2
SAV 6	Pared interior, sala de yoga.	2,49 mtrs	4,25 mtrs	4,38 mtrs 2
TOTAL AREA mtrs 2				169,19 mtrs 2



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: AREAS CONTEMPLADAS PARA JARDINES VERTICALES

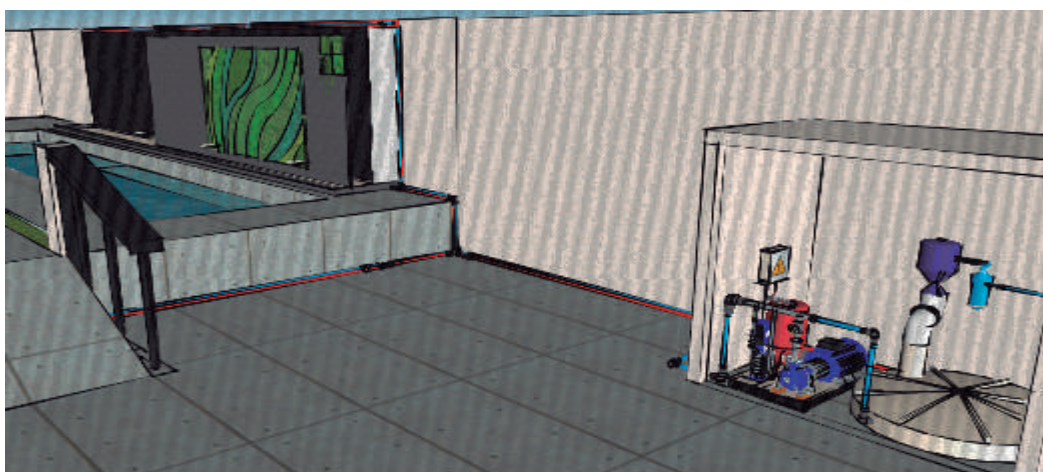
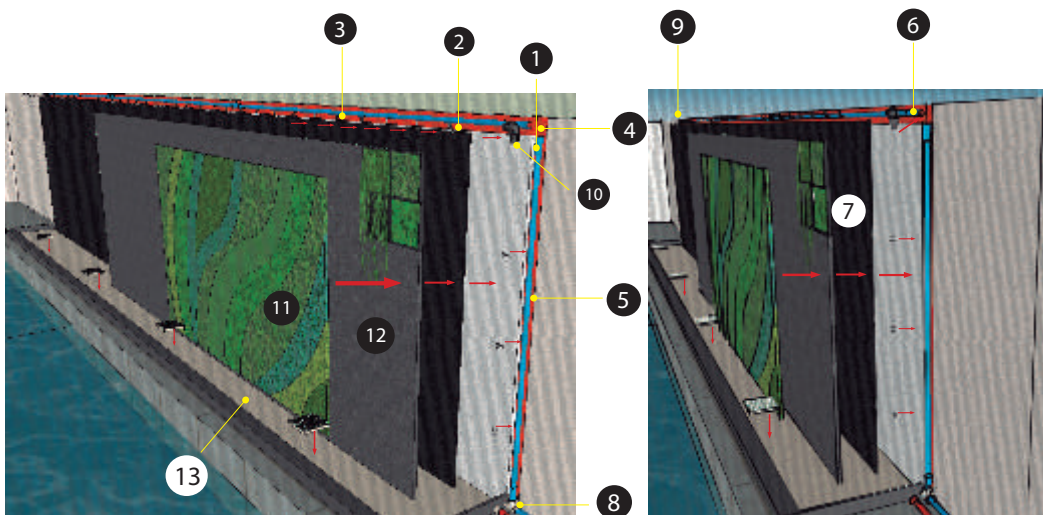
NOMBRE:

Olivia Paula Valdez P.

ESCALA: 1/500

LÁMINA: 28/63





Materiales Constructivos

- 1) Tubo pvc de 1/2" de 6 mts
- 2) Clavo de acero 1/2"
- 3) Abrazadera plástica para tubo PVC un soporte 1/2"
- 4) Barredera de caucho de 10 cm
- 5) Barredera de caucho de 6 cm
- 6) Tubo pvc de 1/2" de mts
- 7) Geomembrana 500 micras
- 8) Union T 1/2" pvc
- 9) Tapa de agua pvc 1/2"
- 10) Codo pvc 1/2"
- 11) Grapas
- 12) Filtro doble
- 13) Canaleta plástica de recirculación

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

TÍTULO: DETALLE CONSTRUCTIVO SAV.

NOMBRE:

Olaya Paula Valtés P.

ESCALA: N/S

FECHA: JULIO 2014

LÁMINA: 29/63



4.4.6.1. Materiales constructivos SAV

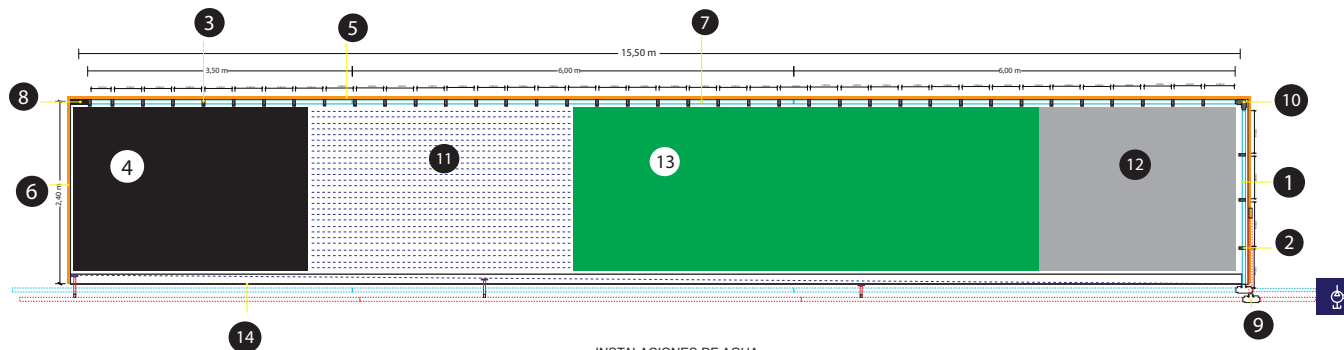
Material	Cantidad	Unidad	Descripción	Imagen
Tubo pvc de 1/2" de 6 mts	66,30	Mts	- Tipo tubería presión - Garantiza el paso de agua por tuberías de sanitario. - Resistente y evita filtraciones. - Se utiliza para instalación de acueducto. - Baja conductividad termal. - Buena calidad y durabilidad material PVC. - Diámetro 1/2". Largo 6 m. - Color: Blanco	
Clavo de acero 1/2"	24	unids	- Tipo de clavo para acabados. - Clavos livianos con cabeza pequeña y redonda. - Más facilidad de ocultar su cabeza. - Usados para sujetar o fijar dos o más piezas. - Están presentes en grandes construcciones y hasta en marcos decorativos.	
Abrazadera plástica para tubo PVC un soporte 1/2"	158	unids	- Abrazadera sencilla emt de metal galvanizado de 1/2" - Abrazadera metálica sencilla utilizada para fijar el tubo emt de 1/2" - Color plateado - Tipo de material: metal - Medidas: 1/2"	
Barredera de Caucho de 10 cm.	54,90	Mts	- Barredera de PVC para revestir, de 10 cm de altura. - Color negro con cinta adhesiva. - Liviana y económica. - Resistente. - Suministrado en rollos de 2,5 m de longitud.	

Barredera de Caucho de 6 cm.	22,80	Mts	• Barredera de PVC para revestir, de 6 cm de altura. • Color negro con cinta adhesiva. • Liviana y económica. • Resistente. • Suministrado en rollos de 2,5 m de longitud. • Adhesivo de contacto a base de resina acrílica en dispersión acuosa, para piso de goma, caucho, linóleo, PVC, moqueta y textil.	
Tubo pvc de 1/2" de 6 mts	66,30	Mts	• Tipo tubería presión • Garantiza el paso de agua por tuberías de sanitario. • Resistente y evita filtraciones. • Se utiliza para instalación de acueducto. • Baja conductividad termal. • Buena calidad y durabilidad material PVC. • Diámetro ½". Largo 6 m. • Color: Blanco	
Geomembrana 500 micras	155,40	mts	• Geomenbrana elástica a base de PVC plastificado. • Moldeable a cualquier forma. • Excelente estabilidad dimensional. • Alta resistencia a la tracción. • Resistente a la formación de microorganismos, penetración de raíces, lluvia ácida, granizo, ceniza y ozono. • Espesor: 500 micras (0,50 mm) • Peso: 0,65 KG/M2 • Color: Negro o Gris Claro. Rollos de 35 M2 (1,40m de ancho x 25m de largo)	

Unión "T" 1/2" pvc	6	unids	• Tamaño 1/2 • Material Grado 1 PVC (gris) • Asientos de bola en teflón • Presión 232 PSI • Manipular con bloqueo • Remoción del anillo de retención / herramienta de moldeado en el mango de ajuste. • Presión ajustable asiento. • Disponible con T o configuración de bola L. • Disponible con actuadores eléctricos.	
Tapa de agua pvc 1/2"	4	unids	• Medida: 1/2''.	
Codo PVC 1/2"	7	unids	• Salida horizontal y vertical con rosca • Codo a 90 grados.	

Grapas	32504	und	- Grapadora para uso en carteleras y pequeños trabajos domésticos - Accionamiento: de mano	
Filtro doble	310,80	Mts	- Color gris - Grosor 5mm	
Canaleta plástica recirculación	54,90	mtrs	- Conductos de PVC. - Resistencia a la tracción: 03.06 a 06.03 (kg / mm). - Resistencia al impacto: 2,1 a 100 (Kg-cm-cm). - Resistencia térmica: 50 a 70 C. - Absorción de agua: 0,07-0,4 (24H 3.2mm%). - Instalaciones eléctricas para facilitar el mantenimiento y el control inmediato, la protección contra el polvo, ácidos, humedad y vapores. - Reducción del tiempo de montaje, con la economía de mano de obra. - La instalación se puede realizar sin la mano de obra, mano de obra calificada. - Posibilidad de añadir o subsiguiente intercambio de cables.	

SAV 1. Pared de 15.50x2.40 mts = 37.20 mts 2



INSTALACIONES DE AGUA

	SISTEMA DE AJARDINAMIENTO VERTICAL
	CIRCULACION DE RED DE AGUA POTABLE
	CANALETAS DE RECOLECCION DE AGUA
	DEPOSITO DE AGUA
	BOMBA DE 1/2 CON TANQUE A PRESION

Simbologia	Detalle	cantidad	unidad	material	p/unid	precio total
1)	1 columnas verticales de agua a 2.40 mts c/u	2,4	mts	tubo pvc de 1/2" de 6 mts (U\$ 8.59 c/u)	1,43	3,43
2)	abrazaderas u de columna de agua 3 por columna	3	unids	plastica con clavo de acero 1/2"	0,25	0,75
3)	abrazaderas u de red horizontal a 0,40 cm de distancia	39	unids	plastica con clavo de acero 1/2"	0,25	9,75
4)	recubrimiento y aislamiento de pared	37,2	mts	geomembrana 500 micras	3,25	120,90
5)	1 barredera caucho 10 cms superior y tapa	15,5	mts	caucho	2,29	35,50
6)	2 barredera caucho 6 cms costados	4,8	mts	caucho	1,19	5,71
7)	1 linea horizontal fertirrigacion 15.50 x mt a 2.40 mts de h	15,5	mts	tubo pvc de 1/2" de 6 mts (U\$ 8.59 c/u)	1,43	22,19
8)	tapa red horizontal 1/2'	1	unids	pvc	0,80	0,80
9)	union de columna vertical a red horizontal	2	unids	"Union T" a 1/2	0,60	1,20
10)	union de columna vertical a red horizontal	1	unids	reductores pvc "Enlace Codo 90 grados" 1/2	0,60	0,60
11)	Grampas	6960	unids	12 cajas de grapas (600 grapas)	6,69	80,28
12)	fieltro doble 2 mt2 por cada 1 mt	74,4	mts 2	fieltro	2,28	169,26
13)	plantas 27 unids x mt2	1005	unids	plantas hidropónicas	0,50	502,50
14)	canaleta recirculacion 15,50 mts	6	unids	canaleta plastica por 3 mts	20,00	120,00
Sub total del costo						1.072,87



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: SISTEMA DE AJARDINAMIENTO VERTICAL (SAV 1)

NOMBRE:

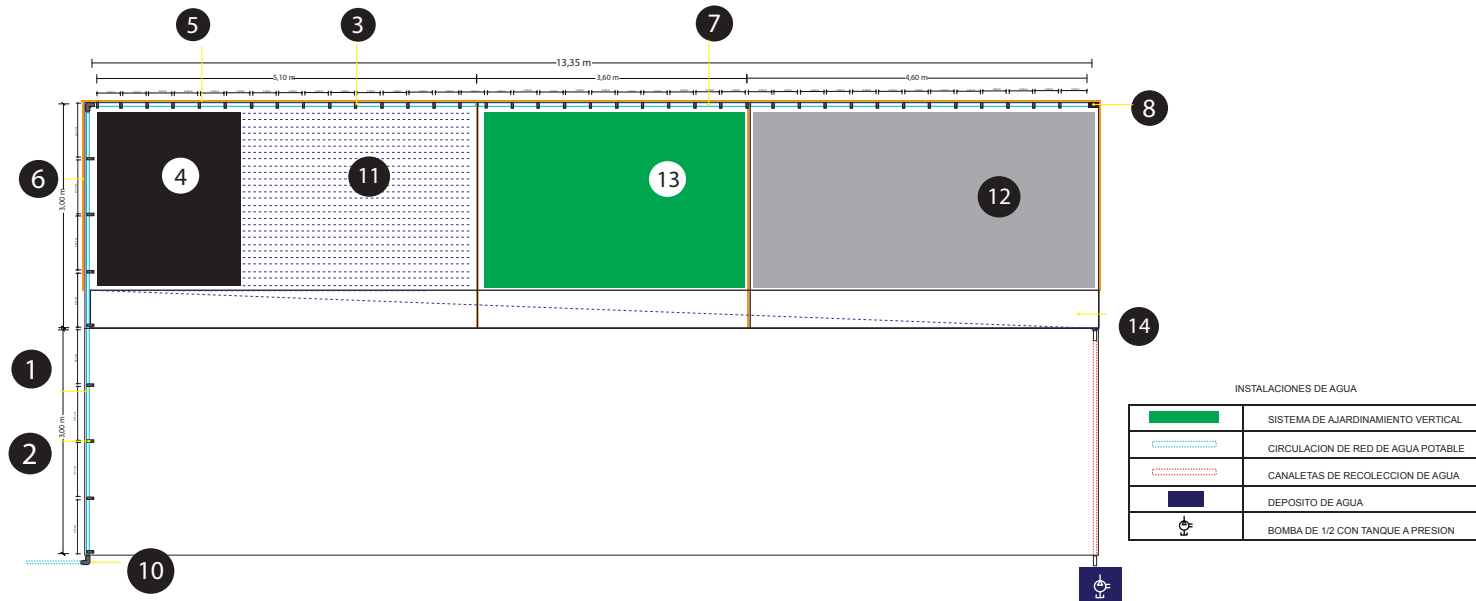
Olaya Paula Valdez P.

ESCALA: 1/100

LÁMINA: 30/63



SAV 2. Pared de 13.35 x 3.00 mts = 40.05 mts 2



Simbologia	Detalle	cantidad	unidad	material	p/unid	precio total
1)	1 columnas verticales de agua a 6.00 mts c/u	6,0	mts	tubo pvc de 1/2" de 6 mts (U\$ 8.59 c/u)	1,43	8,58
2)	abrazaderas u de columna de agua 4 por columna	8	unids	plastica con clavo de acero 1/2"	0,25	2,00
3)	abrazaderas u de red horizontal a 0.40 cm de distancia	34	unids	plastica con clavo de acero 1/2"	0,25	8,50
4)	recubrimiento y aislamiento de pared	40,05	mts	geomembrana 500 micras	3,25	130,16
5)	1 barredera caucho 10 cms superior y tapa	13,35	mts	caucho	2,29	30,57
6)	2 barredera caucho 6 cms costados	6,00	mts	caucho	1,19	7,14
7)	1 línea horizontal fertirrigación 15.50 x mt a 2.40 mts de h	13,35	mts	tubo pvc de 1/2" de 6 mts (U\$ 8.59 c/u)	1,43	19,11
8)	tapa red horizontal 1/2'	1	unids	pvc	0,80	0,80
9)	uniones de columna vertical a red horizontal	0	unids	"Union T" a 1/2	0,00	0,00
10)	uniones de columna vertical a red horizontal	2	unids	reductores pvc "Enlace Codo 90 grados" 1/2	0,60	1,20
11)	Grampas	8656	unids	15 cajas de grapas (600 grapas)	6,69	100,35
12)	fieltro doble 2 mt2 por cada 1 mt	80,10	mts 2	fieltro	2,28	182,23
13)	plantas 27 unids x mt2	1082	unids	plantas hidroponicas	0,50	541,00
14)	canaleta recirculación 15.50 mts	5	unids	canaleta plastica por 3 mts	20,00	100,00

Sub total del costo 1.030,



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: SISTEMA DE AJARDINAMIENTO VERTICAL (SAV 2)

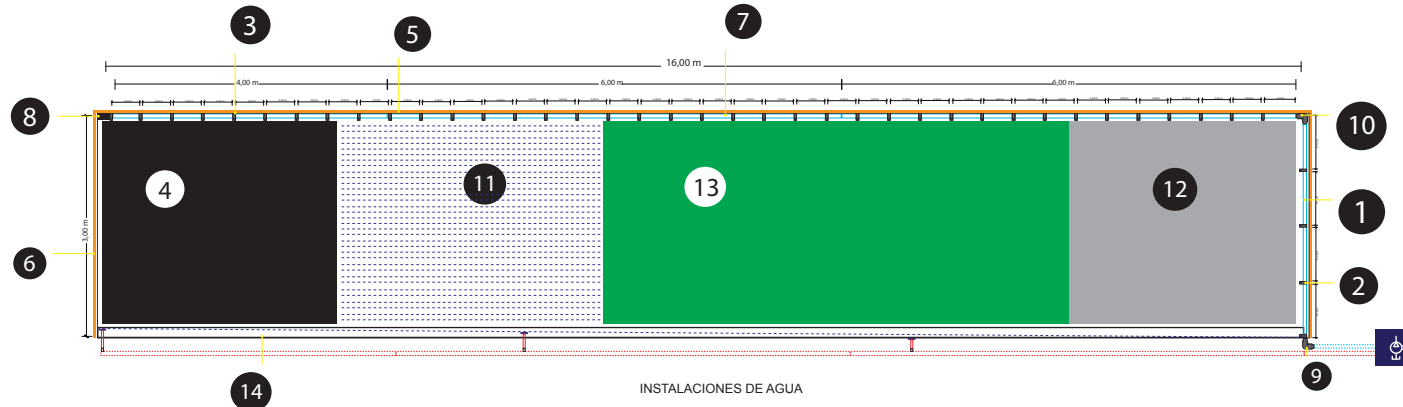
NOMBRE: *Olaya Paula Vindel*

ESCALA: 1/100

LÁMINA: 31/54



SAV 3. Pared de 16,00 x 3.00 mts = 48,00 mts 2



INSTALACIONES DE AGUA

	SISTEMA DE AJARDINAMIENTO VERTICAL
	CIRCULACION DE RED DE AGUA POTABLE
	CANALETAS DE RECOLECCION DE AGUA
	DEPOSITO DE AGUA
	BOMBA DE 1/2 CON TANQUE A PRESION

Simbología	Detalle	cantidad	unidad	material	p/unid	precio total
1)	1 columnas verticales de agua a 3.00 mts c/u	3,00	mts	tubo pvc de 1/2" de 6 mts (U\$ 8.59 c/u)	1,43	4,29
2)	abrazaderas u de columna de agua 3 por columna	3	unids	plastica con clavo de acero 1/2"	0,25	0,75
3)	abrazaderas u de red horizontal a 0,40 cm de distancia	41	unids	plastica con clavo de acero 1/2"	0,25	10,25
4)	recubrimiento y aislamiento de pared	48	mts	geomembrana 500 micras	3,25	156,00
5)	1 barredera caucho 10 cms superior y tapa	16,00	mts	caucho	2,29	36,64
6)	2 barredera caucho 6 cms costados	6,00	mts	caucho	1,19	7,14
7)	1 linea horizontal fertirrigacion 15.50 x mt a 2.40 mts de h	16,00	mts	tubo pvc de 1/2" de 6 mts (U\$ 8.59 c/u)	1,43	22,19
8)	tapa red horizontal 1/2"	1	unids	pvc	0,80	0,80
9)	uniones de columna vertical a red horizontal	0	unids	"Union T" a 1/2	0,00	0,00
10)	uniones de columna vertical a red horizontal	2	unids	reductores pvc "Enlace Codo 90 grados" 1/2	0,60	1,20
11)	Grapas	10368	unids	18 cajas de grapas (600 grapas)	6,69	120,42
12)	fieltro doble 2 mt2 por cada 1 mt	96,00	mts 2	fieltro	2,28	218,88
13)	plantas 27 unids x mt2	1296	unids	plantas hidroponicas	0,50	648,00
14)	canaleta recirculacion 16,00 mts	6	unids	canaleta plastica por 3 mts	20,00	120,00

Sub total del costo 1.346,80



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: SISTEMA DE AJARDINAMIENTO VERTICAL (SAV 3)

NOMBRE:

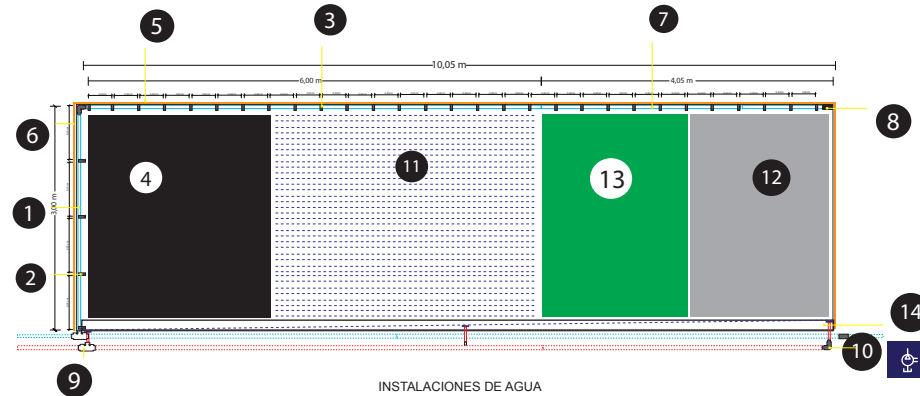
Olaya Paula Valdez

ESCALA: 1/100

LÁMINA: 32/63



SAV 4. Pared de 10,05 x 3.00 mts = 30,15 mts 2



INSTALACIONES DE AGUA

	SISTEMA DE AJARDINAMIENTO VERTICAL
	CIRCULACION DE RED DE AGUA POTABLE
	CANALETAS DE RECOLECCION DE AGUA
	DEPOSITO DE AGUA
	BOMBA DE 1/2 CON TANQUE A PRESION

Simbología	Detalle	cantidad	unidad	material	p/unid	precio total
1)	1 columnas verticales de agua a 3,00 mts c/u	3,00	mts	tubo pvc de 1/2" de 6 mts (U\$ 8.59 c/u)	1,43	4,29
2)	abrazaderas u de columna de agua 4 por columna	4	unids	plastica con clavo de acero 1/2"	0,25	1,00
3)	abrazaderas u de red horizontal a 0,40 cm de distancia	26	unids	plastica con clavo de acero 1/2"	0,25	6,50
4)	recubrimiento y aislamiento de pared	30,15	mts	geomembrana 500 micras	3,25	97,99
5)	1 barredera caucho 10 cms superior y tapa	10,05	mts	caucho	2,29	23,01
6)	2 barredera caucho 6 cms costados	6,00	mts	caucho	1,19	7,14
7)	1 línea horizontal fertirrigacion 15.50 x mt a 2.40 mts de h	10,05	mts	tubo pvc de 1/2" de 6 mts (U\$ 8.59 c/u)	1,43	14,39
8)	tapa red horizontal 1/2"	1	unids	pvc	0,80	0,80
9)	uniones de columna vertical a red horizontal	2	unids	"Union T" a 1/2	0,60	1,20
10)	uniones de columna vertical a red horizontal	2	unids	reductores pvc "Enlace Codo 90 grados" 1/2	0,60	1,20
11)	Grampas	6520	unids	11 cajas de grapas (600 grapas)	6,69	73,59
12)	fieltro doble 2 mt2 por cada 1 mt	60,30	mts 2	fieltro	2,28	137,45
13)	plantas 27 unids x mt2	815	unids		0,50	407,50
14)	canaleta recirculacion 10,05 mts	4	unids	canaleta plastica por 3 mts	20,00	80,00
Sub total del costo						855,39



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: SISTEMA DE AJARDINAMIENTO VERTICAL (SAV 4).

NOMBRE:

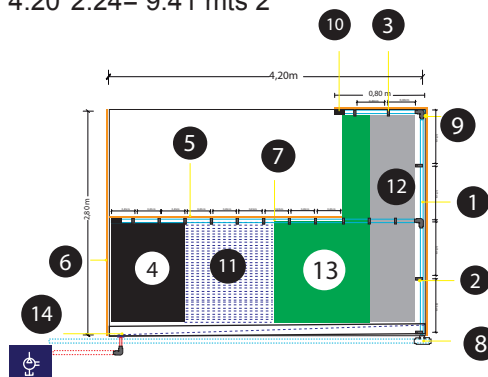
Olivia Paula Valtés

ESCALA: 1/100

LÁMINA: 33/63



SAV 5 de pared de $(4.20 \times 1) + (2.80 \times 0.80)$ mts = $4.20 \times 2.24 = 9.41$ mts²



INSTALACIONES DE AGUA

	SISTEMA DE AJARDINAMIENTO VERTICAL
	CIRCULACION DE RED DE AGUA POTABLE
	CANALETAS DE RECOLECCION DE AGUA
	DEPOSITO DE AGUA
	BOMBA DE 1/2 CON TANQUE A PRESION

Simbología	Detalle	cantidad	unidad	material	p/unid	precio total
1)	1 columnas verticales de agua	2,8	mts	tubo pvc de 1/2" de 6 mts (US\$ 8.59 c/u)	1,43	4,00
2)	abrazaderas u de columna de agua (3 por columna)	3	unids	plastica con clavo de acero 1/2"	0,25	0,75
3)	abrazaderas u de red horizontal a 0.40 cm de distancia	13	unids	plastica con clavo de acero 1/2"	0,25	3,25
4)	recubrimiento y aislamiento de pared	9,41	mts 2	geomembrana 500 micras	3,25	30,58
5)	1 barredera caucho 10 cms superior y tapa	5	mts	caucho	2,29	11,45
6)	2 barredera caucho 6 cms costados	5,6	mts	caucho	1,19	6,66
7)	2 lineas horizontales fertirrigacion (0.80)+(4.20)	5	mts	tubo pvc de 1/2" de 6 mts (US\$ 8.59 c/u)	1,43	7,15
8)	uniones de columna vertical a red horizontal	1	unids	"Union T" a 1/2	0,60	0,60
9)	uniones de columna vertical a red horizontal	2	unids	reductores pvc "Enlace Codo 90 grados" 1/2'	0,60	1,20
10)	tapa red horizontal 1/2'	1	unids	pvc	0,80	0,80
11)	Grampas	1936	unids	caja de grapas (600 grapas por 6,69)	6,69	26,76
12)	fieltro doble 2 mt2 por cada 1 mt	17,92	mts 2	fieltro	2,28	40,86
13)	plantas 27 unids x mt2	242	unids	plantas hidroponicas	0,50	121,00
14)	canaleta recirculacion 4,20 mts	4,20	unid	canaleta plastica por 3 mts	20,00	84,00

Sub total del costo 339,07



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: SISTEMA DE AJARDINAMIENTO VERTICAL (SAV 5)

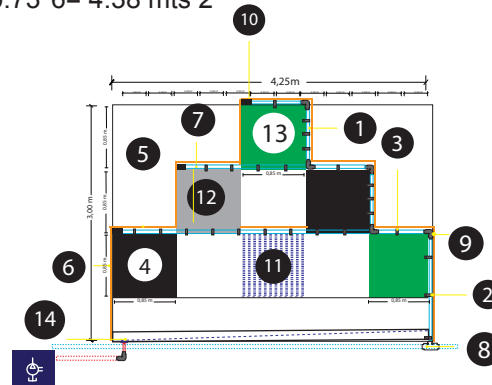
NOMBRE: *Oscar Valdez*

ESCALA: 1/100

LÁMINA: 34/63



SAV 6 de pared de $(0.85 \times 0.85) \times (6) \text{ mts} = 0.73 \times 6 = 4.38 \text{ mts}^2$



INSTALACIONES DE AGUA

	SISTEMA DE AJARDINAMIENTO VERTICAL
	CIRCULACION DE RED DE AGUA POTABLE
	CANALETAS DE RECOLECCION DE AGUA
	DEPOSITO DE AGUA
	BOMBA DE 1/2 CON TANQUE A PRESION

Simbología	Detalle	cantidad	unidad	material	p/unid	precio total
1)	3 columnas verticales de agua	2,55	mts	tubo pvc de 1/2" de 6 mts (U\$ 8,59 c/u)	1,43	3,65
2)	abrazaderas u de columna de agua (3 por columna)	9	unids	plastica con clavo de acero 1/2"	0,25	2,25
3)	abrazaderas u de red horizontal a 0,40 cm de distancia	19,37	unids	plastica con clavo de acero 1/2"	0,25	4,84
4)	recubrimiento y aislamiento de pared	4,38	mts 2	geomembrana 500 micras	3,25	14,24
5)	1 barredera caucho 10 cms superior y tapa	2,55	mts	caucho	2,29	5,84
6)	2 barredera caucho 6 cms costados	5,1	mts	caucho	1,19	6,07
7)	3 líneas horizontales fertirrigación $(0,85) + (2,55) + (4,38)$	7,78	mts	tubo pvc de 1/2" de 6 mts (U\$ 8,59 c/u)	1,43	11,13
8)	uniones de columna vertical a red horizontal	1	unids	"Union T" a 1/2"	0,60	0,60
9)	uniones de columna vertical a red horizontal	3	unids	reductores pvc "Enlace Codo 90 grados" 1/2"	0,60	1,80
10)	tapa red horizontal 1/2"	3	unids	pvc	0,80	2,40
11)	Grapas	947	unids	caja de grapas (600 grapas por 6,69)	6,69	13,38
12)	fieltro doble 2 mt2 por cada 1 mt	4,38	mts 2	fieltro	2,28	9,99
13)	plantas 27 unids x mt2	119	unids	plantas hidropónicas	0,50	59,50
14)	canaleta recirculación 4,38 mts	4,38	unid	canaleta plastica por 3 mts	20,00	87,60
Sub total del costo					223,27	



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: SISTEMA DE AJARDINAMIENTO VERTICAL (SAV 6).

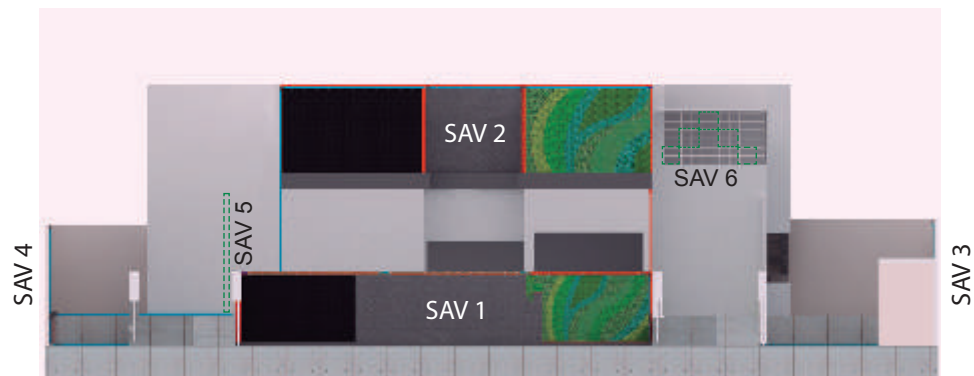
NOMBRE:

Olivia Paula Valdez P.

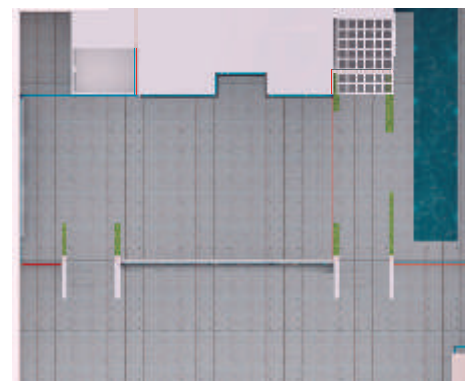
ESCALA: 1/100

LÁMINA: 35/63

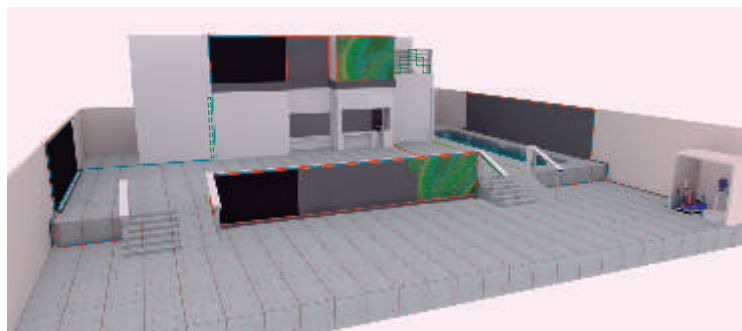




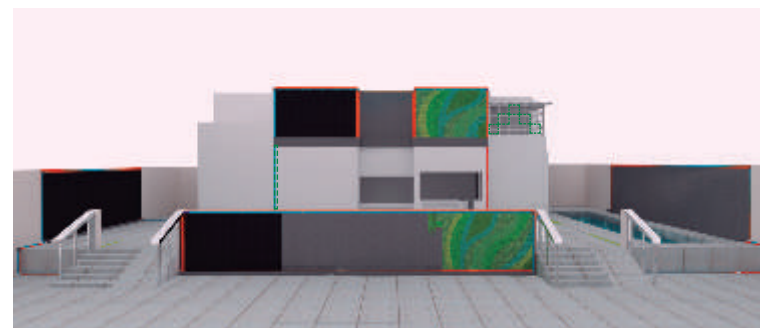
Fachada frontal sistema de ajardinamiento vertical



Plano sistema de Ajardinamiento vertical



Perspectiva sistema de ajardinamiento vertical



Perspectiva sistema de ajardinamiento vertical



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

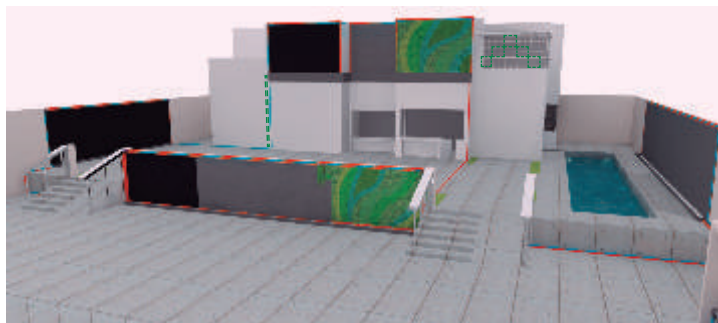
TÍTULO: SISTEMA DE AJARDINAMIENTO VERTICAL PERSPECTIVAS

NOMBRE: *Olivia Paula Valtés P.*

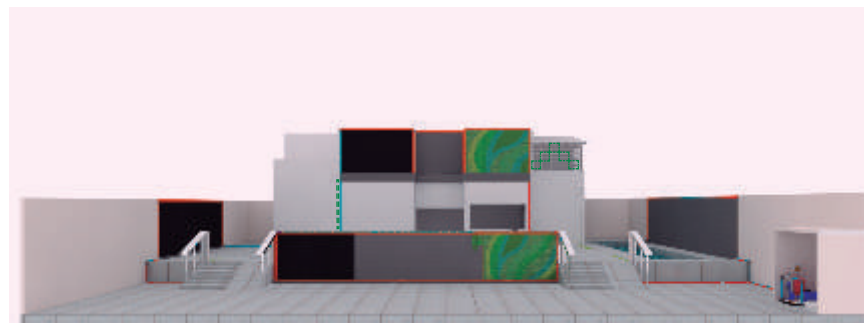
ESCALA: N/S

LÁMINA: 36/63

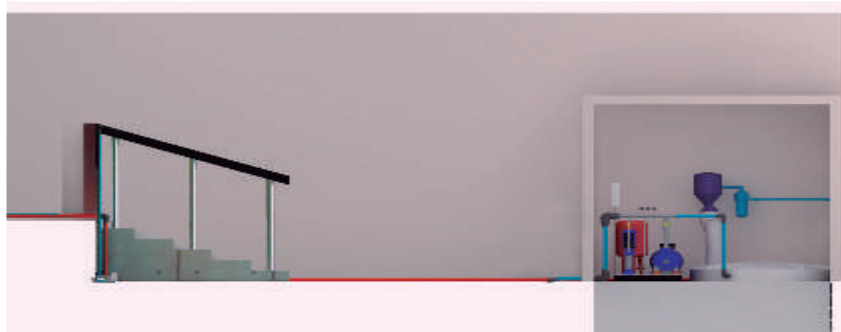




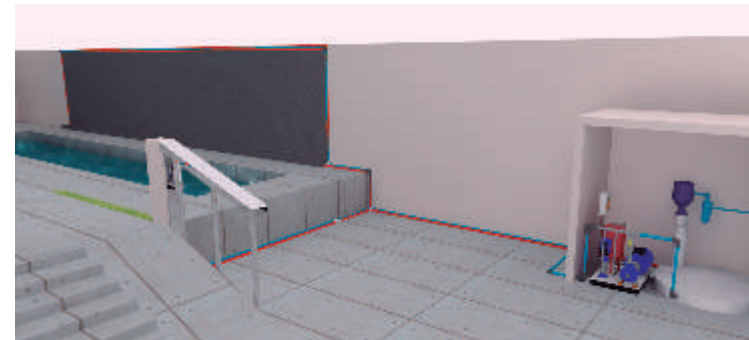
Perspectiva jardines verticales



Perspectiva jardines verticales



Plano frontal del sistema de circulación de agua con una bomba 1/2 a presión.



Bomba de recirculación de agua.



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: SISTEMA DE AJARDINAMIENTO VERTICAL PERSPECTIVAS

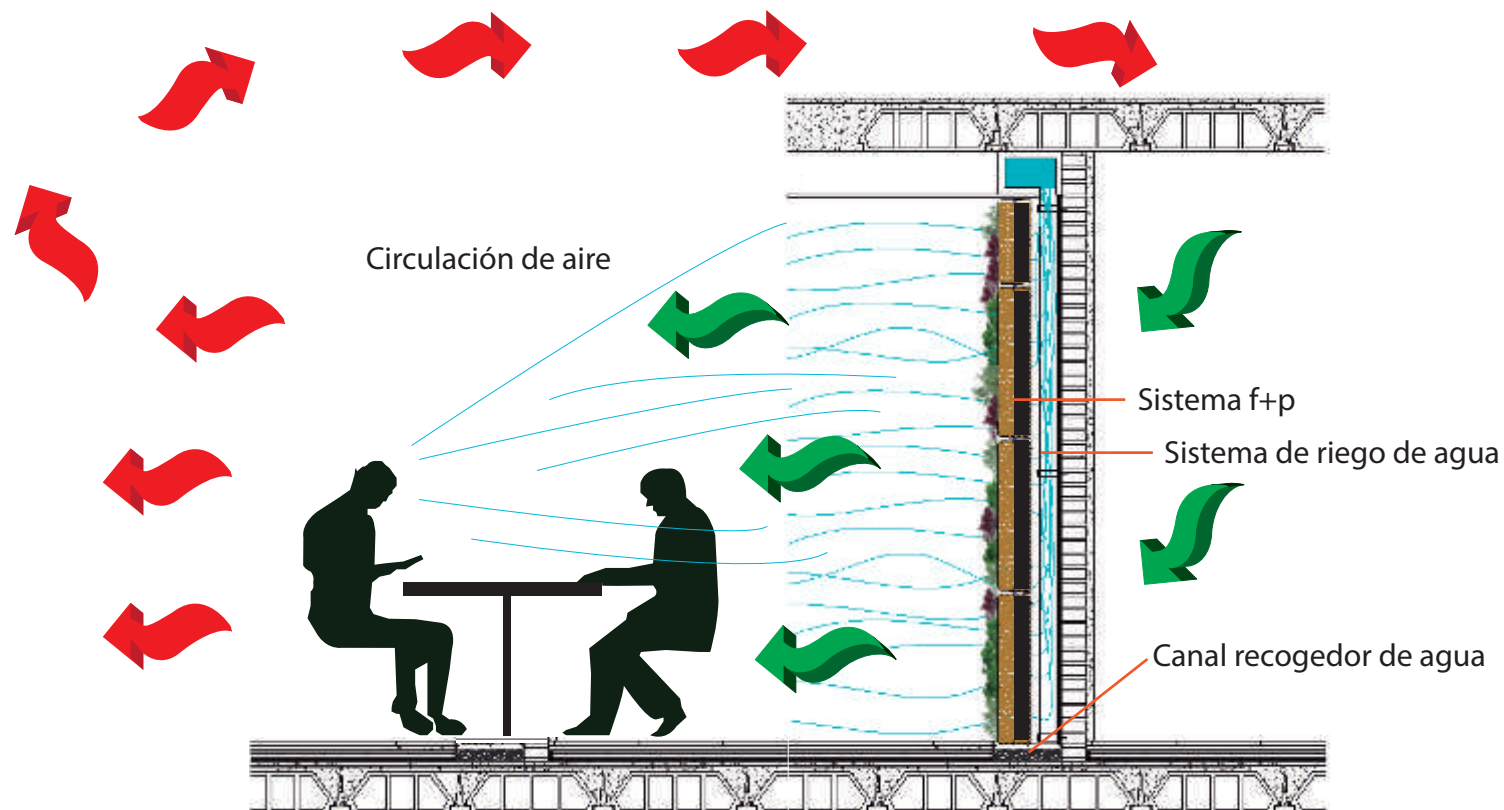
NOMBRE:

Olaya Paula Valdez P.

ESCALA: N/S

LÁMINA: 37/63





El aire se recircula a través del jardín vertical pasando a través de la vegetación plantada hidropónicamente. La evaporatranspiración producida no solo enfría el aire además, las raíces de las plantas absorben contaminantes específicos producidos por la edificación y el ambiente.



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

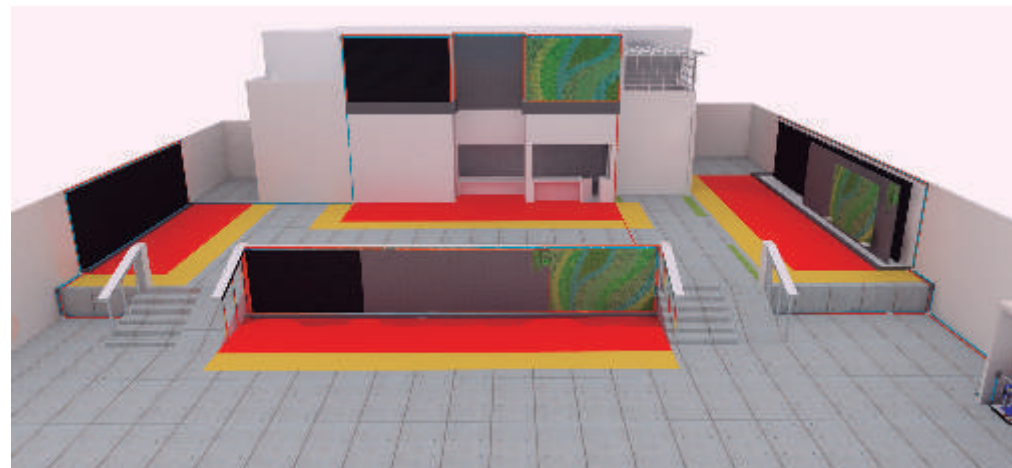
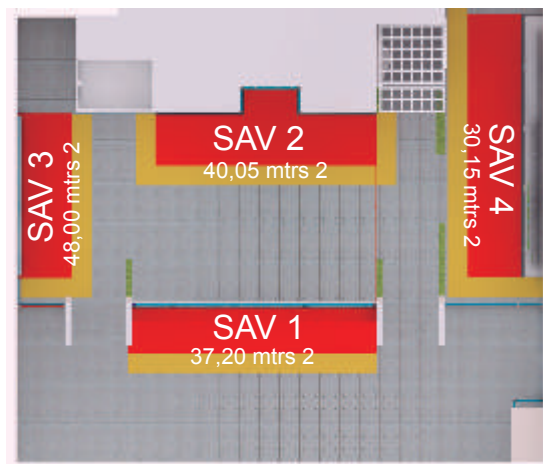
TÍTULO: INTERACCIÓN DEL SER HUMANO.

NOMBRE:

Olaya Paula Valtés P.

ESCALA: 1/250

LÁMINA: 38/63



APROVECHAMIENTO DE ESPACIO TERRITORIO HORIZONTAL

TOTAL AREA mtrs 2

169,19 mtrs 2



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: APROVECHAMIENTO DE ESPACIO.

NOMBRE: *Olaya Paula Valdez P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 39/63



Representación del proyecto en perspectivas

Perspectivas área exterior:



Acceso estacionamiento clientes



Estacionamiento clientes



Acceso estacionamiento clientes (Garita)



Estacionamiento actual



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE:

Olivia Paula Valtés

ESCALA: N/S

LÁMINA: 40/63

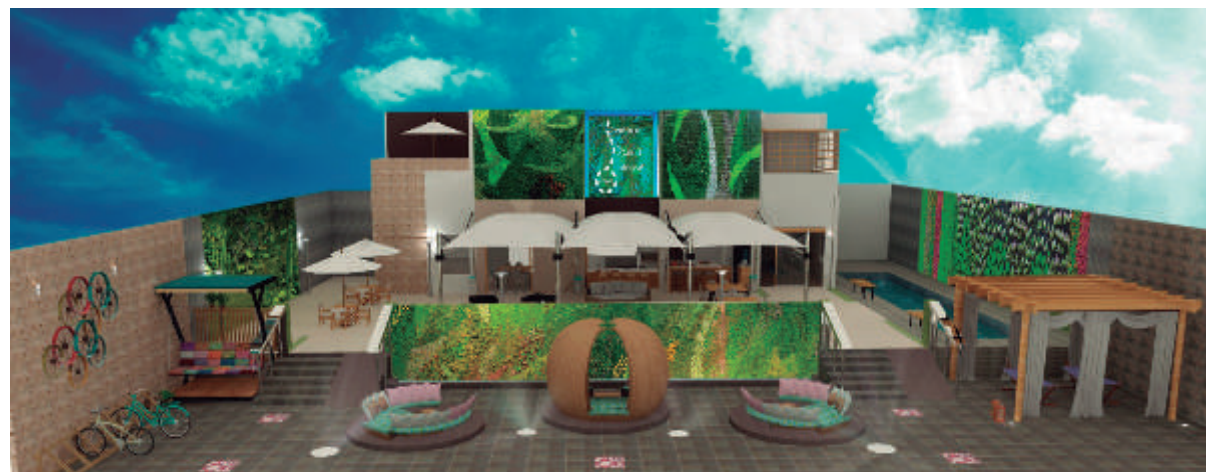




Estacionamiento para ciclistas



Zona de descanso y relax al aire libre



Zona de descanso y socialización



Área externa actual



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olivia Paula Valdés P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 41/63





Zona externa cafetería



Jardín vertical lateral derecho



Zona panoramica cafetería



Área externa actual



 PUCESA ING. DIS. INDUSTRIAL	PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.	FECHA: JULIO 2014
TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS	NOMBRE: <i>Olaya Paula Valtés P.</i>	ESCALA: N/S
LÁMINA: 42/63		



Zona externa y jardín vertical lateral



Equipamiento cafetería



Jardín vertical lateral izquierdo



Área externa actual



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olaya Paula Valtés P.*

ESCALA: 1/500

LÁMINA: 43/63

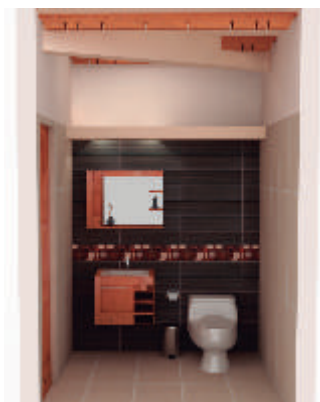




Jardin vertical lateral izquierdo



Area exterior panoramica



Baño exterior mujeres



Baño exterior para personas
con capacidades especiales



Baño exterior hombres



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olaya Paula Valtés P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 44/63



4.4.6.2. Materiales constructivos cabina elevadora para personas con capacidades especiales

Material	Cantidad	PRECIO TOTAL	Descripción		Imagen
Motor	1	450	Carga de hasta de 1000kg. Disponibles con los diámetros de tracción de 240 milímetros o de 320 milímetros. Se diseñan para las cuerdas del elevador de 6 milímetros y de 8 milímetros.	Diseñados para los requisitos de los usos de la elevación El motor será el que sea capaz de elevar o bajar a la cabina con su cambio de giro.	
Contrapesos con semilla Granalla De Hierro	28 pesas	1960	Cada pesa es de 25 kg Material hierro	Un contrapeso es un peso, que se utiliza para equilibrar las fuerzas. Este contrapeso deberá ser el doble del peso nominal del elevador	

Cabina del ascensor	1	1500	Con acabados de calidad básica Dimensiones de 2.38 m de anchura, 1.97 m de profundidad y 1.20 m de altura 350 kg carga nominal Con capacidad para 3 personas Puerta corrediza manual	Cabina adecuada para la movilización de una persona dependiente de una silla de ruedas y un acompañante.	
Botonera de piso interior	1	100	Con acabados de calidad básica.	Botonera para empezar a movilizarse a subir o bajar cual sea el caso.	
Botonera de piso exterior	2	200	Con acabados de calidad básica.	Botonera para llamar al ascensor si no se encuentra en el piso deseado.	

Grupo tractor para ascensor.	1	1200	Esta nueva serie de reductores, nace para satisfacer todo tipos de aparados, dado que puede ser instalado en horizontal, vertical y con maniobra manual para instalaciones. El reductor de la nueva generación por su versatilidad, solidez y por qué es muy compacto y tiene un diseño moderno.	Al colocar un motor se necesita una reducción de la fuerza de torsión del mismo por esto se debe colocar un grupo tractor.	
Recorrido de guías	2	800	Guía de perfil en T Ofrecen una buena resistencia mecánica gracias a su considerable sección. Además, la superficie de contacto con los paracaídas del chasis es mayor que en otro tipo de guías, y permite que sea más fácil detener el ascensor en caso de emergencia.	Estas servirán para guiar a la cabina del elevador	

Cables de tracción para ascensor y accesorios	15 metros	450	Material acero	Estas irán acopladas al grupo de tracción y nos ayudara para el movimiento de la cabina	
Material auxiliar para instalaciones eléctricas y sujeción	VARIOS	600	Relés industriales para cambio de giro del motor. Cables Acoples Herramientas para implementación Material eléctrico para instalación de luz dentro de la cabina.		

4.5.2. Perspectivas área interior planta baja:



Acceso planta alta



Recepción



Sala de espera



Baño para clientes área de recepción y sala de espera



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olaya Paula Valdez P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 45/63





Recepción y sala de espera



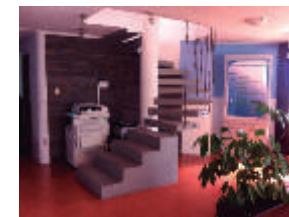
Sala de espera y recepción



Acceso principal y recepción



Sala actual



Escalera actual



PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olaya Paula Valdez P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 46/63



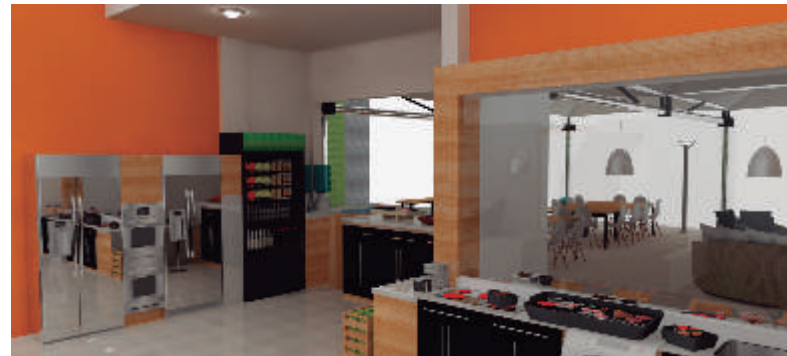
Acesso planta alta y plataforma para discapacitados



Acceso principal



Cocina



Cocina de cafetería



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olaya Paula Valdez P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 47/63



Cocina cafetería



Cocina cafetería

Area de consultoria planta baja:



Consultorio dermatológico



Zona de SPA



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olivia Paula Valtés P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 48/63





SPA consultorio dermatológico



SPA en planta baja



Consultorio de psicología



Espacio actual



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olga Paula Valdez P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 49/63





Consultorio de psicología



Consultorio de psicología



Consultorio de nutrición



Consultorio de nutrición



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

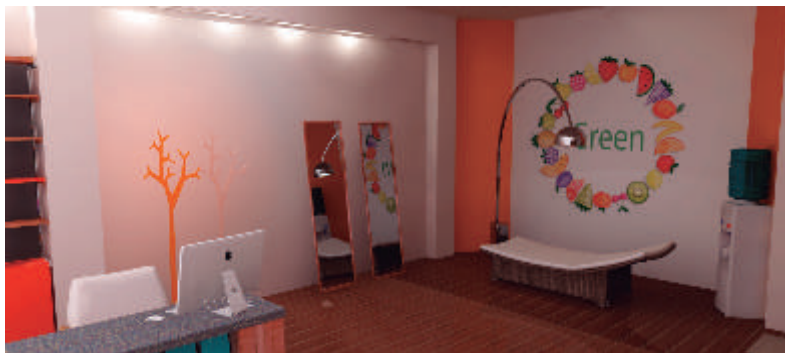
TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olaya Paula Valdez P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 50/63





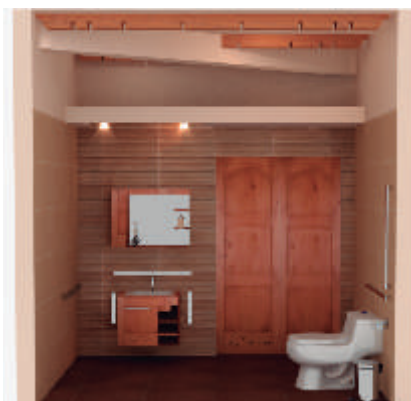
Consultorio de nutrición



Consultorio de nutrición



Baño mujeres



Baño para personas con
capacidades especiales



Baño hombres



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olaya Paula Valtés P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 51/63



Planta alta (zona deportiva):



Sala de yoga



Zona de ejercicio y meditación



Meditación en mats de yoga



Ejercicios en mats de yoga

 PUCESA ING. DIS. INDUSTRIAL	PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.	FECHA: JULIO 2014	
TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS	NOMBRE: <i>Olga Paula Velásquez</i>	ESCALA: N/S	LÁMINA: 52/63



Ejercicios en colchonetas o mats de yoga



Sala de yoga



Sala de yoga y meditación



Columpio swing de yoga



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olaya Paula Valdez P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 53/63

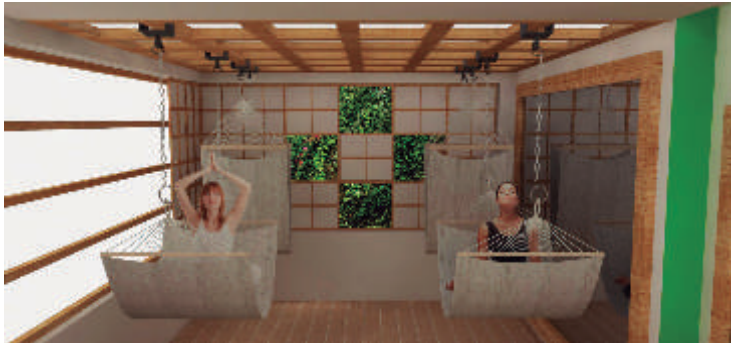




Ejercicios en pelota de yoga



Ejercicios en pelotas de yoga



Ejercicios en columpios swing de yoga



Sala de yoga



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE:

Olaya Paula Valtés P.

ESCALA: N/S

LÁMINA: 54/63





Sala de artes marciales



Sala de artes marciales



Ejercicios en colchonetas



Espacio actual



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Oyana Paula Valtés P.*

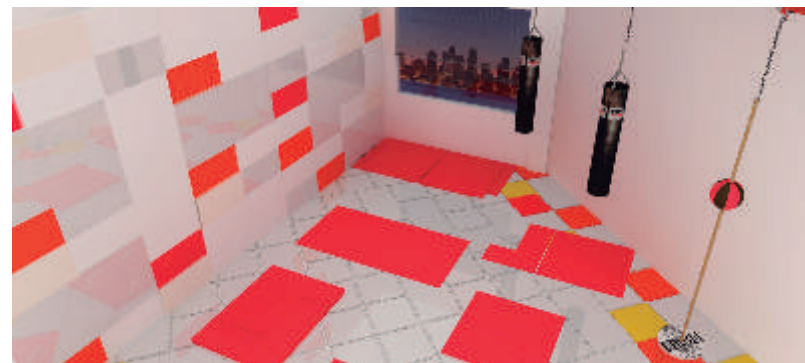
ESCALA: N/S

LÁMINA: 55/63





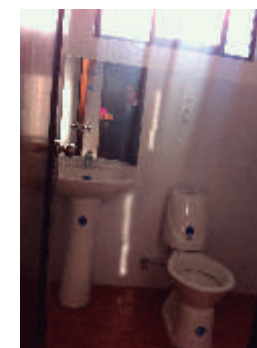
Perspectiva con peras, sogas y cuchimbolos



Ejercicios en colchonetas



Baños y vestidores hombres



Baño actual



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olaya Paula Valdez P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 56/63

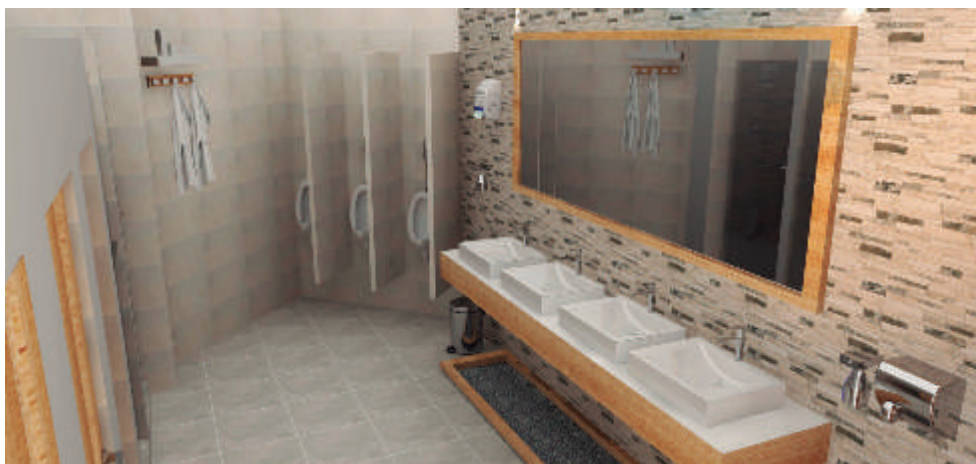




Baños y vestidores hombres



Baños y vestidores hombres



Lavamanos baño hombres

Baños actuales



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

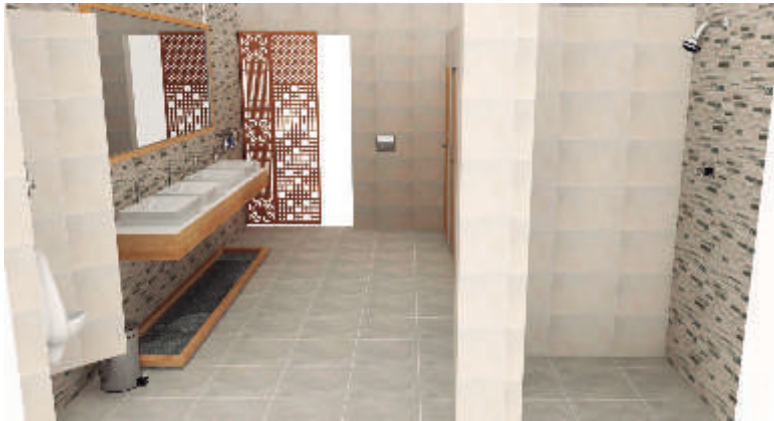
TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olivia Paula Valtés P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 57/63





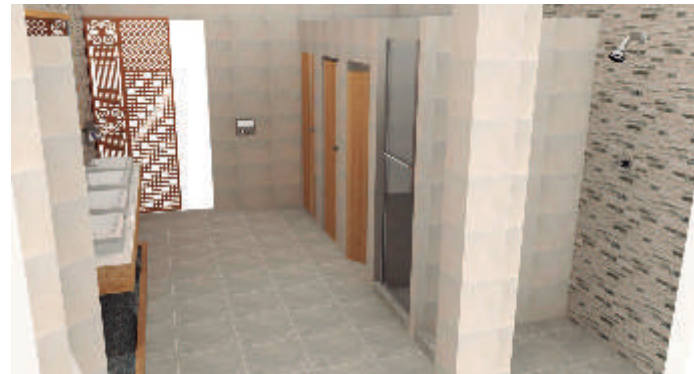
Duchas baños hombres



Urinarios baños hombres



Lavamanos baños hombres



Duchas y vestidores hombres



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olivia Paula Valdés P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 58/63





Baño mujeres



Baño y vestidores mujeres



Inodoros mujeres



Lavamanos mujeres



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olaya Paula Valtés P.*

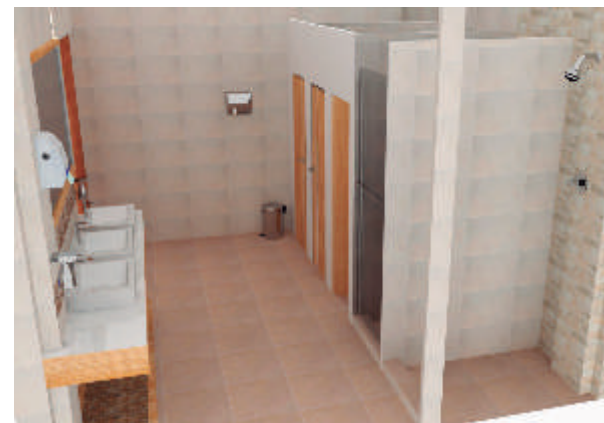
ESCALA: N/S

LÁMINA: 59/63

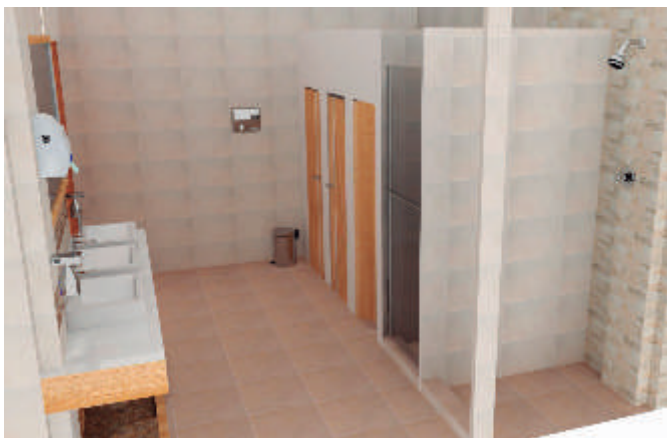




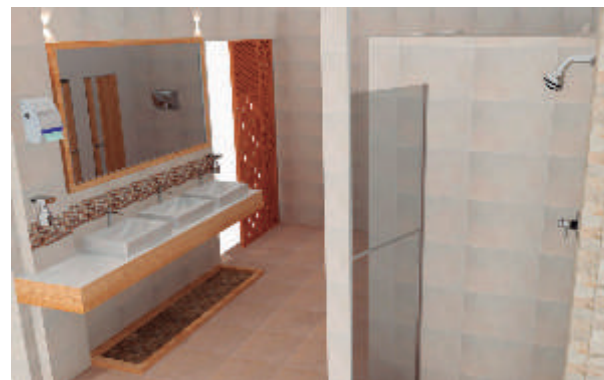
Duchas baño mujeres



Duchas mujeres



Baño y vestidores mujeres



Lavamanos mujeres

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olaya Paula Valtés P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 60/63





Sala de danza y gimnasia



Zona de ensayo sala de danza



Almacenaje kangoo jumps



Perspectiva con mueble para equipo de sonido



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: REPRESENTACIÓN DEL PROYECTO EN PERSPECTIVAS INDICADAS

NOMBRE: *Olivia Paula Valtés P.*

ESCALA: N/S

LÁMINA: 61/63





1-7	TABLÓN TRADICIÓN SAHARA 30*30 ALFA	5	MOSAICO ORNAMENTAL BACO 30*30 CASA BLANCA	10	MONET WHITE 32*50 RECTIFICADO GRAIMAN
2	TABLÓN TRADICIÓN MORO LISO 30*30 ALFA	6	MOSACICO ORNAMENTAL PENELOPE 30*30 CASA BLANCA	11-12-14	BAMBU CARBONIZADO WENGUE 1850*135*14 MM LISLOP
3	PAMPAS ALMENDRA 48.8 * 48.8 COLCER	8	NODUM GRIS DUELA 19*60 RECTIFICADO GRAIMAN	13	GOYA CHOCOLATE 32*50 RECTIFICADO MATE GRAIMAN
4	TABLETA TOLEDO OSC SAMORE 30*30	9	GRESITE AZUL BRILLANTE 30*30 EXPORTACION GRAIMAN	15	VESTRUM GRAFITO 50*50 RECT.



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: PLANO DE FONDO PERMANENTE PLANTA BAJA

NOMBRE: *Olaya Paula Valdez P.*

ESCALA: N/S

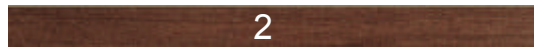
LÁMINA: 62/63



VALDIVIA BEIGE 100-014 TRIA PACIFIC FORMATO 20*90



BAMBU CARBONIZADO WENGUE 1850*135*14 MM LISLOP



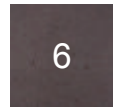
MONET BIEGE 1023 32*50 RECTIFICADO GRAIMAN



MONET GRAY 1024 32*50 RECTIFICADO GRAIMAN



RIVIERA TAN 40*40 EXPORTACION GRAIMAN



TABLÓN TRADICIÓN MORO LISO 30*30 ALFA



FABER BLANCO RECTIFICADO EXPORTACION 60*60 GRAIMAN



PUCESA
ING. DIS. INDUSTRIAL

PROYECTO: CENTRO DE BIENESTAR INTEGRAL APLICANDO JARDINES VERTICALES PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE EN JÓVENES DE 19 - 25 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE AMBATO.

FECHA: JULIO 2014

TÍTULO: PLANO DE FONDO PERMANENTE PLANTA ALTA

NOMBRE: *Olaya Paula Valdeés P.*

ESCALA: 1/200

LÁMINA: 63/63



4.6. Presupuesto

4.6.1. Presupuesto pisos zona exterior y planta baja

#	CODIGO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P/UNID	PRECIO TOTAL
estacionamiento clientes:						
1	a68	TABLÓN TRADICIÓN SAHARA 30*30 ALFA	1.195,10	m ²	18,50	22.109,35
zona de descanso y socialización						
2	a102900105	TABLÓN TRADICIÓN MORO LISO 30*30 ALFA (gradas)	5,00	m ²	19,51	97,55
3	b120290033501	PAMPAS ALMENDRA 48.8 * 48.8 COLCER	616,23	m ²	19,28	11.880,91
4	co589	TABLETA TOLEDO OSCURA SAMORE 30*30	333,29	m ²	13,23	4.409,43
decoración en piso:						
5	co582	MOSAICO ORNAMENTAL BACO 30*30 CASA BLANCA	3,00	unidad	8,70	26,10
6	co581	MOSAICO ORNAMENTAL PENÉLOPE 30*30 CASA BLANCA	2,00	unidad	8,70	17,40
estacionamiento personal:						
7	a68	TABLÓN TRADICIÓN SAHARA 30*30 ALFA	390,00	m ²	18,50	7.215,00
pileta decorativa						
8	b90 16er7012e	NODUM GRIS DUELA 19*60 rectificado GRAIMAN	52,50	m ²	34,23	1.797,08
9	c0144	GRESITE AZUL BRILLANTE 30*30 exportación GRAIMAN	85,68	m ²	11,27	965,61
cafetería						
10	b22030326004	MONET WHITE 32*50 rectificado GRAIMAN	25,20	m ²	20,84	525,17
recepción, sala de espera y pasillos						
11	c0248	BAMBÚ CARBONIZADO WENGUE 1850*135*14 MM LISLOP	515,84	m ²	59,92	30.909,13
consultorio dermatológico (spa)						
12	c0248	BAMBÚ CARBONIZADO WENGUE 1850*135*14 MM LISLOP	34,00	m ²	59,92	2.037,28
13	0202030110001d	GOYA CHOCOLATE 32*50 rectificado mate GRAIMAN	1,25	m ²	23,24	29,05

	consultorio nutricionista y psicología					
14	c0248	BAMBÚ CARBONIZADO wengue 1850*135*14 mm LISLOP	50,00	m ²	59,92	2.996,00
	baños clientes y personal:					
15	4567h	VESTRUM GRAFITO 50*50 rectificado GRAIMAN	35,45	m ²	24,95	884,48
					SUBTOTAL	85.899,54
					TOTAL IVA:	10.307,94
					TOTAL:	96.207,48

4.6.2. Presupuesto pisos plata alta

#	CODIGO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P/UNID	PRECIO TOTAL
zona de yoga:						
1	2019003900002sd	VALDIVIA BEIGE 100-014 TRIA PACIFIC formato 20*90	90,85	m ²	25,50	2.316,68
área de circulación, casilleros y pasillos:						
2	c0248	BAMBÚ CARBONIZADO wengue 1850*135*14 mm LISLOP	54,56	m ²	59,92	3.269,24
baños y vestidores:						
3	0220303260004wd	MONET BIEGE 1023 32*50 rectificado GRAIMAN	10,84	m ²	20,84	225,91
4	022030326004gy	MONET GRAY 1024 32*50 rectificado GRAIMAN	15,45	m ²	20,84	321,98
almacenamiento y bodegas:						
5	de3459o	RIVIERA TAN 40*40 exportación GRAIMAN	12,35	m ²	7,65	94,48
balcón zona de socialización aire libre:						
6	a102900105	TABLÓN TRADICIÓN MORO liso 30*30 ALFA	25,00	m ²	19,51	487,75
					SUBTOTAL:	6.716,02
					TOTAL IVA:	805,92
					TOTAL:	7.521,94

4.6.3. Presupuesto revestimiento en paredes de fachadas y planta baja

CODIGO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P/UNID	PRECIO TOTAL
Estacionamiento clientes:					
0119001008008m	MACHALILLA ALMENDRA 120-012 TRIA PACIFIC	12,72	m ²	25,48	324,11
Zona de descanso y socialización					
co616	PIEDRA ARRECIFE ARENA 0.84 metros ARTE PISO	89,04	m ²	30,80	2.742,43
a201	ANDRÓMEDA SLATE 40*60 natural estándar GRAIMAN	29,28	m ²	16,46	481,95
Pileta decorativa					
co149	PIEDRA BONITA rectificado negro 41*90 CORONA	61,05	m ²	23,88	1.457,87
Cafetería					
comn34	MIRAFLORES NARANJA 25*43 exportación COLCER	10,45	m ²	13,35	139,51
psc600045	TURMALINA BEIGE 120*60 voleado TRIA PACIFIC	5,00	unidad	36,01	180,05
co205	MACEDONIA BLANCO brillante 25*43 COLCER	12,00	m ²	11,93	143,16
Recepción, sala de espera y pasillos					
b91 16er7013e	NODUM MIEL DUELA 19*60 rectificado GRAIMAN	26,25	m ²	34,23	898,54
Consultorio dermatológico (spa)					
co158	FACHALETA BAMBÚ MULTICOLOR 13.1*41.7 COLCER	9,80	m ²	20,07	196,69
020220340002sd	ANTILA BEIGE 40*60 natural exportación GRAIMAN	13,42	m ²	23,52	315,64
022033260004mb	MONET BEIGE 1023 32*50 rectificado exportación GRAIMAN	19,56	m ²	20,84	407,63
Baños clientes y personal:					
3456to	TARIMA JET OCRE 40*60 rectificado LISLOP	20,00	m ²	34,98	699,60
1004589g	SOLUM BEIGE 40*60 rectificado LISLOP	43,34	m ²	28,76	1.246,46
3457tw	TARIMA JET WENGUE 40*60 rectificado LISLOP	20,00	m ²	34,98	699,60
SUBTOTAL:					9.933,23
TOTAL IVA:					1.191,99
TOTAL:					11.125,22

4.6.4. Presupuesto revestimiento en paredes planta alta

CODIGO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P/UNID	PRECIO TOTAL
baños y vestidores:					
03019001050001d	MALLA SAFARI LEOPARDO 30*30 INTERMATEX	5,00	unidad	36,22	181,10
020220340002sd	ANTILA BEIGE 40*60 natural exportación GRAIMAN	15,86	m ²	23,52	373,03
022030326004mw	MONET WHITE 1024 32*50 rectificado GRAIMAN	98,28	m ²	20,84	2.048,16
de3459o	RIVIERA TAN 40*40 exportación GRAIMAN	12,35	m ²	7,65	94,48
				SUBTOTAL:	12.629,99
				TOTAL IVA:	1.515,60
				TOTAL:	14.145,59

4.6.5. Presupuesto pintura zona exterior y planta baja

CODIGO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P/UNID	PRECIO TOTAL
estacionamiento clientes y personal					
ral1014	BLANCO DURAZNO pintura plástica mate PINTUCO	264,36	m ²	0,62	163,90
ral1021	AMARILLO VIVO pintura plástica mate PINTUCO	20,00	m ²	0,62	12,40
ral5015	AZUL MARINO pintura plástica mate PINTUCO	110,00	m ²	0,62	68,20
zona de descanso y socialización				0,62	
ral1015	BLANCO HUESO pintura plástica PINTUCO	282,20	m ²	0,62	174,96
recepción, sala de espera y pasillos					
ral1002	CREMA pintura esmalte PINTUCO	10,00	m ²	0,32	3,20
ral1015	BLANCO HUESO pintura esmalte PINTUCO	71,40	m ²	0,32	22,85
ral6018	VERDE AUTENTICO pintura esmalte PINTUCO	7,00	m ²	0,32	2,24

consultorio dermatológico (spa)					
ral1015	BLANCO HUESO pintura esmalte PINTUCO	18,00	m ²	0,32	5,76
ral1002	CREMA pintura esmalte PINTUCO	6,00	m ²	0,32	1,92
ral6025	VERDE ACEITUNA pintura esmalte PINTUCO	2,00	m ²	0,32	0,64
consultorio nutricionista					
ral9000	BLANCO PURO pintura esmalte PINTUCO	61,50	m ²	0,32	19,68
ral2011	NARANJA VIVO pintura esmalte PINTUCO	35,45	m ²	0,32	11,34
consultorio de psicología				0,32	
ral9000	BLANCO PURO pintura esmalte PINTUCO	57,00	m ²	0,32	18,24
ral6018	VERDE AUTENTICO pintura esmalte PINTUCO	3,00	m ²	0,32	0,96
				SUBTOTAL:	506,30
				TOTAL IVA:	60,76
				TOTAL:	567,06

4.6.6. Presupuesto pintura planta alta

CODIGO	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P/UNID	PRECIO TOTAL
zona de yoga:					
ral9000	BLANCO PURO pintura esmalte PINTUCO	50,00	m ²	0,32	16,00
ral6018	VERDE AUTENTICO pintura esmalte PINTUCO	10,50	m ²	0,32	3,36
área de circulación, casilleros y pasillos:					
ral1015	BLANCO HUESO pintura plástica PINTUCO	57,60	m ²	0,62	35,71

zona de artes marciales:

ral9016	BLANCO ILUSIÓN pintura esmalte PINTUCO	47,10	m ²	0,32	15,07
ral3020	ROJO pintura de esmalte PINTUCO	5,00	m ²	0,32	1,60
ral2004	NARANJA pintura esmalte PINTUCO	5,00	m ²	0,32	1,60
ral1018	AMARILLO SOL pintura esmalte PINTUCO	5,00	m ²	0,32	1,60

zona de danza y gimnasia:

ral9016	BLANCO ILUSIÓN pintura esmalte PINTUCO	84,65	m ²	0,32	27,09
ral3020	ROJO pintura de esmalte PINTUCO	8,05	m ²	0,32	2,58
ral2004	NARANJA pintura esmalte PINTUCO	3,00	m ²	0,30	0,90

RINDE: 20\$/GL = 32 m2

RINDE: 18\$/GL = 56 m2

SUBTOTAL:	105,51
TOTAL IVA:	12,66
TOTAL:	118,17

4.6.7. Presupuesto instalaciones sanitarias y griferías

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P/UNID	PRECIO TOTAL
INODORO MONTECARLO novo bone tanque bajo CORONA	11,00	unidad	176,50	1.941,50
LAVAMANOS INTEGRADO PONTUS DE 60 CORONA	16,00	unidad	56,00	896,00
LAVAMANOS TIPO VESSEL GRANITO CORONA	2,00	unidad	76,00	152,00
GRIFERÍA PARA LAVAMANOS (con sifón y desagüe) CORONA	18,00	unidad	13,00	234,00
FREGADERO COCINA TEKA español 2 pozos y faldón derecho	1,00	unidad	99,15	99,15
GRIFERÍA PARA COCINA (con sifón y desagüe)	1,00	unidad	63,78	63,78

juego de ducha mezcladora TIPO KALMIA CORONA	5,00	unidad	78,66	393,30
REJILLA DE PISO CROMADA DE 2"	22,00	unidad	9,66	212,52
REJILLA DE PISO DE 2" ALUMINIO jardines verticales	10,00	unidad	10,73	107,30
DESAGÜES Y SIFÓN jardines verticales	10,00	unidad	5,65	56,50
accesorios de baño JUEGO DE 6 PIEZAS MARCA INNOVA	11,00	unidad	65,00	715,00
SUPLIDORES DE LAVABO Y LLAVES ANGULARES	19,00	unidad	17,00	323,00
SUPLIDORES DE INODORO Y LLAVES ANGULARES	11,00	unidad	17,00	187,00
HIDROMASAJE DANESA blanco 0,85*1,75 prof. 0,65 FIRPLAK	2,00	unidad	1.856,00	3.712,00
			SUBTOTAL:	9.093,05
			TOTAL IVA:	1.091,17
			TOTAL:	10.184,22

4.6.8. Presupuesto acometidas y servicios públicos

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P/UNID	PRECIO TOTAL
ACOMETIDA DOMICILIARIA ALCANTARILLADO	1,00	unidad	220,00	220,00
ACOMETIDA DE AGUA POTABLE	1,00	unidad	360,00	360,00
MEDIDOR DE LUZ	1,00	unidad	125,00	125,00
MEDIDOR DE AGUA	1,00	unidad	85,00	85,00
			SUBTOTAL:	790,00
			TOTAL IVA:	94,80
			TOTAL:	884,80

4.6.9. Presupuesto instalaciones eléctricas y especiales

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P/UNID	PRECIO TOTAL
ACOMETIDA DE LUZ CABLE 3*8 AWG	53,77	m ²	4,75	255,41
PUNTO ELÉCTRICO INTERRUPTOR	55,00	unidad	15,25	838,75
PUNTO TOMACORRIENTE DOBLE 110V	40,00	unidad	16,60	664,00
PUNTO DE TELÉFONO	9,00	unidad	18,00	162,00
PUNTO DE TV AÉREO ALTA DEFINICIÓN	2,00	unidad	80,00	160,00
CAJA TÉRMICA CON 18 BREAKERS CON NEUTRO	1,00	unidad	325,00	325,00
INTERCOMUNICADOR Y CERRADURA ELÉCTRICA	2,00	unidad	205,00	410,00
ALARMA 2 DIM + 2 CONTACTOS + 1 SIRENA	1,00	unidad	680,00	680,00
BOMBA DE 1/2 HP HIDROMASAJE	1,00	unidad	180,00	180,00
BOMBA DE 1/2 HP CON TANQUE DE PRESIÓN jardín vertical	1,00	unidad	240,00	240,00
LUMINARIA LED INTERIORES	74,00	unidad	32,00	2.368,00
PANTALLAS P66 DE TUBOS LED T16	17,00	unidad	96,00	1.632,00
LÁMPARAS DOWLIGHT DW1	25,00	unidad	77,00	1.925,00
FAROLAS VIALES ILUMINACIÓN EXTERIOR	12,00	unidad	107,00	1.284,00
			SUBTOTAL:	11.124,16
			TOTAL IVA:	1.334,90
			TOTAL:	12.459,06

4.6.10. Presupuesto acabados y carpintería

PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	P/UNID	PRECIO TOTAL
Estacionamiento: Pasamanos metálico	2,40	m ²	52,00	124,80
Zona de descanso y socialización				
Pasamanos metálico	1,80	ml	52,00	93,60
Equipamiento para estacionamiento de bicis	9,62	ml	70,00	673,40
Columpio de descanso	1,00	unidad	150,00	150,00
Mobiliario de descanso y socialización	3,00	unidad	850,00	2.550,00
Hamacas para zona de descanso	2,00	unidad	40,00	80,00
Pérgola de madera de 4 metros 2 para exterior	1,00	unidad	1.500,00	1.500,00
Zona exterior de cafetería				
sillas para cafetería MOBLIBAR	7,00	unidad	75,00	525,00
mesa juego con 8 sillas TOWER WOOD blancas	1,00	unidad	800,00	800,00
mesa juego con 12 sillas TOWER WOOD blancas	1,00	unidad	1.000,00	1.000,00
cubierta toldo proyectante HUNTER DOUGLAS	6,00	unidad	1.890,00	11.340,00
sofá en l	1,00	unidad	1.600,00	1.600,00
sofá triple	1,00	unidad	1.600,00	1.600,00
puf 60*60	4,00	unidad	180,00	720,00
mesas exteriores juego con 4 sillas y parasol	2,00	unidad	1.200,00	2.400,00
Recepción y sala de espera				
counter de recepción y silla de escritorio	1,00	unidad	240,00	240,00
sofá simple	2,00	unidad	160,00	320,00

sofá triple	1,00	unidad	1.600,00	1.600,00
pasamano metálico y madera en gradas	12,07	ml	52,00	627,64
chimenea ecológica con etanol eléctrica	1,00	unidad	1.200,00	1.200,00

Cafetería				
electrodomésticos de cocina	varios	unidad	2.000,00	2.000,00
muebles bajos de cocina	12,56	ml	220,00	2.763,20

Consultorio dermatológico (spa)				
escritorio y silla de escritorio	1,00	unidad	390,00	390,00
sillas confidentes	2,00	unidad	200,00	400,00
archivador	1,00	unidad	140,00	140,00
cabina de ducha 90*90	1,00	unidad	370,00	370,00
cama hidráulica portable para masajes	2,00	unidad	189,00	378,00

Consultorio nutricionista y psicología				
escritorio y silla de escritorio	2,00	unidad	390,00	780,00
sillas confidentes	4,00	unidad	200,00	800,00
sofá en l	1,00	unidad	1.600,00	1.600,00
diván	2,00	unidad	189,00	378,00
archivadores	3,00	unidad	140,00	420,00
repisas	3,00	unidad	180,00	540,00
percheros	4,00	m ²	45,00	180,00

Baños clientes y personal:				
MUEBLE PARA INCRUSTAR lavamanos 60*60 CORONA	16,00	unidad	185,00	2.960,00

gabinete espejo 0,80*0,65	16,00	unidad	81,00	1.296,00
---------------------------	-------	--------	-------	----------

Sala de danza				
repisa almacenamiento de kangoo jumps	1,00	unidad	180,00	180,00
mueble para equipo de sonido	1,00	unidad	160,00	160,00
SUBTOTAL:				44.879,64
TOTAL IVA:				5.385,56
TOTAL:				50.265,20

4.6.11. Presupuesto diseño de espacios

RUBROS POR DISEÑO	CANTIDAD	UNIDAD	P/UNID	PRECIO TOTAL
Áreas exteriores	2.149,10	m ²	1,50	3.223,65
Áreas cubiertas	776,43	m ²	4,00	3.105,72
Jardines verticales diseño, estructura y grafiado	155,40	m ²	6,00	932,40
SUBTOTAL:				7.261,77
TOTAL IVA:				871,41
TOTAL:				8.133,18

4.6.12. Presupuesto proyecto final

PRESUPUESTO	SUBTOTAL	IVA	TOTAL
Cabina elevadora para personas con capacidades especiales	2.000,00	240,00	2.240,00
Presupuesto revestimientos cerámicos y porcelanatos pisos	92.615,56	11.113,87	103.729,43
Presupuesto revestimientos cerámicos y porcelanatos paredes	12.629,99	1.515,60	14.145,59
Presupuesto revestimientos en pintura paredes	611,81	73,42	685,23
Presupuesto instalaciones sanitarias y griferías	9.093,05	1.091,17	10.184,22
Presupuesto acometidas y servicios públicos	790,00	94,80	884,80
Presupuesto instalaciones eléctricas y especiales	11.124,16	1.334,90	12.459,06
Presupuesto acabados y carpintería	44.879,64	5.385,56	50.265,20
Presupuesto por diseño	7.572,57	908,71	8.133,18
Presupuesto SAV 1	1.072,87	128,74	1.201,61
Presupuesto SAV 2	1.030,89	123,71	1.154,60
Presupuesto SAV 3	1.346,80	161,62	1.508,42
Presupuesto SAV 4	855,39	102,65	958,04
Presupuesto SAV 5	339,07	40,72	379,79
Presupuesto SAV 6	223,27	26,80	250,07
		TOTAL:	208.179,22

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.7. Conclusiones

La propuesta del centro de bienestar integral fue planteada a partir de los datos obtenidos en la investigación, teniendo como base de referencia entrevistas a profesionales, encuestas y fichas de observación; gracias al análisis de necesidades y preferencias; se reúne características como: distribución de áreas públicas como: accesos para personas con capacidades especiales, estacionamiento, recepción, sala de espera, cafetería, baños, vestidores, áreas para yoga, artes marciales, danza y gimnasio; además de espacios semiprivados para medicina general, nutrición, psicología y dermatología; considerando estilos, materiales, cromática e la implementación de instrumentos, equipo y mobiliario para cada uno de estos.

De acuerdo a una investigación de campo manejada de manera exploratoria al lugar in situ, la propuesta fue complementada con la aplicación de 155,40 m² de jardinería vertical, manejando sistemas de depósito de agua y riego. Estos jardines brindan soluciones descontaminantes como la aislación térmica y acústica.

Además se logró emplear tecnologías y materiales óptimos para la creación de jardinería vertical como el manejo de geomembrana para el aislamiento de la humedad, previo al proceso de selección de plantas aptas para la zona; esto con el fin de lograr buenos acabados y evitar problemas estructurales o estéticos de la infraestructura.

Este proyecto da paso a un cambio de concepto en la construcción de paredes blancas por verdes; a más de ser una solución ambiental se convierten en superficies naturales que mejoran la calidad paisajística de espacios como el del centro de salud integral y en sí de la ciudad de Ambato.

4.8. Recomendaciones

Esta investigación no debe ser dirigida únicamente a jóvenes, sino también puede ampliarse el rango del grupo objetivo para generar propuestas para niños y adultos; ya que actualmente toda la población necesita de espacios destinados a la promoción de hábitos de vida saludable, ya que el análisis de edad puede delimitar diferentes características para el diseño.

Se debe considerar que para la aplicación de jardines verticales los tiempos de riego deben ser controlados, además que la hidroponía es el sistema básico para la generación de estos proyectos por lo que el agua debe mantener un grado de alcalinidad 5.8 a 6.2.

El manejo de materiales para la creación de la propuesta y de los jardines verticales, se realizó en base a un estudio de mercado local considerándose características, procesos y terminados como: tubería PVC, geomembrana, fieltro, canaletas, barrederas, codos, unión T, abrazaderas, entre otros; es por esto que se recomienda la utilización de productos nacionales en prevención a reducir costos y concluir la obra oportunamente.

Es recomendable presentar propuestas viables que mejoren la calidad paisajística de la ciudad de Ambato, dando apertura a nuevos e innovadores diseños como los de superficies verdes; reflexionando en la posibilidad de que todo cambio necesita de la adaptación de la sociedad.

4.9. Bibliografía

Adria, M. (2009). *Nueva arquitectura del paisaje latinoamericana*. España: Gustavo Gili .

Aguilar, A., & España, X. (2012). Estilos de vida. En A. Aguilar, & X. España, *Guía educativa sobre estilos de vida saludable* (págs. 7-9). Ibarra, Ecuador: UTN.

Alpizar, L. (2004). *Hidroponía cultivo sin tierra, técnica simple* (1ª edición ed.). Cartago, Costa Rica: Tecnológica de Costa Rica.

Alvarez, M. (2011). *Hidroponia* (1ª edición ed.). Buenos Aires: Albatros Esencial.

Anónimo. (3 de Noviembre de 2013). *Singular Green*. Recuperado el Octubre de 2014, de Jardín Vertical Leaf.Box en Rubí, Barcelona: <http://www.singulargreen.com/jardin-vertical-leaf-box-en-rubi-barcelona/>

Aranda, C. (2004). *Introducción a la estética contemporánea*. Almería: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Almería.

Astudillo, W., Casado Da Rocha, A., & Mendinueta, C. (2005). *Alivio de situaciones difíciles y de sufrimiento en la terminalidad* (1ª edición ed.). San Sebastián, España: SOVPAL.

Babín, F., & Insúa, P. (2006). *Programa de educación para la salud* . Madrid: madrid+salud.

Barrios, H. (2000). *Salud holística para consolidar una vida útil saludable y feliz* (1ª edición ed.). Mérida: SelviGraf.

Báez, F. (2012). Los jardines colgantes de Babilonia . En F. Báez, *Las maravillas perdidas del mundo* (pág. 385). Guayana: Oceano.

Blake, A. (2012). *hacia un estilo de vida saludable* . Buenos Aires: Eudeba.

Blanc, P. (22 de Septiembre de 2008). *Absolut Madrid*. Obtenido de Rincones de Madrid: Jardín vertical Caixa Forum:
<http://www.absolutmadrid.com/rincones-de-madrid-jardin-vertical-caixa-forum/>

Bornas Agustí, X., Servera Barceló, M., & Galván Pascual, M. R. (2000). *PEMPA, Programa para el Desarrollo de la Reflexividad y el Autocontrol*. España: GRUPO ALBOR-COHS, Consultores en Ciencias Humanas, S.L.

Bradley Hole, C. (2009). *Crear y diseñar jardines contemporáneos* (1ª edición ed.). Barcelona: Blume.

Chaparro, A. (26 de Octubre de 2014). *Alijardín*. Recuperado el 2 de Noviembre de 2014, de Jardines verticales: <http://www.alijardin.es/jardin-vertical-eco-bin-ibiza/>

Comisión de la salud pública. (2000). *Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud, Posturas forzadas*. Madrid: Centro de publicaciones del Ministerio de sanidad y consumo.

Dánti, C. (16 de Febrero de 2012). *Uncomo*. Obtenido de Cómo cuidar un jardín vertical: <http://hogar.uncomo.com/articulo/como-cuidar-un-jardin-vertical-28970.html>

de la Cadena, F. (1998). *Historia de los estilos en la jardinería*. Madrid, España: AKAL.

Delgado, A. (diciembre de 2008). Elementos de los jardines chino y japonés adaptados a un ambiente temático interior y exterior para el desarrollo integral infantil . *Escuela de diseño industrial - pucesa* . Ambato : PUCESA.

Farre, J. (6 de Octubre de 2009). *Casas ecológicas*. Recuperado el 10 de Julio de 2014, de Diferentes sistemas para realizar muros vegetales según Urbanarbolismo: <http://www.casasecologicas.org/2011/06/tipos-de-jardines-verticales.html>

Farré, J. (13 de Enero de 2010). *Casas Ecológicas*. Recuperado el Septiembre de 2014, de Diferentes sistemas para realizar muros vegetales según Urbanarbolismo: <http://www.casasecologicas.org/2011/06/tipos-de-jardines-verticales.html>

Fernández, C., & García, V. (1999). Las termas romanas del Noroeste y de la Meseta Norte de Hispania. Los modelos arquitectónicos. *Revista científica CSIC , LXXII* (1999), 141-166.

Ferret, P., & Viard, M. (2011). *El Gran libro de la jardinería* (1ª edición ed.). (Maremagnum, Trad.) Barcelona: Iberlibro Editors, S.A.

Gaher, B. (27 de 2013 de 2013). *Jardineria paisajismo. Jardines verticales: decoración vegetal desde otro ángulo de vista*. Recuperado el 17 de Abril de 2014, de huffingtonpost.es: http://www.huffingtonpost.es/beatriz-gaher/jardines-verticales-decor_b_2533734.html

García, A. (30 de Noviembre de 2014). *Algagos, artes e historia* . Obtenido de Las termas de diocleciano en Roma, Reconstrucción virtual.: <http://algagosarte.blogspot.com/2014/11/las-termas-de-diocleciano-en-roma.html>

Gaya, A. (27 de Marzo de 2014). *Apinoticias*. Recuperado el 13 de Julio de 2014, de Jardines verticales, ¿qué son y qué beneficios tienen?: <http://www.api.cat/noticias/jardines-verticales-que-son-y-que-beneficios-tienen/>

Gerber, R. (1988). *La curacion energetica: la revolucionaria medicina vibracional nuevas alternativas para sanar* . Barcelona : Robin book .

Gobierno Municipal Ambato. (2009). *Plan de ordenamiento territorial Ambato 2020*. Recuperado el 4 de Abril de 2015, de Reforma y codificación de la ordenanza general del plan de ordenamiento territorial de Ambato: http://www.ambato.gob.ec/ordenanzas_2012/200.315.1%20POT2020%20REFORMA%20definitiva.pdf

González Revro, L. (2012). *Paisajismo*. Buenos Aires, Argentina: LEA S.A. .

Granda, E. (2004). A que llamamos salud colectiva. *Cubana de salud publica* , XXX (2).

Gómez, J. (1 de Marzo de 2013). *Patrimonios de la humanidad* . Obtenido de La ciudad de Bath, en Inglaterra : <http://sobreinglaterra.com/2013/01/24/las-termas-romanas-de-bath/>

González, V., Hernández, M., & Lorig, K. (2013). *Tomando control de su salud: Una guía para el manejo de las enfermedades del corazon, diabetes, asma, bronquitis, enfisema y otros problemas cronicos*. (4ª edición ed.). Boulder: Bull publishing company .

Instituto Ecuatoriano de Normatización. (2001). *Norma Técnica Ecuatoriana NTE INEN 2 293:2001* [OBJ:OBJ]. Recuperado el 3 de Abril de 2015, de Accesibilidad de las personas con discapacidad y movilidad reducida al medio físico. Área higiénico sanitaria:
<https://law.resource.org/pub/ec/ibr/ec.nte.2293.2001.pdf>

Insuasti, J. &. (2015). Techos verdes y jardines verticales. *Revista Bionatura* , 1 (1).

Habitos de vida saludable. (s.f.). Recuperado el 20 de Abril de 2014, de [juntadeandalucia.es:http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/programas](http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/programas)

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2003). *Metodología de la Investigación* (3ª edición ed.). México, D. F., México: McGraw-Hill Interamericana.

Juanfran. (4 de 2013 de 2013). *Ecoterrazas urban garden shop. Introducción a la jardinería vertical*. Recuperado el 4 de Abril de 2014, de

ecoterrazas.com: <http://www.ecoterrazas.com/blog/introduccion-a-la-jardineria-vertical/>

Leenhardt, J., Lambertini, A., & Ciampi, M. (2007). *Giardini in verticale, Jardines Verticales* (1ª edición ed.). Hardcover.

Maheu, E. C. (2014). *Conceptos e historia de la terapia manual ortopédica*. EMC-Kinesiterapia-Medicina Física.

Martinell, C. (3 de Noviembre de 2013). *Singular Green*. Recuperado el 5 de Octubre de 2014, de Jardín Vertical Leaf.Box en Rubí, Barcelona:
<http://www.singulargreen.com/jardin-vertical-leaf-box-en-rubi-barcelona/>

Maya, L. (2006). *Los Estilos de Vida Saludables: Componentes de la Calidad de Vida*. Bogotá: Fundación Latinoamericana de Tiempo Libre y Recreación FUNLIBRE.

Montejano, L. (16 de Marzo de 2010). *IMHOTEP, Studio arq*. Recuperado el 2014, de Termas de Caracalla: <http://imhotep-studio.blogspot.com/2010/03/termas-de-caracalla.html>

Morata, R. (4 de Abril de 2011). *Imágenes espectaculares*. Obtenido de Jardines colgantes de Babilonia :
<http://elmundoespectacular.blogspot.com/2011/11/jardines-colgantes-de-babilonia.html>

Oblitas, L. (2006). Alimentación sana. En L. Oblitas, *Psicología de la salud y calidad de vida* (2ª edición ed., pág. 37). España: Cengage Learning.

Organización Mundial de la Salud. (2004). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. *Una conferencia internacional sobre la promoción de la salud*. Canada: ACOSAP.

Palminteri, F. (2012). *Proyecte su jardín como un profesional* (1ª edición ed.). España: De Vecchi Editorial, S.A.

Paredes Benítez, C., & Zamora Mola, F. (2012). *1000 detalles de paisajismo*. Barcelona: LOFT PUBLICATIONS VV.AA.

Parra, M. (2003). *Conceptos básicos en salud laboral*. Santiago de Chile : OIT.

Payne, R. (2005). *Técnicas de relajación* (4ª edición ed.). España: Paidotribo.

Pedreño, F. (2007). La basílica romana en época republicana a una breve aproximación. *Revista de ciencia y didáctica de la historia* , 137-153.

Perea, R. (2004). *Educación para la salud*. Madrid, España: Díaz de Santos.

Pérez, J. (2004). *Manual de fisioterapia* (1ª edición ed.). España: Mad.

PLAN HAVISA *Habitos de vida saludable*. (2012 de 2012). Recuperado el 15 de Febrero de 2014, de [habitosdevidasaludables.com](http://www.habitosdevidasaludables.com):
<http://www.habitosdevidasaludables.com/home.php>

Plazola, A., & Plazola, G. (1994). Módulos de centro de integración juvenil. En A. Plazola, & G. Plazola, *Enciclopedia de arquitectura Plazola* (Vol. 01, pág. 440). DF - México, México: PLazola.

Ramos, A. (2004). *Lo urbano en 20 autores*. Barcelona: UPC.

Romero, M., Álvarez, M., & Álvarez, A. (2007). Los factores ambientales como determinantes del estado de salud de la población . *Revista cubana de higiene y epidemiología* , XLV (2).

Ruiz, J., & Ruiz Risueño, A. (2010). Ingesta de alcohol y practica de actividad fisico-deportiva en jovenes. *Redalyc, Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal* , X (38), 302-322.

Saizar, M. (2008). *Todo el mundo sabe. Difusión y apropiación de las técnicas del yoga en Buenos Aires*. Buenos Aires, Argentina: Kairós.

Sanitas hábitos de vida saludable. (12 de 2012 de 2012). Recuperado el 23 de Enero de 2014, de sanitas.es:

http://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/prepro_080021.html

Salazar, I., & Arrivillaga, M. (2004). El consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, como parte del estilo de vida de jóvenes universitarios. *Revista Colombiana de psicología* , XIII (1), 74-89.

Sanabria, P., Gonzalez, L., & Urrego, D. (2007). Estilos de vida saludable en profesionales de la salud colombiana, estudio exploratorio. *Med* , XV (2), 207-217.

Serramia, J. (febrero de 2013). *Urbanarbolismo* . Recuperado el octubre de 2014, de Jardines verticales Urbanarbolismo.:

<http://www.urbanarbolismo.es/blog/fachadas-vegetales-urbanarbolismo/>

Serramia, J. (15 de Enero de 2013). *Urbanarbolismo*. Recuperado el 6 de Abril de 2015, de Sistema f+p: <http://www.urbanarbolismo.es/blog/fachadas-vegetales-urbanarbolismo/>

Schwartzmann, L. (2003). Calidad de vida relacionada con la salud: aspectos conceptuales. *SeiElo* , IX (2).

Solis Ch., X. (25 de 2010 de 2010). *Ximesolischavez's Blog. Agri-cultura vertical*. Recuperado el 13 de enero de 2014, de ximesolischavez.wordpress.com:
<https://www.ximesolischavez.wordpress.com>

Sourchad, P. (2005). *Principios de la readecuación postural global* (1ª edición ed.). España: Paidotribo.

Viviani , M. T. (2007). Teología y Vida. *SeiElo* , XLVIII, 229 - 260.

Wheatley, L. (2011). *National Geographic*. Obtenido de Jardines verticales, medalla verde de oro: <http://nationalgeographic.es/noticias/obra-national-geographic/eventos-y-exposiciones/jardines-verticales/imagen/medalla-verde-de-oro>

Zambrano, J. (11 de Septiembre de 2012). Registro Oficial No 328. *Revista judicial derecho Ecuador* , 328.

4.10. Anexos

Anexo 1



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA “SEDE AMBATO”

Encuesta dirigida a la obtención de datos para desarrollo de la disertación de grado titulada “Centro de bienestar integral aplicando jardines verticales para la promoción de hábitos de vida saludable en jóvenes de 19 – 25 años de edad de la ciudad de Ambato”

1. ¿Sabes que es un Centro de salud integral?

Si

No

2. ¿Si existiera un sitio de recreación, relajación, deporte, lo visitarías en tu tiempo libre?

Si

No

¿Por qué? _____

3. Enumera en orden de importancia, de 1 (mayor) a 6 (menor) ¿Que áreas crees que debería tener un Centro de salud integral para jóvenes?

- _____ Nutrición
- _____ Psicología
- _____ Relajación
- _____ Deporte
- _____ Recreación
- _____ Medicina alternativa

4. ¿Cuánto tiempo libre tienes diariamente?

1 a 2 horas

2 a 3 horas

3 a 4 horas

Más de 4 horas

5. ¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física?

- a) Todos los días
- b) 3 veces por semana
- c) 1 vez por semana
- d) Ninguna

6. ¿Qué deporte de estos te gustaría practicar más?

Danza o Gimnasia
Escalada en paredes
Yoga
Artes marciales

7. ¿Cuál de estos colores dan la sensación de salud y relajación?

Verde
Celeste
Naranja
Blanco
Azul

8. ¿Cuál de estos colores dan la sensación de energía, fuerza, poder fortaleza?

Naranja
Amarillo
Rojo
Purpura
Rosado

9. ¿Sabes que son los jardines verticales?

Si
No

10. ¿Conoces algún jardín vertical en tu país?

Si
No

Si conoces uno, en donde: _____

Anexo 2

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA “SEDE AMBATO”



Entrevista dirigida al Sr. Cristian Valdés dirigente de Scouts, para la obtención de datos en desarrollo de la disertación de grado titulada “Centro de bienestar integral aplicando jardines verticales para la promoción de hábitos de vida saludable en jóvenes de 19 – 25 años de edad de la ciudad de Ambato”

¿Qué cargo es el que desempeñas en la actualidad?

¿Sabe usted que es un centro de salud integral?

¿Conoce usted algún centro de salud integral ya sea en el país o aquí en la ciudad de Ambato?

¿Le parecería óptimo que exista en la ciudad de Ambato un centro de salud integral dirigido específicamente para jóvenes de 19 a 25 años? ¿Porque?

Hablando un poco acerca de tu grupo en el movimiento scout cuando tu diriges a jóvenes de 19 a 25 años ¿qué actividades realizas con ellos y cuales piensas que son sus favoritas o sus preferidas?

Entonces en este grupo de los caminantes y de los Roberts ¿piensas que tiene mucha interacción con la naturaleza y que les gusta eso?

Cuando realizas estas actividades ¿Cuál es el equipamiento que utilizas?

¿Cuánto espacio ya sea al aire libre o en espacios cerrados requieres para hacer estas actividades con los jóvenes?

¿Qué actividades piensas que tienen más interacción con la naturaleza y que más les gusta a los jóvenes?

¿Qué actividades crees que se pueden implantar en este proyecto?

¿Estos talleres de debate que mencionas piensas que a los jóvenes les ayuda a relajarse a exponer sus problemas?

Anexo 3

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA “SEDE AMBATO”



Entrevista dirigida a la Dra. Verónica Robayo nutricionista clínica de “Tienda Nutricionista Orgánica”, para la obtención de datos en desarrollo de la disertación de grado titulada “Centro de bienestar integral aplicando jardines verticales para la promoción de hábitos de vida saludable en jóvenes de 19 – 25 años de edad de la ciudad de Ambato”

¿Sabe usted lo que es un centro de salud integral?

¿Conoce usted algún centro de salud integral ya sea en el país o en la ciudad de Ambato?

¿Le parece a usted óptimo que exista un centro de salud integral dirigido a jóvenes de 19- 25 años en la ciudad de Ambato?

¿Nos puede comentar de acuerdo a su cargo cómo es la alimentación en la actualidad en los jóvenes?

¿En este centro de nutrición jóvenes de 19 – 25 años que actividades realizan y cuáles son sus preferidas?

¿Qué equipamiento y que espacio se requiere para realizar dichas actividades?

¿El uso del color en este centro de nutrición tiene alguna finalidad?

¿El diseño de este centro fue desarrollado por un diseñador?

Anexo 4



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA “SEDE AMBATO”

Entrevista dirigida a la Dra. Rosario Osorio medica de la piel y tratamientos de protección “tu piel viva”, para la obtención de datos en desarrollo de la disertación de grado titulada “Centro de bienestar integral aplicando jardínes verticales para la promoción de hábitos de vida saludable en jóvenes de 19 – 25 años de edad de la ciudad de Ambato”

¿Sabe usted lo que es un centro de salud integral?

¿Conoce usted algún centro de salud integral ya sea en el país o en la ciudad de Ambato?

¿Le parece a usted óptimo que exista un centro de salud integral dirigido a jóvenes de 19- 25 años en la ciudad de Ambato?

¿Entre sus pacientes que porcentaje estaría relacionado con jóvenes de 19 a 25 años de edad?

¿Porque razón los jóvenes de la mencionada edad visitan este centro dermatológico?

¿Cuáles son las terapias que utiliza para esta problemática en los jóvenes?

¿Su estación de trabajo tuvo alguna intervención de un diseñador interior?

Anexo 5



PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA “SEDE AMBATO”

Entrevista dirigida a la deportista Gabriela Taco instructora de taekwondo, para la obtención de datos en desarrollo de la disertación de grado titulada “Centro de bienestar integral aplicando jardines verticales para la promoción de hábitos de vida saludable en jóvenes de 19 – 25 años de edad de la ciudad de Ambato”

¿Sabe lo que es un centro de salud integral?

¿Conoce usted algún centro de salud integral?

¿Le parece a usted óptimo que exista un centro de salud integral dirigido a jóvenes de 19- 25 años en la ciudad de Ambato?

¿Qué actividades prefieren realizar los jóvenes de 19 a 25 años?

¿Usted maneja técnicas de control de comportamiento que sean adecuadas hacia los jóvenes?

¿Qué equipamiento utiliza usted en su estación de trabajo cuando dirige a jóvenes?

¿Qué actividades prefieren realizar los jóvenes de 19 a 25 años?

¿En la realización de actividades que realizas con los jóvenes cuanto tiempo requieres?

¿En un porcentaje cuantos jóvenes crees que asisten a las actividades que desempeñas?