



UNIVERSIDAD
Finis Terrae
VINCE IN BONO MALUM

EL DESCANSO DE LOS PROFESIONALES DE LA SALUD

LOS TURNOS Y PAUSAS CORTAS DENTRO DE SU JORNADA LABORAL

*Memoria de proyecto para optar al Título de Diseñadora
con mención en Interior y Equipamiento.*

Alumna: Carolina Bascuñán Fuentes

Prof. Guía: Hernán Pardo

Facultad de Arquitectura y Diseño, Abril 2016.



1987 - Dr. Zbigniew Religa, después de un transplante de Corazón de 23 horas, su asistente duerme en un rincón.
Foto de James Stanfield's, ganadora como la foto del año en la National Geographic.

Agradecimientos:

Quiero agradecer en especial a mi mamá, que no ha dejado un segundo de todo este proceso de estar a mi lado y apoyarme incondicionalmente, mi hermano que me ha acompañado hasta último momento, a mis compañeras que han sido increíbles partners y por sobre todo a mis amigos que con su ayuda, ánimos y apoyo no lo hubiese logrado.

Mención especial a mis amigos Profesionales de la Salud, este proyecto es pensado en ustedes.

ÍNDICE

07 CAPÍTULO I PRESENTACIÓN	1.1 Introducción	08
	1.2 Problemática	10
	1.3 Motivaciones	13
	1.4 Objetivos	14
17 CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	2.1 Descanso	18
	2.2 Siestas Durante los Turnos	19
	2.3 Siestas Cortas	20
	2.4 Ergonomía del Descanso	22
	2.5 Proxémica	24
	2.6 Posición Fowler	26
	2.7 Antropometría Asociada	28
30 CAPÍTULO III DIAGNÓSTICO	3.1 Casos de estudio	31
	3.2 Emplazamiento	00
	3.3 Referentes Directos	00
	3.4 Referentes Indirectos	00
	3.5 Oportunidad de diseño	00
73 CAPÍTULO IV PROPUESTA DE DISEÑO	4.1 Idea de proyecto	74
	4.2 Estrategia de diseño	75
	4.3 Propuesta conceptual	80
	4.4 Exploración previa	82

92 CAPÍTULO V PROYECTO DE DISEÑO	5.1 Imágenes objetivo	93
	5.2 Planimetría	95
	5.3 Cortes habitados	103

112 CAPÍTULO VI CONCLUSIÓN	6.1 Programa	113
	5.2 Planimetría	95
	5.3 Cortes habitados	103

115 BIBLIOGRAFÍA	7.1 Bibliografía - Linkografía	116
	7.2 Fuentes Directas y Visitas	118

CAPÍTULO I

PRESENTACIÓN

1.1

INTRODUCCIÓN

Según la Organización Internacional del trabajo, alrededor del 22% de la fuerza laboral mundial tiene jornadas de trabajo excesivas. Chile no es la excepción y pasa a ser uno de los países con mayores jornadas laborales llegando a las 2050 horas anuales de trabajo, esto se traduce a aproximadamente 43 horas de trabajo a la semana.

Dentro de las diferentes modalidades de trabajo, el caso de los trabajos en turnos ocupan entre un 7 y un 15% de la fuerza laboral en países industrializados. En nuestro país ocupa el 24.9% de las empresas y dentro de estas el 13,7 % en modalidad nocturna.

Los trabajadores que más asociamos al trabajo en modalidad de turnos son los profesionales de la Salud, los cuales son más de 70.000 en todo Chile, y 23.000 en la Region Metropolitana. Los trabajadores de la Salud trabajan bajo la “ ley del cuarto turno” la cual consiste en trabajar 12 horas diurnas, 12 horas nocturnas y 2 días libres. Si analizamos las fortalezas y debilidades de trabajar en turno podemos decir que:

Una de las fortalezas es el alto número de días libres a la semana, un moderado impacto sobre el ritmo de sueño-vigilia y moderada desvinculación social y familiar.

Por el otro lado, una de las debilidades del cuarto turno, es la alta irregularidad en el esquema de horario y presencia de sobre-tiempo, que aunque no es mucho, se puede tomar como una oportunidad para el descanso en jornadas laborales.

(1) Para fuentes o citas



1.2

PROBLEMÁTICA

Como se presentó en la introducción, la problemática general y la cual se abordará en este proyecto, recae principalmente en la ausencia de descansos de los trabajadores del área de la salud en sus Jornadas laborales, causando problemas físicos y cognitivos; afectando la atención a sus pacientes.

Es debido a esto, que se ve una oportunidad en el escasa presencia de sobretiempos, periodos entre almuerzos o turnos para tener lapsos de descanso en periodos breves. Entendiendo que no es necesario dormir por largos periodos para descansar:

¿CUÁLES SON LAS CONSECUENCIAS DEL SISTEMA DE TURNO PARA CON LOS TRABAJADORES DE LA SALUD?

- Un déficit en la capacidad de adaptabilidad a los cambios de horarios de solo el 3% de los trabajadores, que va afectando mayormente mientras aumenta la edad.
- Trastornos de sueño afectando al 26% de los trabajadores de turnos rotativos.
- Privación de sueño en hasta un 58% de los trabajadores no pudiendo dormir mas de 6 horas diarias.
- Riesgo de accidentabilidad 3 veces mayor al de cualquier otro trabajador de jornada laboral tradicional.

Es necesario considerar que el personal médico vela y se hace cargo de la salud de los pacientes y deben mantenerse en condiciones óptimas para la buena ejecución de su labor; lo cual no se esta cumpliendo en su totalidad. El equipamiento a mano para el descanso es poco adecuado para esta función y no específica para descansos cortos y el espacio físico en general es reducido y con un ambiente poco propicio para un descanso adecuado.

PROBLEMAS GENERAL Y ESPECÍFICOS



DEFINICIÓN

Ausencia de descansos de los trabajadores de la Salud en sus Jornadas Laborales, causando problemas físicos y cognitivos; afectando la atención a sus pacientes.

CONDICIONES

- Aprovechamiento de los tiempos de descanso considerados como una variable que se debe sostener por largos periodos de tiempo, siendo que no es algo exclusivamente necesario.
- Considerar que el personal medico vela y se hace cargo de la salud de los pacientes y deben mantenerse en condiciones optimas para la buena ejecución de su labor; lo cual no se esta cumpliendo en su mayoría. El equipamiento a mano para el descanso es poco adecuado para esta función y no especifica para descansos cortos y satisfactorios.
- El espacio físico en general es reducido y con un ambiente poco propicio para un descanso adecuado.
- La fundamental problemática observada en los trabajadores de la salud con jornadas de turnos son las reducidas horas de descanso, esto principalmente por el incumplimiento de la ley del cuarto turno y la sobre exigencia que estos se autoimponen muchas veces.



1.3

MOTIVACIONES

#YOTAMBIENMEDORMI



"Estamos conscientes de que este es un trabajo muy pesado pero los doctores tienen obligación de hacer su trabajo. Hay cientos de personas que esperan ser atendidos"

Este fue el texto que acompañaba la foto de parte de un bloguero Mexicano en mayo del 2015 cuando a las 3 am vio a una residente del Hospital General de Monterrey dormirse cuando apoyó la cabeza mientras rellenaba la ficha de un paciente.



#yotambienmedormi, después de operar 1,2,3 y cuatro pacientes en una guardia cualquiera - darthdead (@juancar70795011) Mayo 5, 2015

Este fue el Twitter con el Hashtag que desató la tendencia que logró llegar a toda Latinoamérica

"En México, es ilegal tomar fotos de algún paciente sin el consentimiento de él, incluso si es para propósitos médicos. Sin embargo, un paciente puede tomar la foto del doctor con la única intención de dañar su reputación" Dijo el Doctor Juan Carlos a la BBC.



Así fue como millones de médicos Latinoamericanos y del mundo comenzaron a mostrarse orgullosos de como se dormían durante sus largas jornadas de turno, mostrando que no tenían las condiciones adecuadas y que de todas maneras necesitan un break durante sus turnos a veces de más de 36 horas.

1.4

OBJETIVOS

Objetivo general

Aumentar la eficiencia de los trabajadores del área de la salud durante sus jornadas de trabajo, de manera que puedan entregar un mejor servicio a sus pacientes. Además de mejorar las condiciones para sus largas jornadas laborales, tomando como oportunidad los tiempos muertos entre turnos.

Objetivos Específicos

- Incorporar el descanso dentro de sus jornadas laborales bajo la técnica de las siestas cortas a través de un equipamiento que les permitirá llevar a cabo estos breaks, garantizándoles un buen descanso.
- Permitir un descanso reponedor y efectivo del usuario a través de un objeto que se adapta a su cuerpo y le permite desconectarse de su contexto.
- Inducir de manera rápida y efectiva el sueño, a través de la externalización y reducción de los estímulos externos reduciendo los dos principales sentidos (audición – vista) para así generar que el usuario pueda conectarse con su espacio íntimo.
- Poner al usuario en pausa durante un periodo reducido de tiempo para reactivar su cuerpo y sus sentidos.



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1

EL DESCANSO

DEFINICIÓN

El descanso surge como una necesidad ante el acto de una persona que realiza tareas de manera continua, aparece el cansancio de manera lógica pero por falta de recuperación biológica que va aumentando con el transcurso del tiempo y si no existe la posibilidad de recuperación surge la necesidad del descanso.

Las pausas de descanso son las interrupciones en horario de trabajo, dichas interrupciones deben evitar o retardar la disminución del rendimiento, es el efecto fisiológico de las pausas, pero suelen aumentar la motivación para la siguiente fase de trabajo.

Los descansos son necesarios para darle un respiro a nuestra mente y poder realizar las tareas que debemos realizar de forma eficaz.

Nuestros recursos mentales se agotan continuamente durante el día y diversos tipos de descansos y tiempos de inactividad pueden llegar a reponer las reservas y aumentar el volumen, incluso una muy breve siesta puede activar la mente.

2.2

SIESTAS DURANTE LOS TURNOS

DEFINICIÓN

Según la ACHS, las siestas de turno de noche, no deben durar más de 45 min, esto es porque existen diferentes etapas del sueño, que siguen ciclos de 90 a 10 minutos de duración. Cada etapa varía en la intensidad y profundidad del sueño alcanzado. Por esto, hay que ser cuidadoso respecto al tiempo que dura la siesta. Se debe evitar despertar durante un periodo de sueño profundo, cuando el esfuerzo general de hacerlo y la inercia del sueño es mayor.

CONDICIONES

- No deben durar más de 45 min.
- Deben hacerse en un lugar donde pueda inclinarse la espalda y elevar los pies.
- La siesta se debe tomar antes de sentirse cansado
- El lugar debe ser necesariamente silencioso y con luz tenue.

BENEFICIOS

- Incrementa la velocidad del pensamiento
- Mejora la capacidad de atención y concentración
- Potencia los procesos de consolidación y memoria
- Facilita la resolución de problemas
- Favorece la claridad mental necesaria para el razonamiento y la toma de decisiones.

2.3

SIESTAS CORTAS

DEFINICIÓN

La modificación del patrón circadiano y el marcapasos de cada uno de los sistemas biológicos que componen nuestro cuerpo son los que funcionan equilibradamente teniendo una capacidad de adaptación que funciona muy bien para desfases pequeños y/o lentos, en el caso de que estos sean bruscos o muy grandes, la capacidad de adaptación se ve limitada y podemos llegar a tener importantes problemas.

Por esto es que solo el 3% de los trabajadores de turnos en modalidad de turnos nocturnos llegan a adaptarse de manera adecuada a estos ritmos, teniendo en consideración factores como la edad, el sexo y problemas independientes asociados a cada individuo.

Los turnos de noche exigen a los profesionales de la salud a mantenerse en vigilia en un periodo de tiempo en el cual el cuerpo fisiológicamente esta preparado para dormir.

Existen evidencias del efecto positivo de las siestas durante el trabajo nocturno, incluso en el caso de pequeñas siestas de hasta 20 min en donde podemos encontrar tremendos beneficios.

Tener una siesta breve, podría servir para recuperarse, incluso podría evitar la inercia del sueño que se experimenta si descansas por un tiempo mas prolongado.

Las siestas agudizan la concentración y mejoran el rendimiento de todo tipo de tareas. Las siestas largas funcionan muy bien cuando existe el tiempo necesario para poder recuperarse de la “inercia del sueño” que puede llegar a ser en algunos casos mas de dos horas. En nuestro caso la microsiestas pueden llegar a ser una muy buena estrategia.

Noel Kingsley, fundador de Siesta Awareness postula que la siesta es una herramienta muy eficaz para ayudarnos a ser mas saludables, productivos y mantenernos alerta.

CATEGORIAS DE SIESTAS

SEGÚN NOEL KINGSLEY

NANOSIESTA

20 segundos.

Sin beneficios, son los clásicos cabeceos

MICROSIESTA

2 -5 minutos.

Se ha visto que son sumamente efectivas para reducir la sensación de somnolencia.

MINISIESTA

5 – 20 minutos.

Mejoran el nivel de alerta, el desempeño motor y el nivel de energía.

PODER ORIGINAL

20 minutos.

Además de aumentar el nivel de alerta, desempeño motor y nivel de energía; el cerebro se libera de información irrelevante, lo cual libera recursos para almacenar dato en la memoria de largo plazo (recordar nombre, fecha y eventos).

HOMBRE HOLGAZÁN

90 minutos.

El organismo entra en fase REM, donde ocurren los sueños, mejora el sistema de percepción de estímulos del cerebro.

“ Una siesta de 60 minutos mejora nuestro nivel de alerta durante 1 hora”

2.4

ERGONOMÍA DEL DESCANSO

Según la definición que nos viene dada por la Asociación Española de Ergonomía, la ergonomía es el conjunto de conocimientos de carácter multidisciplinar aplicados para la adecuación de los productos, sistemas y entornos artificiales a las necesidades, limitaciones y características de sus usuarios, optimizando la eficacia, seguridad y bienestar.

La ergonomía aplicada al descanso considera variados factores con los cuales trabajar, que pueden entregarse al usuario en ciertas condiciones para un descanso óptimo.

DEFINICIÓN

Factores como:

- Temperatura
- Humedad
- Ventilación
- Color de las paredes

Se recomiendan colores para las paredes en tonos pasteles y una intensidad de luz tenue.

La comodidad térmica de la persona es muy relevante, por eso, junto con la temperatura es importante que haya humedad relativa entre 30 y 60% para alcanzar condiciones de confort.

Evitar el ruido es fundamental para reducir la actividad mental y así lograr que el sujeto pueda dormir y descansar. Según la normativa nacional, sobre los 85 decibelios se genera daño auditivo y arriba de los 50 decibelios se afecta la capacidad de concentración de un individuo que, en consecuencia, tendría dificultades para leer, estudiar o hacer alguna labor específica.

Para descansar bien es importante no tener un exceso de luz y es fundamental que haya una adecuada circulación de aire.

CONDICIONES DEL DESCANSO



Colores en Tonos Pasteles



Entre el 30% y 60 %



Tenue y ojalá natural



Entre 18° y 20°



A elección y menos a 50 decibeles



Fibras Naturales

2.4

PROXÉMICA

Definición

La Proxémica estudia la distancia que los hombres estiman que deben mantener entre sí, al momento de relacionarse en un ambiente determinado. Estableciendo diferentes comportamientos significativos de acuerdo al tipo de relación en la que se encuentra con el sujeto a interactuar.

DISTANCIA ÍNTIMA

2 -5 minutos.

Se ha visto que son sumamente efectivas para reducir la sensación de somnolencia.

DISTANCIA SOCIAL

20 minutos.

Además de aumentar el nivel de alerta, desempeño motor y nivel de energía; el cerebro se libera de información irrelevante, lo cual libera recursos para almacenar dato en la memoria de largo plazo (recordar nombre, fecha y eventos).

DISTANCIA PERSONAL

5 – 20 minutos.

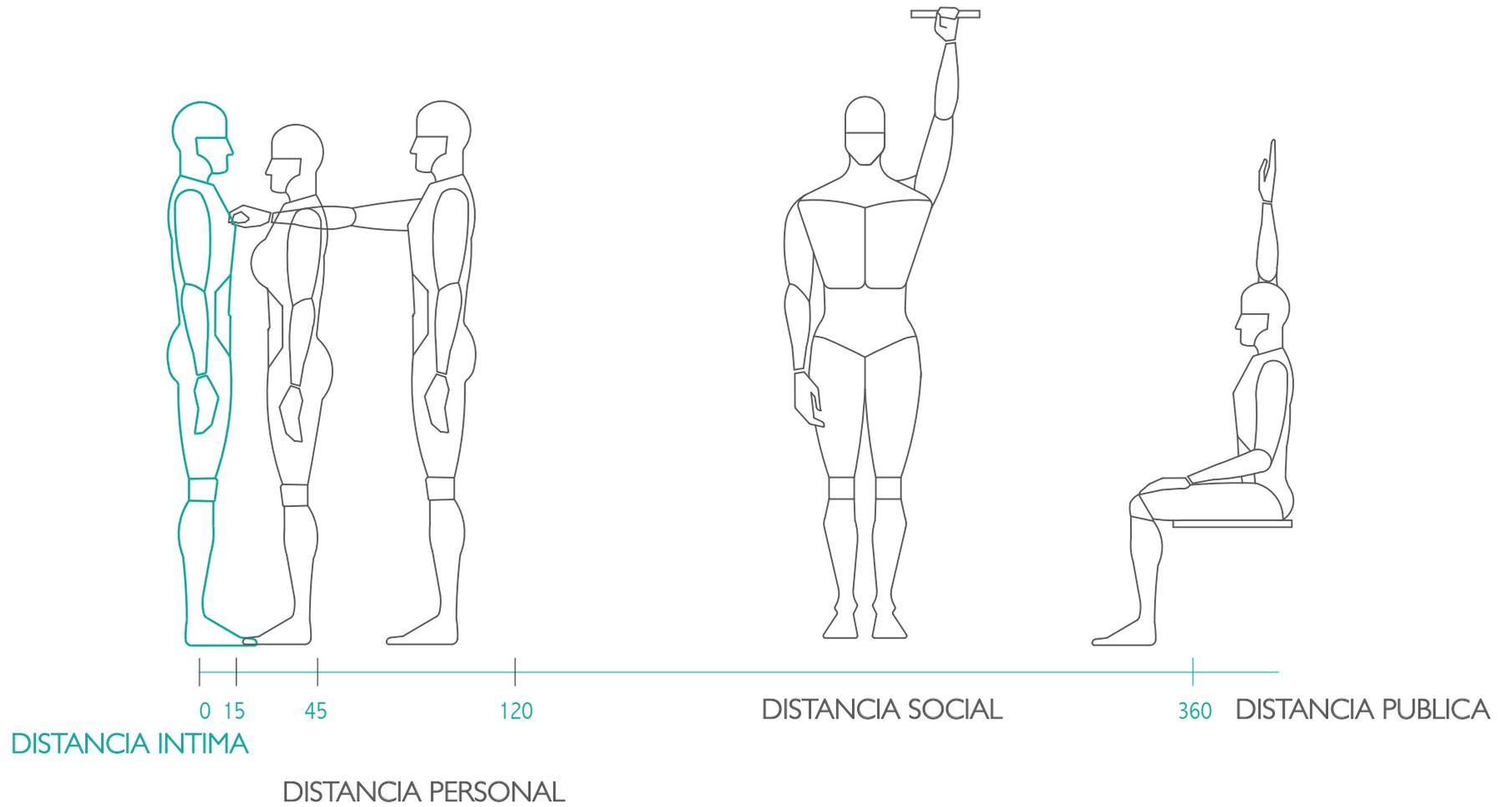
Mejoran el nivel de alerta, el desempeño motor y el nivel de energía.

DISTANCIA PÚBLICA

90 minutos.

El organismo entra en fase REM, donde ocurren los sueños, mejora el sistema de percepción de estímulos del cerebro.

PROXÉMICA



2.6

POSICIÓN FOWLER

DEFINICIÓN

Posición usada en la medicina generalmente para la terapia respiratoria, mujeres durante el proceso de parto, pacientes con meningitis, insuficiencia arterial aguda, insuficiencia cardíaca, hernia hiatal e infecciones sépticas.

Puede ser variada para ajustarse a diferentes propósitos; Fowler baja, Semi Fowler y Fowler Alta

TIPOS

- Posición Fowler \ 45° - 60°
- Posición Fowler Baja \ 30°
- Posición Fowler Alta \ 80° - 90°

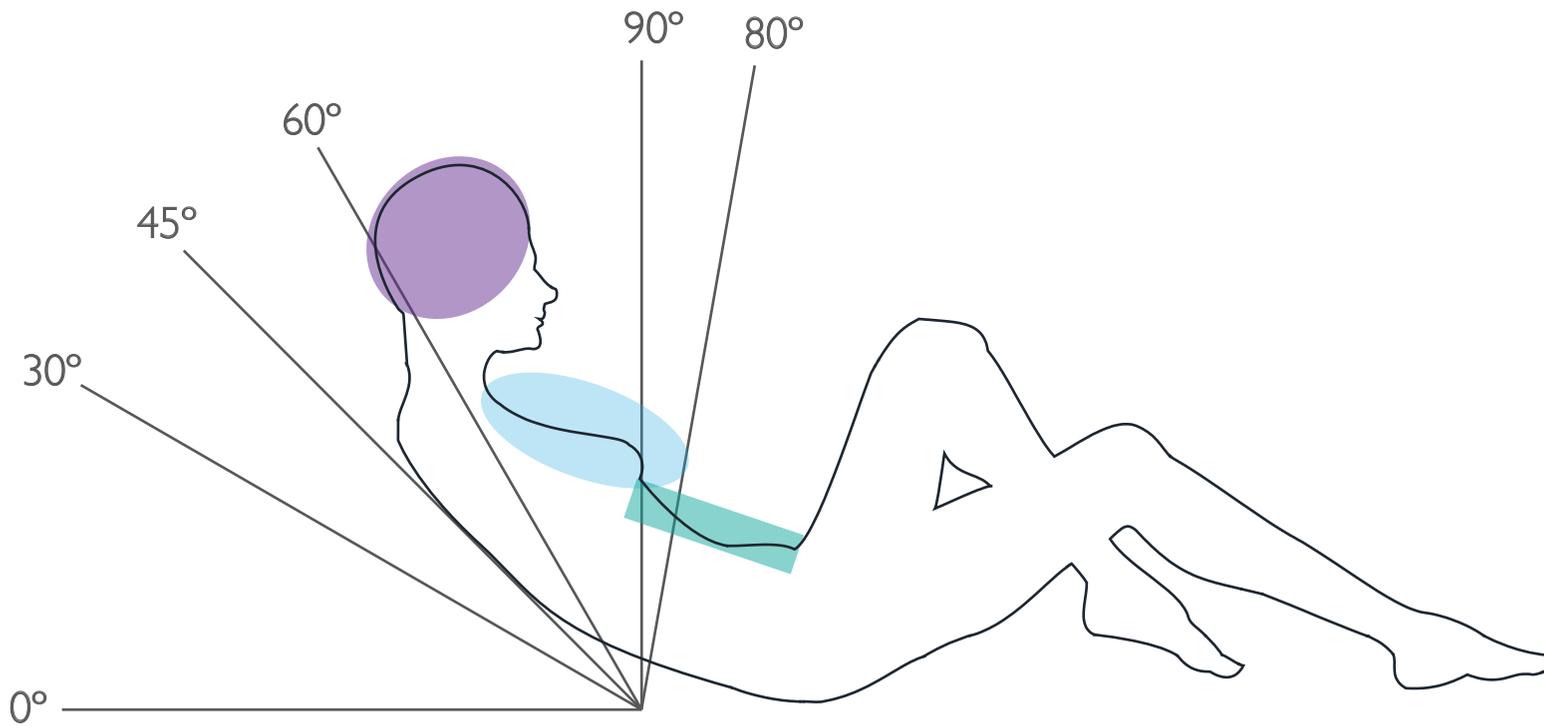
Puede ser variada para ajustarse a diferentes propósitos.

CARACTERÍSTICAS

- Relaja la tensión de los músculos abdominales.
- Permite la expansión máxima del tórax y mejora el ingreso del aire a los pulmones, mejorando la respiración.
- Facilita el descanso.
- Elevación del respaldo entre 45° y 60°.

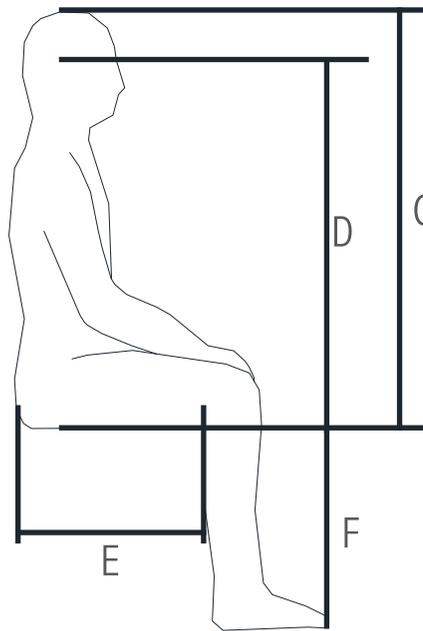
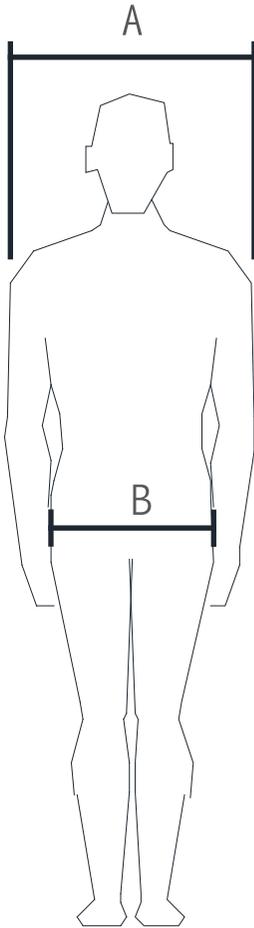
POSICIÓN FOWLER

60°



2.7

ANTROPOMETRÍA ASOCIADA



- A) Ancho Hombros 50 cm
- B) Ancho Caderas 40 cm
- C) Estatura Sentado 90 cm
- D) Altura ojos asiento 80cm
- E) Distancia Gluteo Poplitea 45 cm
- F) Altura Poplitea 38 cm.

CAPÍTULO III

DIAGNÓSTICO

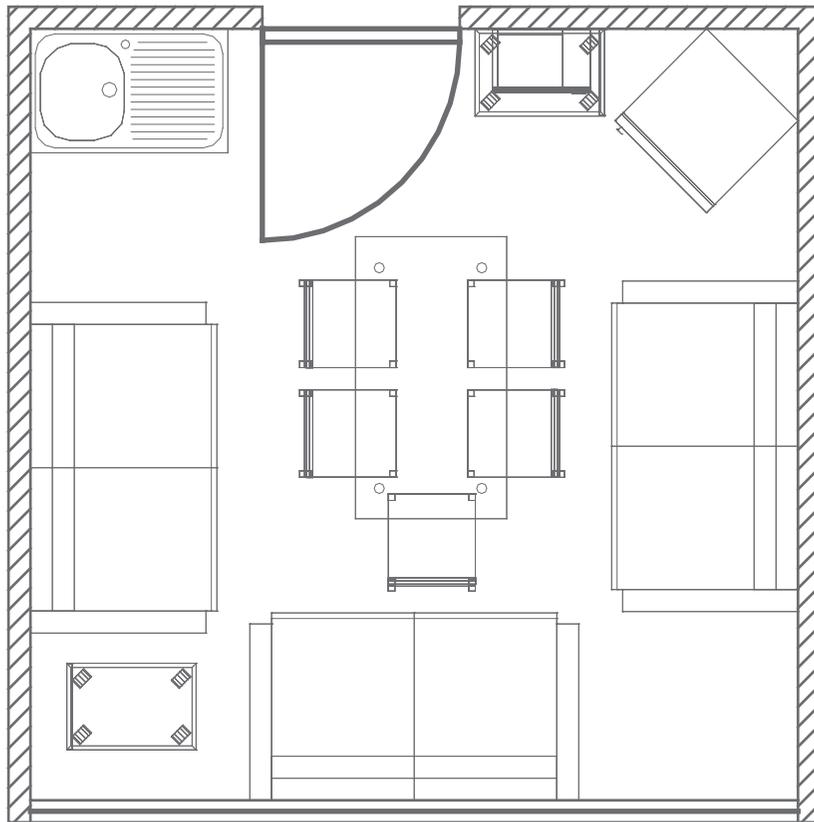
3.1

CASOS DE ESTUDIO

- Estar Médico de la Urgencia de Maternidad del Hospital Clínico de la Universidad Católica.
- Estar Médico de la Urgencia de Adultos del Hospital Padre Hurtado.
- Estar Médico del Consultorio Santa Anselma.
- Estar Médico de la Urgencia Pediátrica de CRS de Maipú.
- Estar Médico Unidad de Tratamientos Intensivos de la Clínica Dávila.
- Estar Médico de la Clínica Alemana Manquehue Oriente.
- Estar Enfermeras UTI de la Clínica Alemana Vitacura.
- Estar Médico Urgencias Clínica Las Condes
- Estar Enfermeras Urgencias Clínica Las Condes

HOSPITAL CLINICO UNIVERSIDAS CATÓLICA

URGENCIA MATERNIDAD

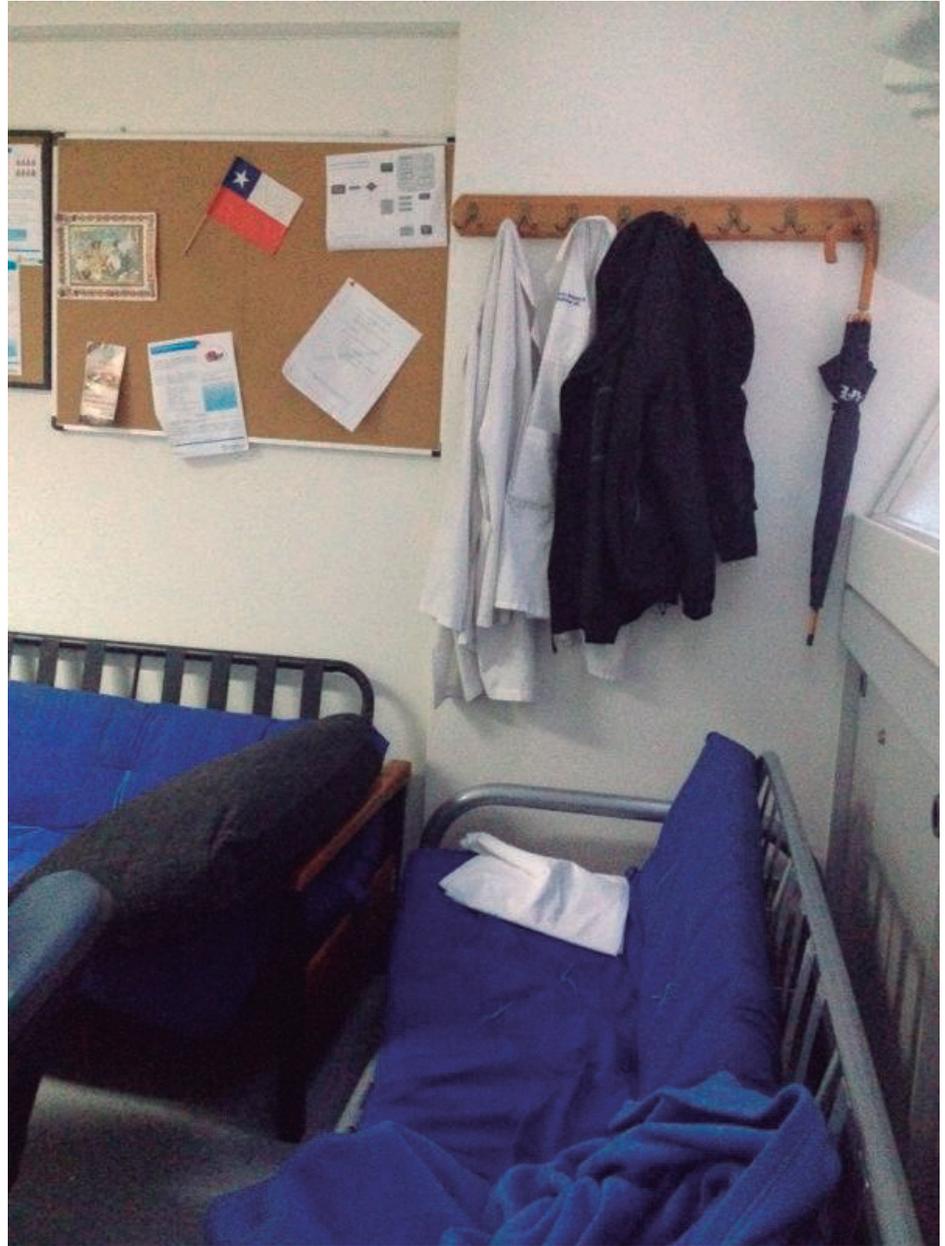


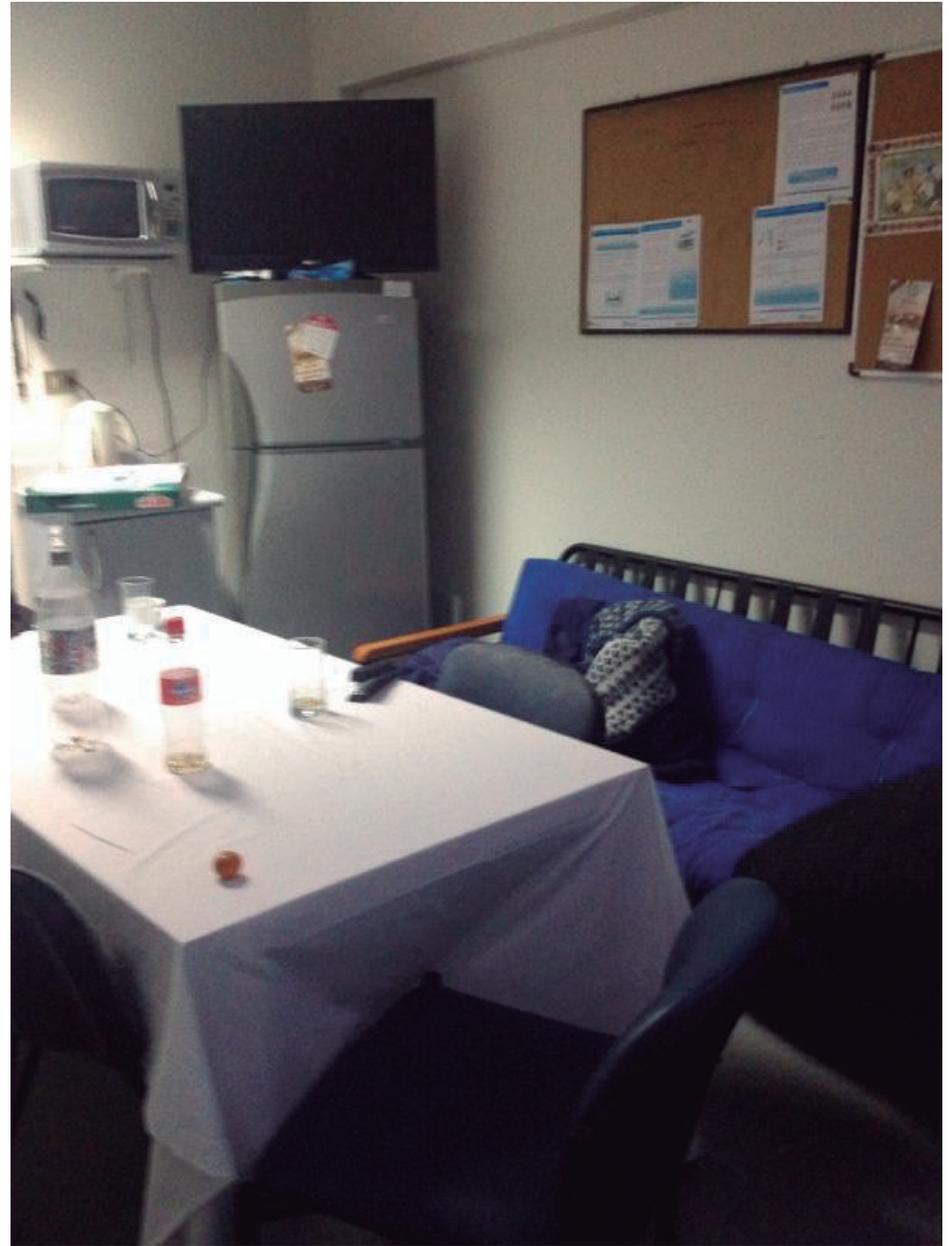
3500

3500



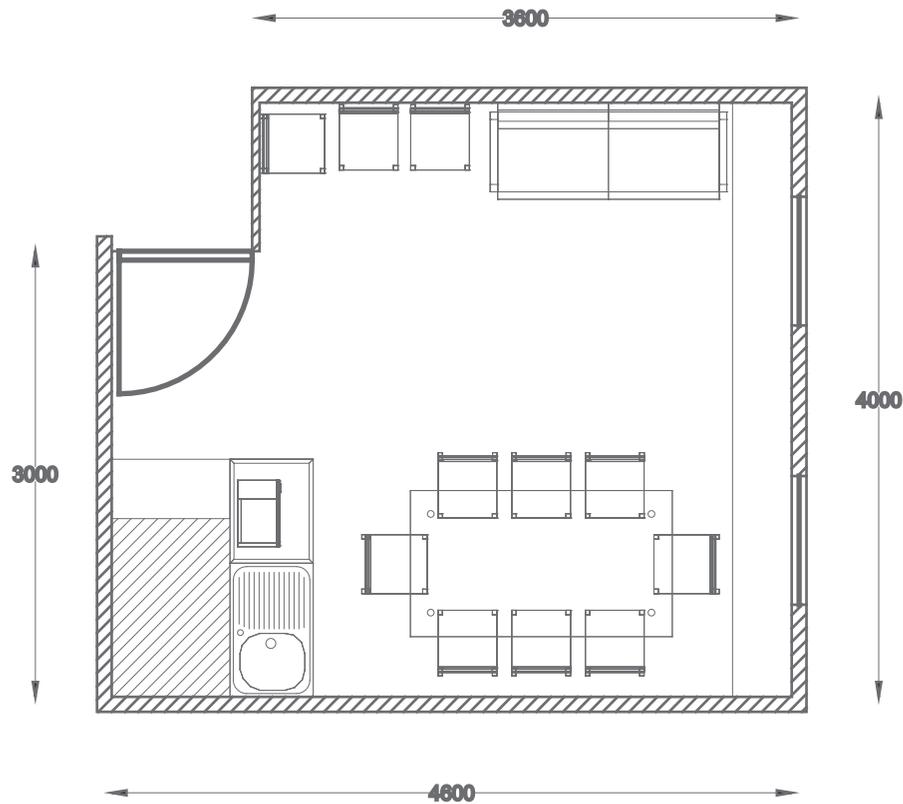
Marcoleta 367, Santiago



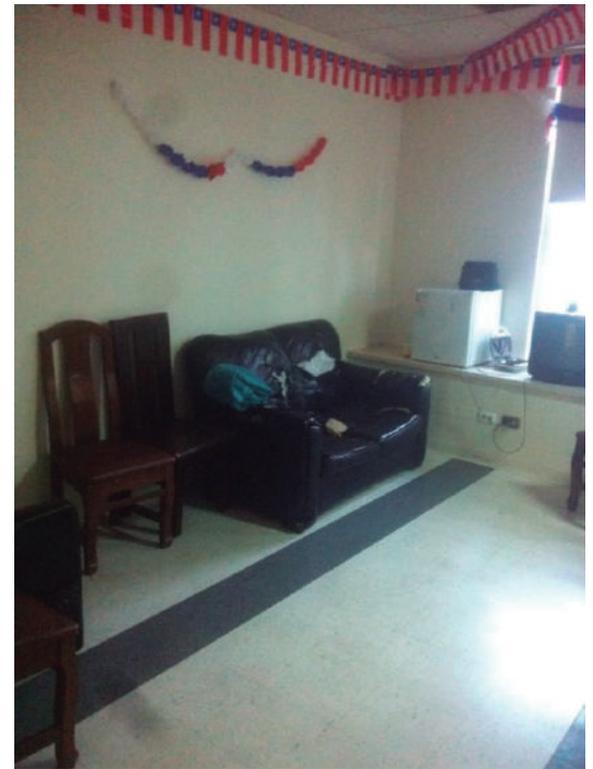
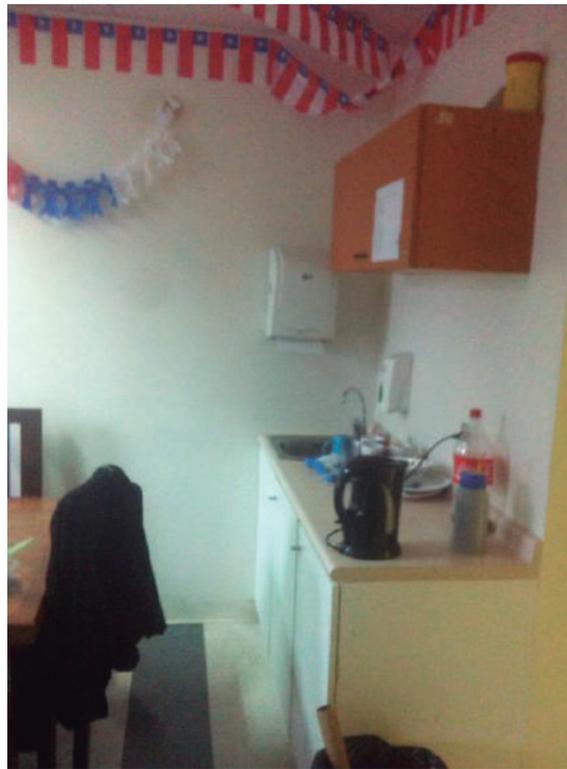


HOSPITAL PADRE HURTADO

URGENCIA ADULTOS

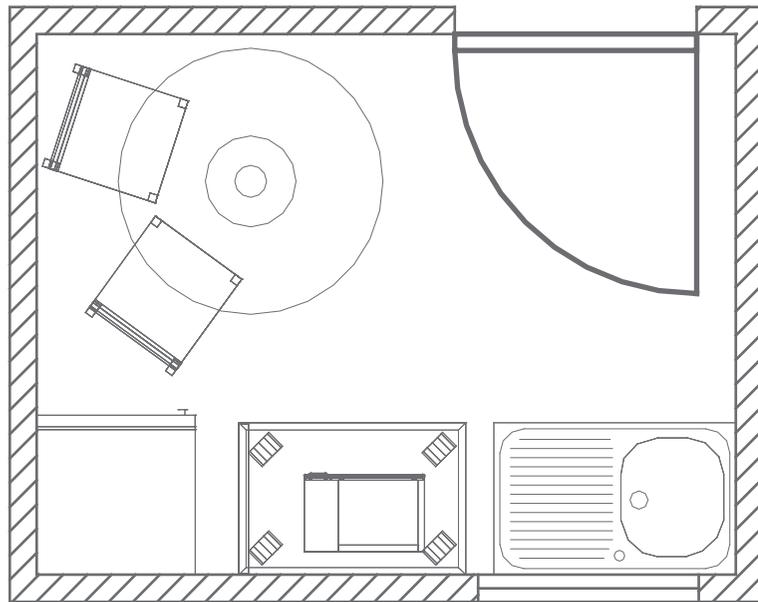


Esperanza 2150, paradero 28 Santa Rosa; San Ramón



CONSULTORIO SANTA ANSELMA

ESTAR MÉDICOS



2600

2000

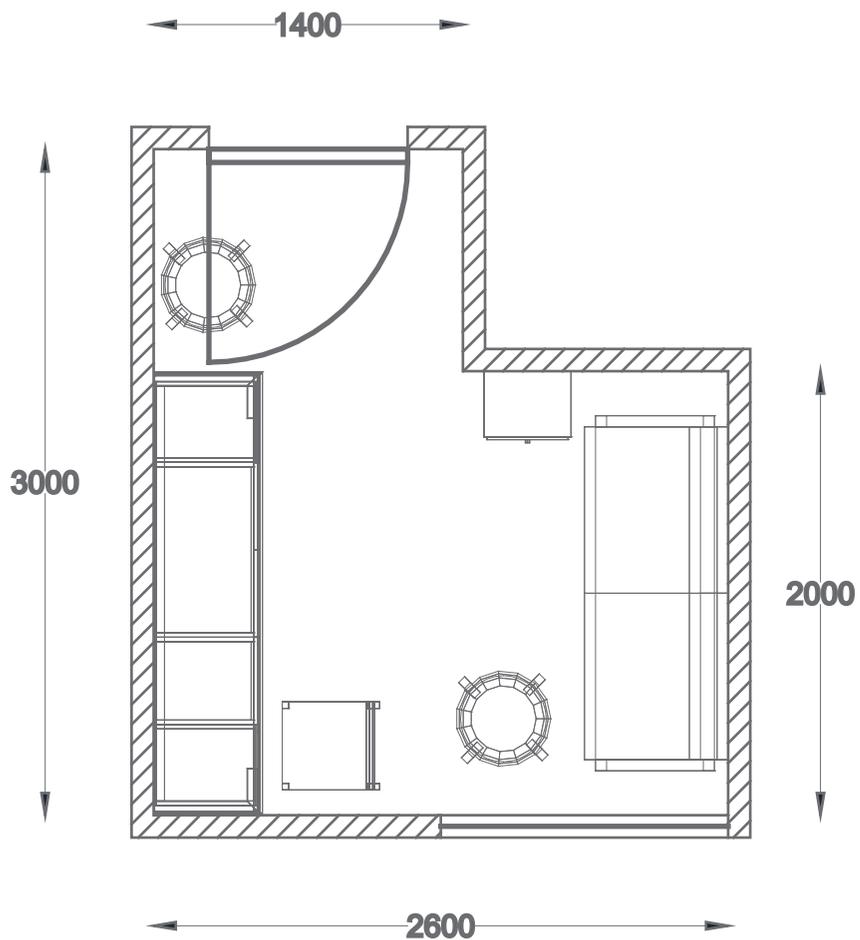


Fernando de Aragón 8365, La Cisterna

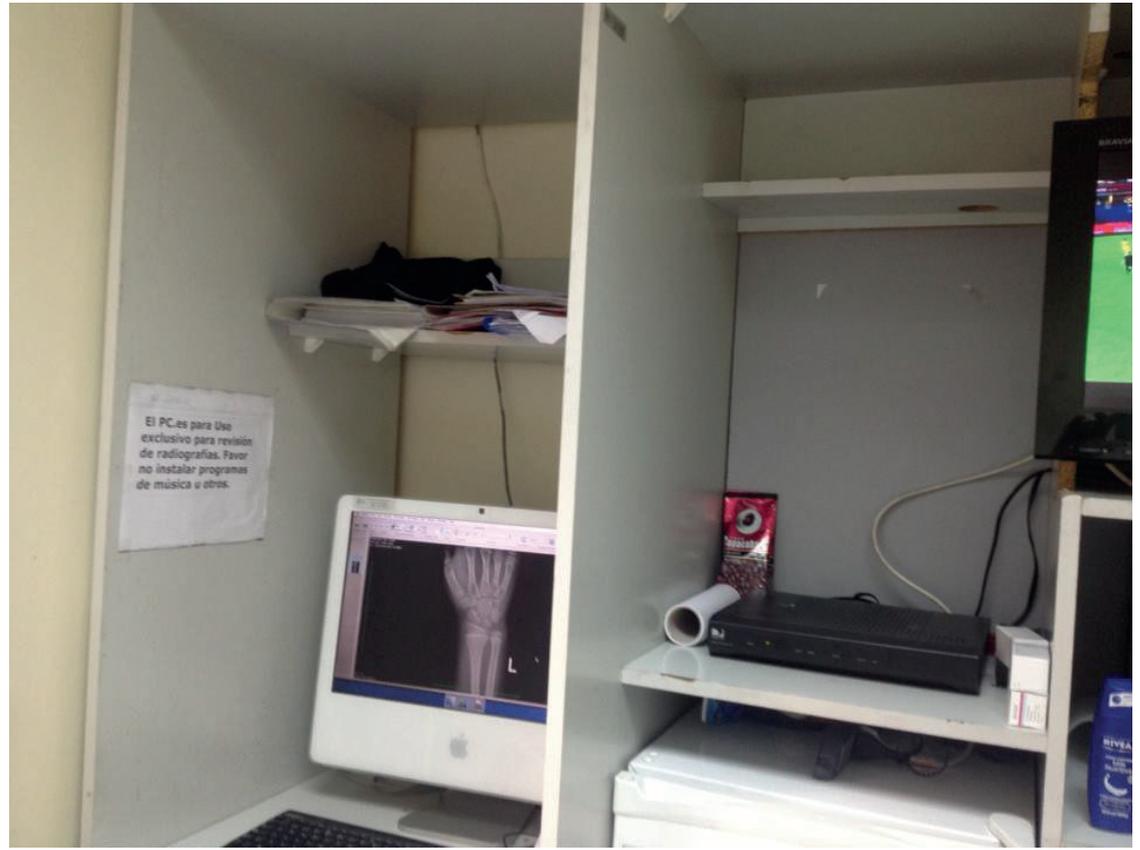


CRS MAIPÚ

URGENCIA PEDIÁTRICA

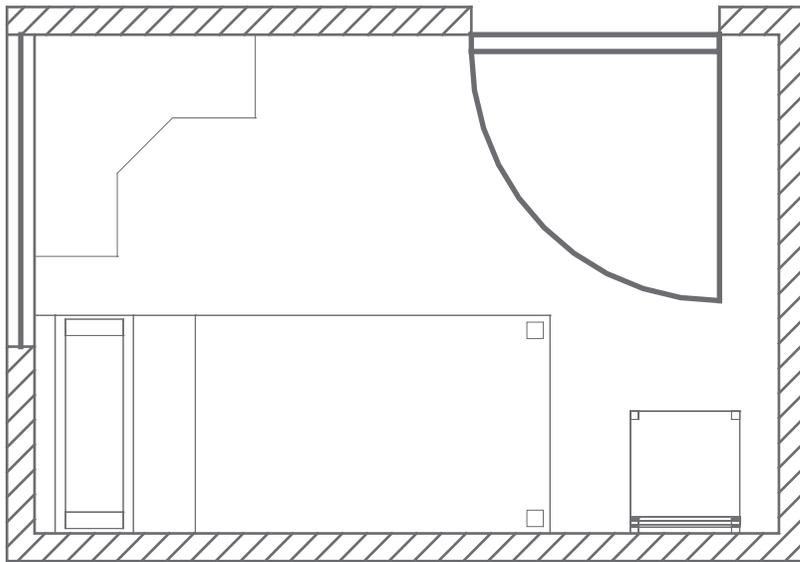


Av. Camino a Rinconada 1001, Maipú



CLÍNICA DÁVILA

UNIDAD DE TRATAMIENTOS INTENSIVOS



2700

1800



Av. Recoleta 464, Recoleta



CLÍNICA ALEMANA MANQUEHUE ORIENTE

UNIDAD DE TRATAMIENTOS INTENSIVOS



Av. Manquehue Norte 1499, Vitacura









CLÍNICA ALEMANA VITACURA

UNIDAD DE TRATAMIENTOS INTENSIVOS



Av. Vitacura 595 | Vitacura



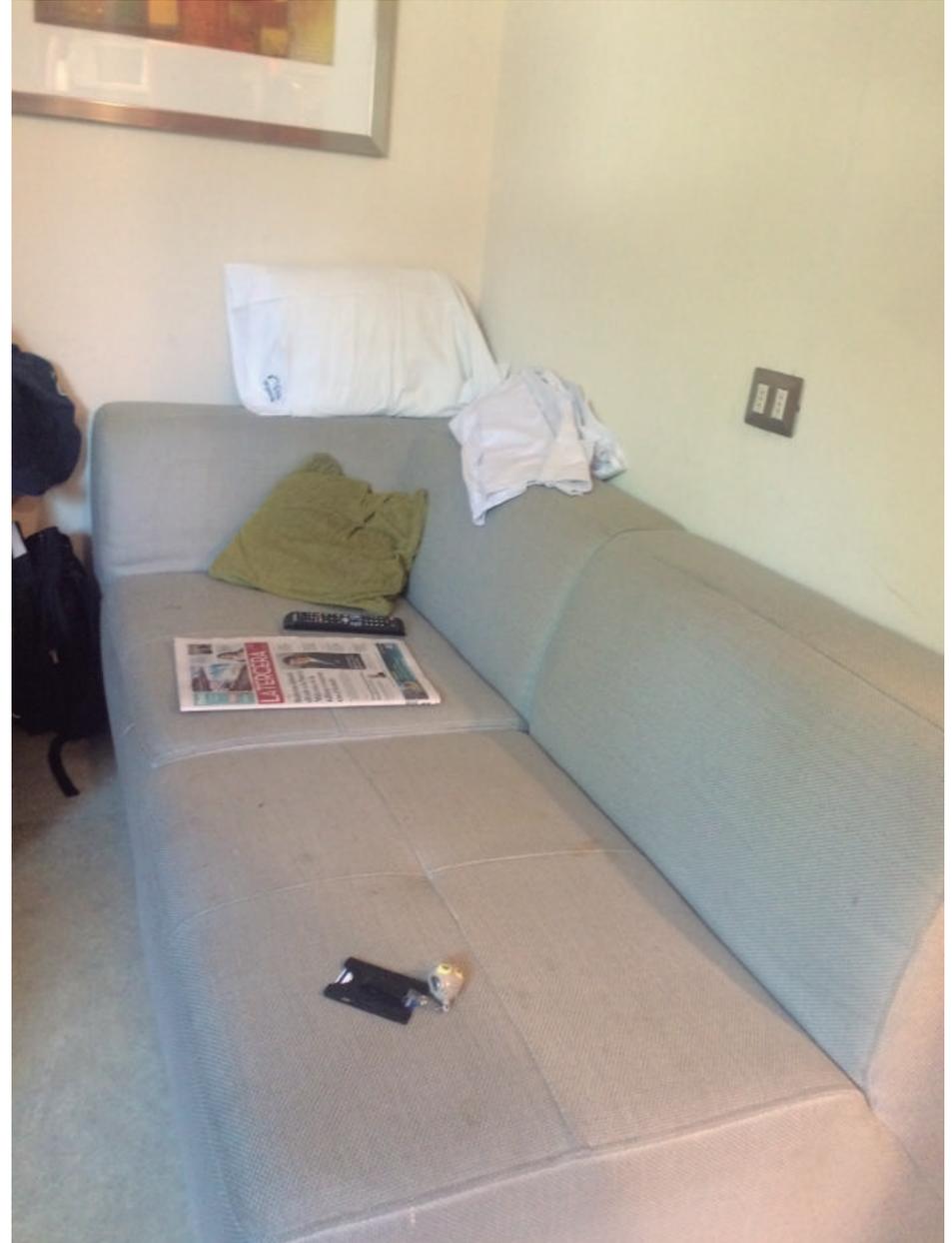


CLÍNICA LAS CONDES

ESTAR MEDICOS URGENCIAS



Estoril 450, Las Condes



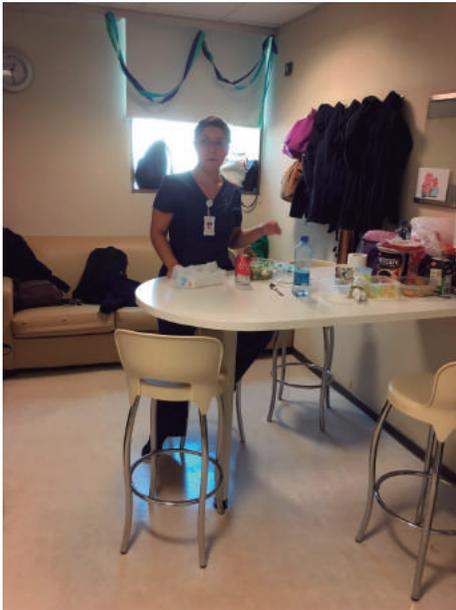


CLÍNICA LAS CONDES

ESTAR ENFERMERAS URGENCIAS



Estoril 450, Las Condes



3.2

EMPLAZAMIENTO

El estar médico es el espacio, sala, habitación en donde los médicos o personal de salud del Servicio de Salud pasan su tiempo mientras no están en actividad con sus pacientes. Este puede ser para comer en algunos casos, puede ser un tipo de sala de reuniones, un dormitorio, un living, etc.

Este lugar es EL lugar privado de los trabajadores del área del Servicio de Salud, que queda exento de los lugares en donde tiene acceso pacientes o administrativos y personal que no trabaja bajo las condiciones de turnos médicos.

Además este lugar es idealmente el provisorio a la consulta de algunos médicos o la sala de reuniones o conferencias en algunos casos. Además de donde los Internos pueden estudiar, dormir y comer mientras hacen sus pasantías al igual que todo el personal.

ANÁLISIS DE EMPLAZAMIENTOS

CONSIDERACIONES

Los espacios observados tiene condiciones bastante parecidas sin importar el tipo de servicio de salud. Con objetos, zonas, funcionalidades, etc las cuales están condicionadas por la espacialidad del Estar Médico.

CARACTERÍSTICAS

Zona de Alimentación
Zona de Almacenamiento
Zona de Descanso
Colores Claros
Luz Media
Poco Ruidosos

3.3

REFERENTES DIRECTOS



DEFINICIÓN

Siestas Energéticas es la empresa pionera en España para la realización, comercialización y distribución de espacios dedicados exclusivamente para la siesta.

CONSIDERACIONES

- Línea ergonómica del soporte.
- Consideración tanto del cuerpo como de la cabeza.
- Grandes dimensiones.

GOSLEEP

Empresa Finlandesa Short Rest Solutions



DEFINICIÓN

Cápsula de descanso individual para personas a las cuales les es difícil conciliar el sueño con agentes externos y que requieren dormir por periodos extensos de tiempo a veces supliendo la cama de un hotel por ejemplo en aeropuerto cuando existe una escala muy extensa.

CONSIDERACIONES

- Cierre de la cápsula.
- Forma y tipo de aislacion de los factores externos.
- Grandes dimensiones.
- Idealmente diseñado para dormir por periodos largos de tiempo.

OSTRICH PILLOW

Kawamura - Gan Javian por Studio Banana Things



DEFINICIÓN

Esta set de almohadas modificadas para poder descansar en cualquier lugar es una practica solución a la falta de sueño.

Cómodo + ajustable + suave + ligero + transportable + práctico

CONSIDERACIONES

- Volumen y textiles atractivos.
- Como considera al cuerpo y por sobre todo a la cabeza
- Completamente personal
- Portabilidad
- Requiere de un soporte externo

HYPNOS

Josh Woodle difundido por Kickstarter



DEFINICIÓN

Polerón con capucha la° cual tiene incorporada un volumen inflable, el cual tiene la característica de ser inflado cuando el usuario lo desee.

CONSIDERACIONES

- Volumen y textiles atractivos.
- Como considera al cuerpo y por sobre todo a la cabeza
- Completamente personal
- Portabilidad
- Requiere de un soporte externo

MOTH

Mjuka con Charlotte Kristensen



DEFINICIÓN

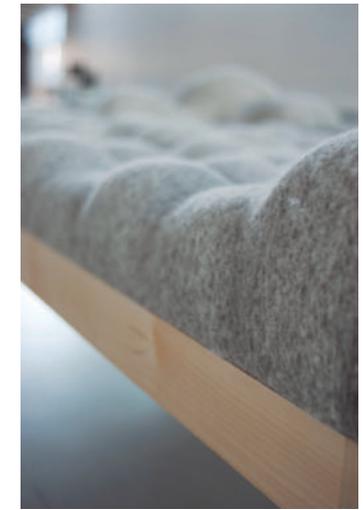
Asiento de forma orgánica de madera contrachapada y superficie textil, que puede ser utilizado tanto en el interior como en el exterior para relajarse y realizar siestas de verano.

CONSIDERACIONES

- Materiales nobles y de fibras naturales
- Forma cóncava que acoge el cuerpo
- Dimensiones que lo hacen transportable
- Sirve tanto para interior como exterior.
- Líneas simples y que reflejan su utilidad.

KULLE DAYBED

Stefanie Schissler



DEFINICIÓN

Cama de día la cual puede servir para posicionarse en cualquier rincón de una casa para generar un espacio de relajación.

CONSIDERACIONES

- Materiales naturales.
- Superficie irregular que acoge el cuerpo de variadas formas.
- Multiposibilidad de usos.

FEEL SEATING SYSTEM DELUXE

Animi Causa – From the Heart



DEFINICIÓN

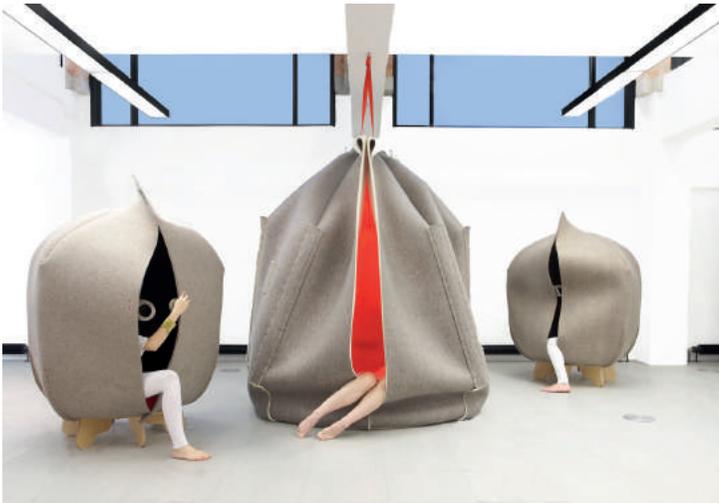
Sistema de 120 esferas de igual tamaño cubiertas de una tela elástica, que tienen la capacidad de adaptarse a lo que el usuario desee

CONSIDERACIONES

- Versatilidad
- Personalización
- Adaptabilidad
- Textil conformtable.

HUSH / SCS

Animi Causa – From the Heart



DEFINICIÓN

Es un espacio artificial sensorial que ayuda a potenciar los sentidos como la vista, el oído y el tacto, destinado a afrontar con claridad el estrés de la vida diaria.

CONSIDERACIONES

- Desconectan del exterior
- Personalización del ambiente
- Adaptabilidad de forma conforme a la proxémica.
- Textil conformtable.
- Uso de la iluminación como un recurso positivo.

3.4

REFERENTES INDIRECTOS

FORMA

Origamis - Estructura Facetada



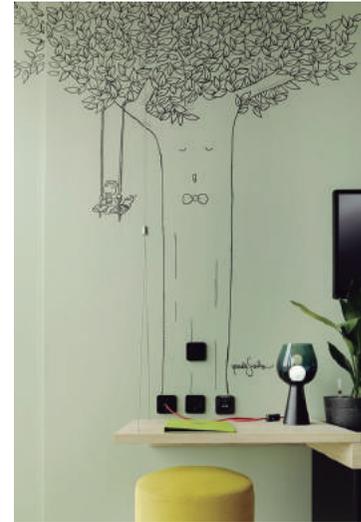
MECANISMO

Paraguas - Sombrillas - Coche de Niños



MATERIALES

Fibras Naturales - Muebles Hotel Bikini Berlin



3.5

OPORTUNIDAD DE DISEÑO

Para el descanso existen diferentes posibilidades, de acuerdo a su espacio de TIEMPO a utilizar hasta el espacio mismo donde podemos realizar esta actividad.

Nos encontramos con diferentes opciones en el caso específico de tener que hacer descansos reparadores en reducidos tiempos que son los que necesitan nuestros profesionales de estudio.

Desde las siestas cortas como una opción óptima en referencia al tiempo también podemos encontrar equipamientos como las hamacas que ayudan a poder entrar en fase de sueño en un periodo corto de tiempo, otras opciones también como cojines portátiles para poder realizar estos descansos cortos en cualquier lugar, sin importar el espacio que tengamos.

En el caso particular de nuestros casos de estudio y encontrando como factor fundamental la escasez de tiempo y espacio en comienzo una solución ideal sería un tipo de mobiliario que entregue la comodidad adecuada para el buen dormir y por otro lado que no tenga un gran volumen debido a la escasez de espacio ya mencionada.

La oportunidad de diseño se da cuando las siestas cortas pasan a tener un rol fundamental dentro de las jornadas laborales de los trabajadores y de las condiciones que estas requieren, ahí es donde se encuentra la necesidad de diseñar un soporte con estas características para poder realizar estas siestas cortas de acuerdo a las condiciones y análisis de los lugares en donde estos profesionales tienen la oportunidad de hacerlo.

CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE DISEÑO

4.1

IDEA DE PROYECTO

Crear un mobiliario que se adapte a las necesidades de los trabajadores de turno, principalmente enfocado en el DESCANSO; con un TAMAÑO ADECUADO para poder ser implementado en estares médicos de variadas dimensiones según lo observado, y que entregue la comodidad necesaria para que ello puedan realizar pausas que sean reparadoras en REDUCIDOS PERIODOS DE TIEMPOS durante sus jornadas laborales

Este elemento de descansos breves debe tener diferentes condiciones otorgadas por las condiciones de siestas corta, espacialidad y características del usuario.

Condiciones como :

- Grado de reclinación de la espalda con respecto al cuerpo de 120°
- Pies tocando el suelo
- Luz tenue o bloqueada para dormirse
- Luz blanca o azul para despertarse
- Bajos decibeles de ruido
- Apoyo lateral de cabeza cuidando el cuello
- Elemento de Almacenamiento
- Timer para medir el tiempo de descanso

4.2

ESTRATEGIA DE DISEÑO



La identificación de conceptos asociados a la problemática, el tema analizado, los objetivos del proyecto y de cómo abordar de esta manera el equipamiento. Identificando palabras claves para así poder encontrar el concepto fundamental con el cual trabajar en las etapas posteriores.

Lluvia de ideas de acuerdo a los conceptos identificados en la etapa anterior para así poder concurrir posteriormente a la aplicación de la técnica del SCAMPER.

Técnica para el desarrollo de ideas creativas, a partir de conceptos, ideas, elementos o proyectos ya definidos a los cuales se les aplican acciones para así poder mejorar o rehacer nuevas ideas.

- S**ustituir
- C**ombinar
- A**daptar
- M**odificar
- P**oner en otros usos
- E**liminar
- R**ecomodar

Generación de una figura base de acuerdo a las condiciones ya otorgadas por sobre la cual se generan croquis de ideas para así poder ir descartando, probando o creando nuevas ideas y llegar a la mas adecuada para su posterior desarrollo en detalle.

IDENTIFICAR CONCEPTOS ASOCIADOS

BLOQUEO CUNA PRIVACIDAD
NIDO AISLAMIENTO CONECTARSE
DESCANSO VIGILIA CÁPSULA
ESPALDA TIMER SUEÑO
PERSONALIZACIÓN DORMIR SILENCIO
OSCURIDAD HAMACA
DESCONEXIÓN CAPULLO
SENTIDOS REFUGIO

BRAINSTORMING

DESCANSO / ESPACIO / TIEMPO

Espacio que genere desconexión del trabajo, entregando privacidad a través del sonido, luz y temperatura.

Capsula con Timer que por medio de la luz o el sonido se pueda personalizar

Maletín con modulo de descanso

Modulo que salga de una pared que sea armabe

Sillón cama con movimientos

Separadores de ambientes

Equipamiento tipo hamaca

Equipamiento tipo capsula o nido

Actividad recreativa para conciliar el sueño

Sala de desconexión

Equipamiento que se instale a muros

Nidos que cuelgue del techo

Cápsula que se guarde en el suelo.

ESPACIO PUBLICO - PROVADO

Capullo, nido, rincón de capsula del tiempo
Cascos gigantes con luz y música para conciliar el sueño

Saco de dormir con plataforma, tipo cuna

Personalizar con sensaciones, música, imágenes, colores, esencias, etc.

Biombo, cortina o separador de ambientes

Gorro o capucha que cubra los ojos y oídos

Dar la espalda al espacio común, equipamiento con grandes respaldos

Cabina que salga del suelo

Capullo que descienda

Hamacas que se cierran como sacos de dormir

Capsula aislante

PERSONAL - COMUNITARIO

Mismo soporte, accesorio que cambie de eso personal

Mantas personales

Superficie plástica lavable

Material fácil de limpiar

Forro o cubierta transportable

Estructura respirable

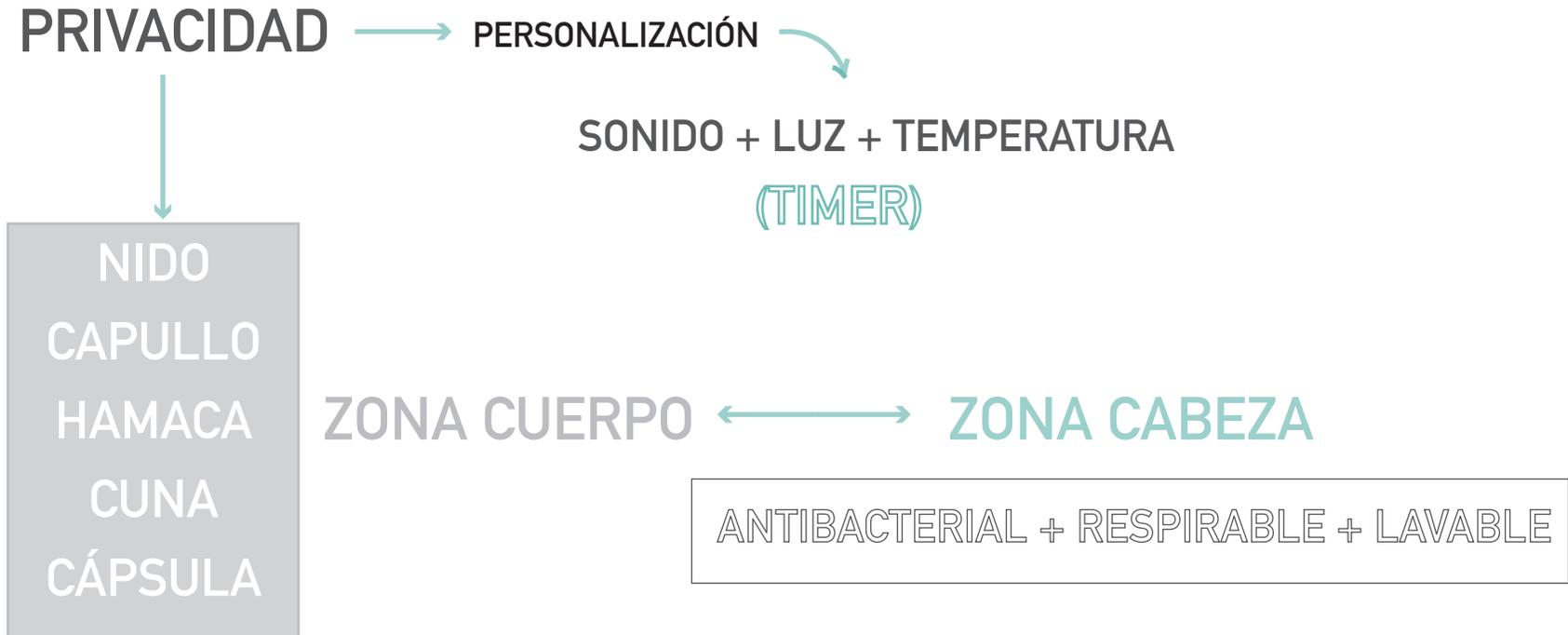
Toallas personales

Funda para el área de la cabeza

Material anti-bacterial

Cubierta que se voltee al siguiente usuario

SCAMPER



IDEAS Y CROQUIS

Proceso de realización de bosquejos al principio aleatoriamente, con pocas condiciones, sin embargo no dejando de lado lo aprendido y los referentes y conceptos asociados en cuestión.

Completo proceso adjunto al book.

4.3

PROPUESTA CONCEPTUAL

EL CAPULLO

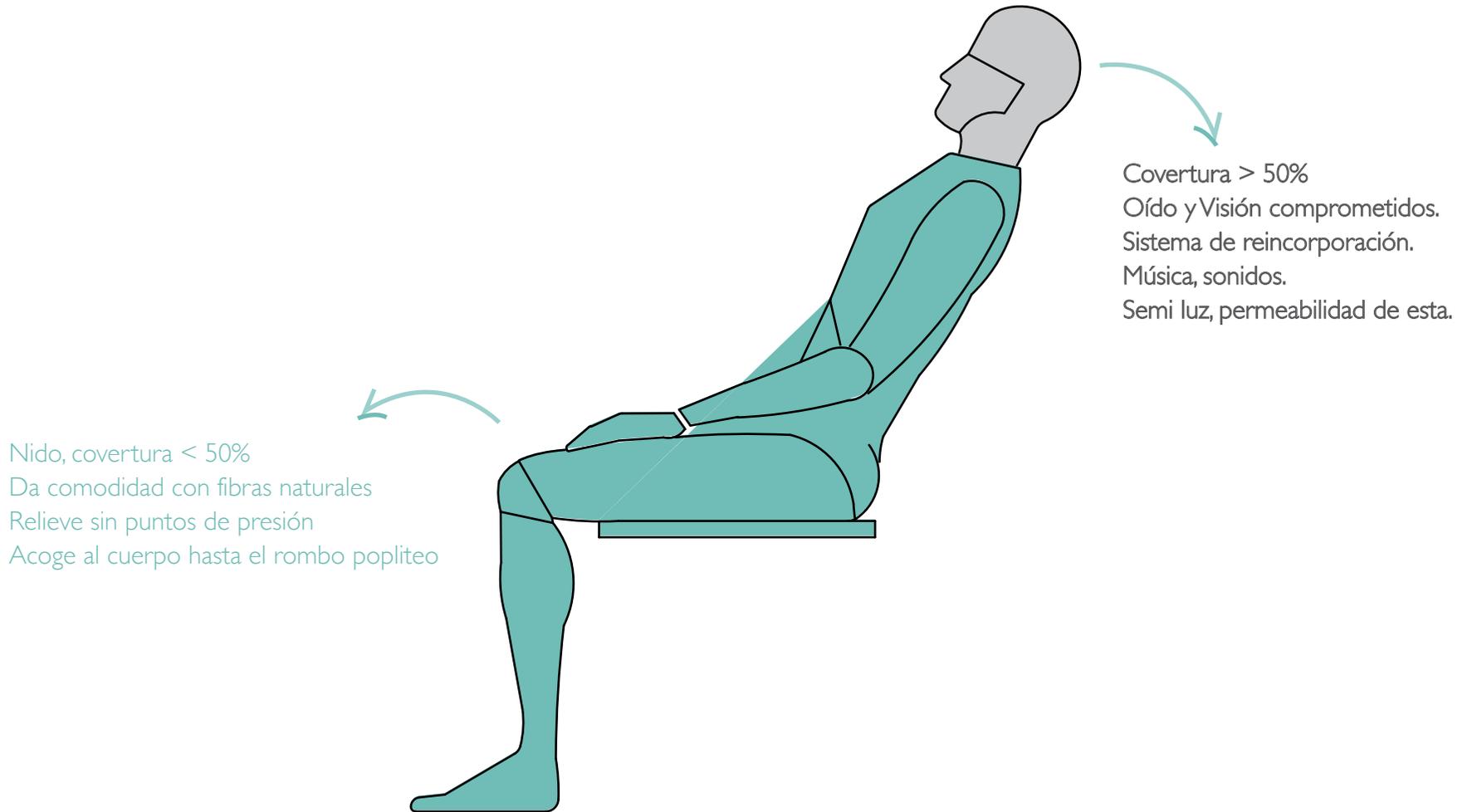
Transformación que ocurre dentro del capullo, de manera positiva.

La persona entra y sale en mejores condiciones físicas - psicológicas que con las que se incorporo. Transformación que ocurre dentro del capullo, de manera positiva.

La persona entra y sale en mejores condiciones físicas - psicológicas que con las que se incorporo.



EL CAPULLO Y EL NIDO



4.4

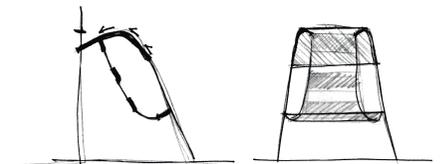
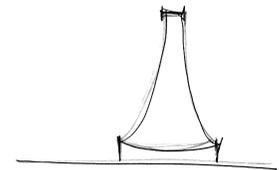
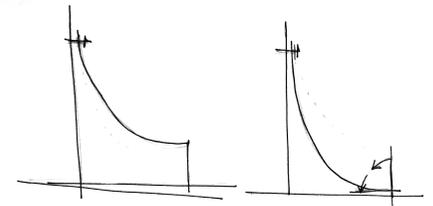
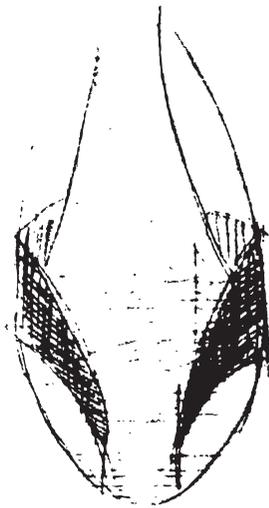
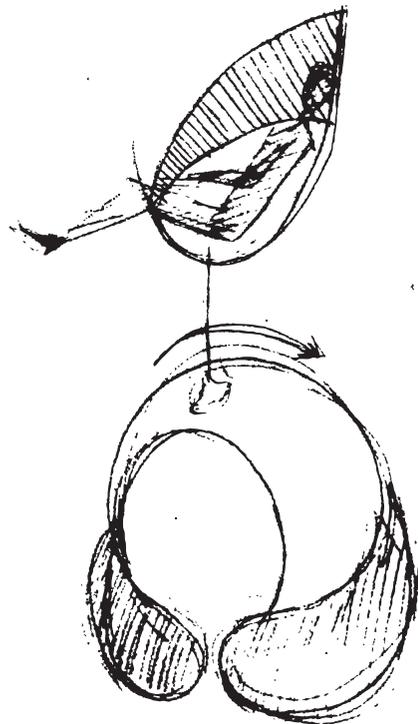
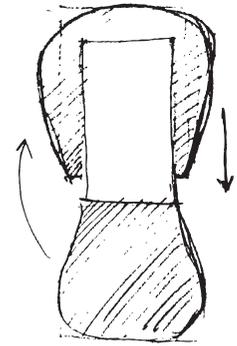
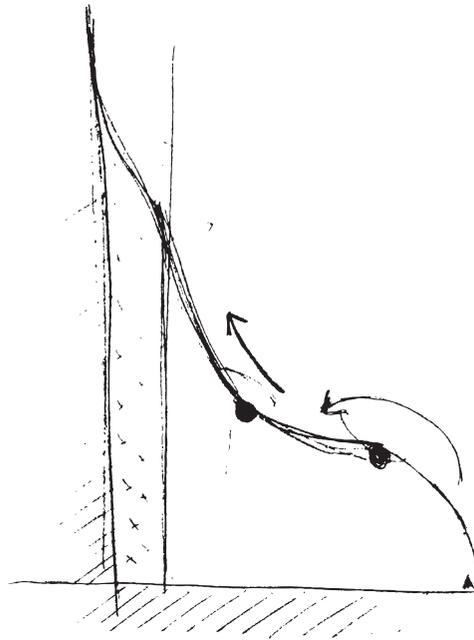
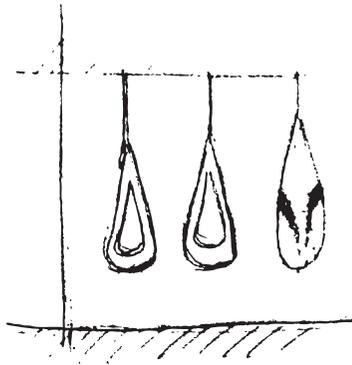
EXPLORACIÓN PREVIA

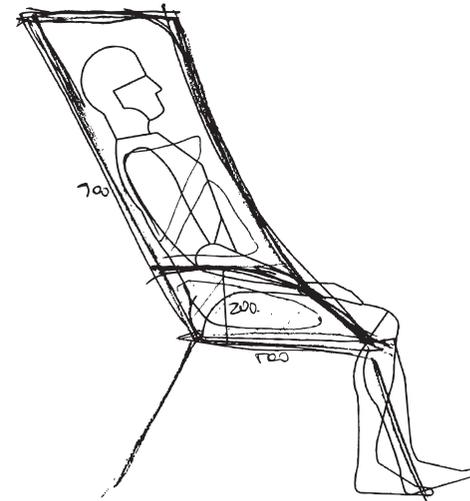
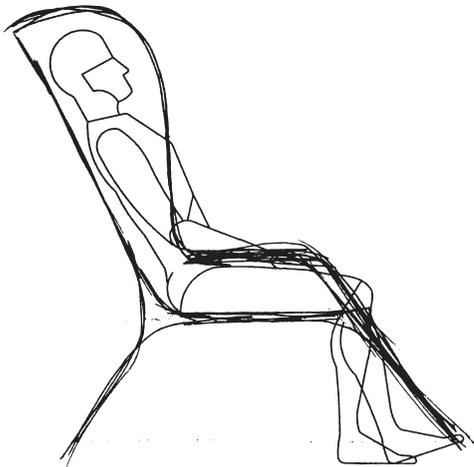
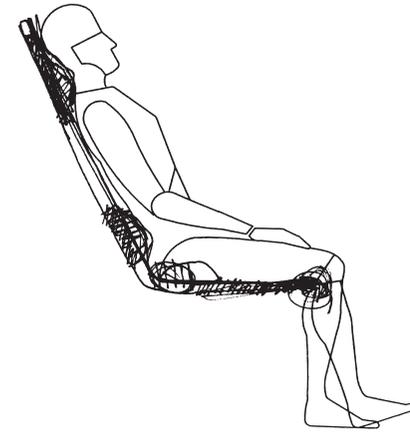
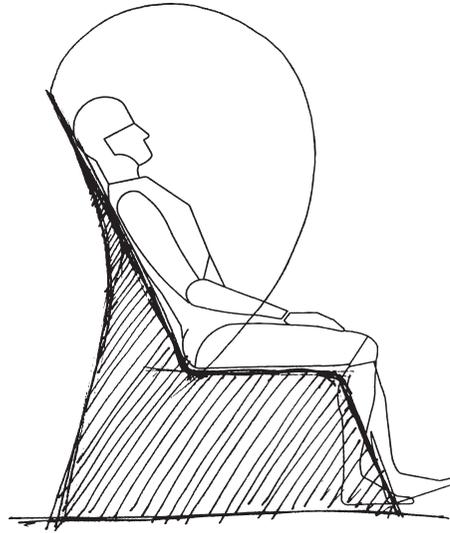
Exploración de posturas, formas características y observaciones de cómo se comportan los profesionales de la salud en sus estares médicos.

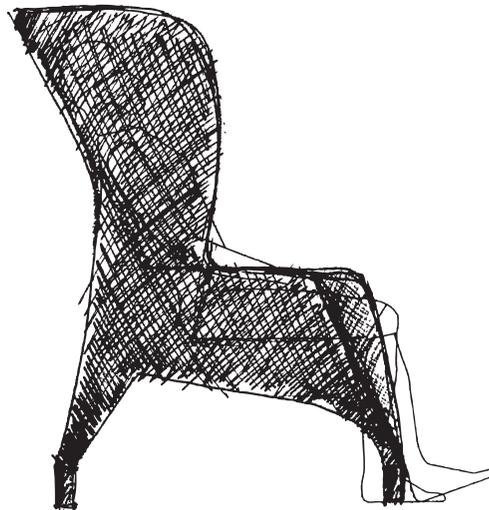
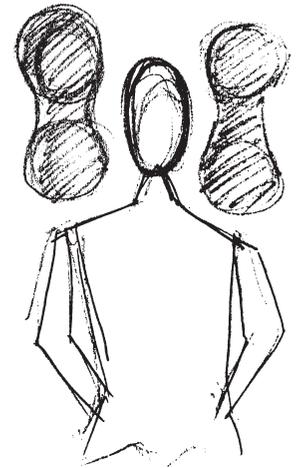
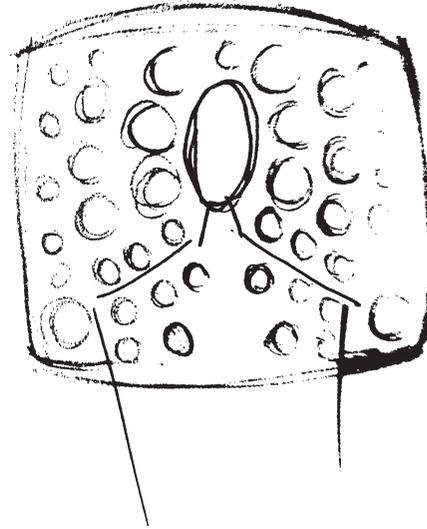
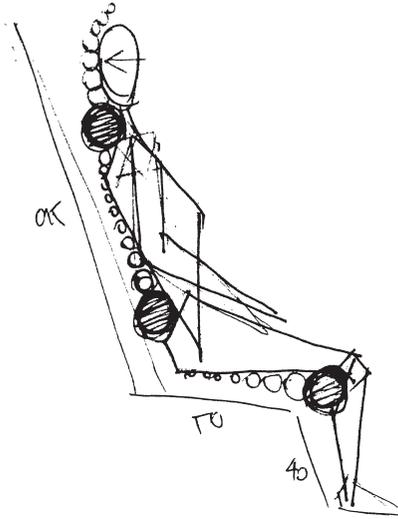
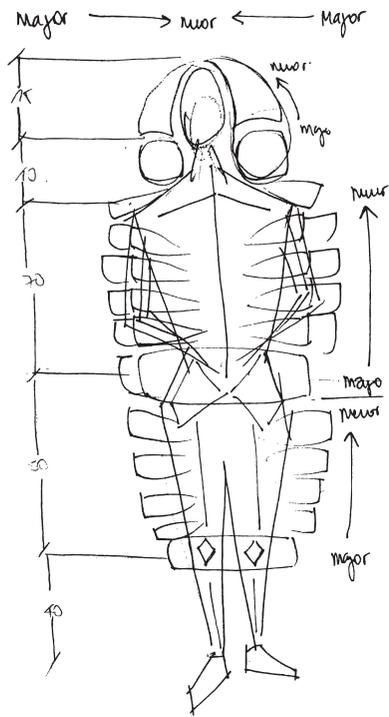
El desarrollo de la forma va de acuerdo en primera instancia a los resultados de Brainstorming, SCAMPER y conceptos elegidos. Parte desde una forma aleatoria, con múltiples bosquejos, y formas orgánicas y circulares, son embargo sigue con características más geométricas de acuerdo a las características de la idea de diseño personal.

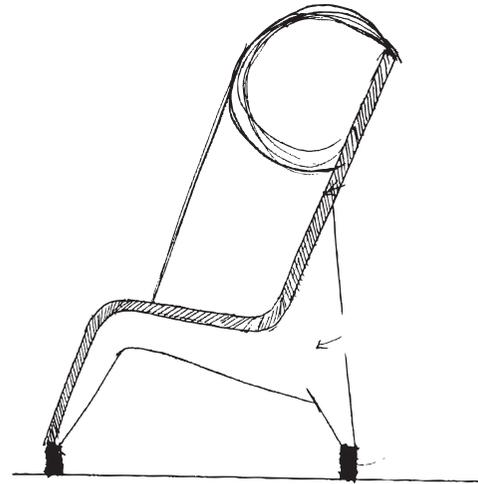
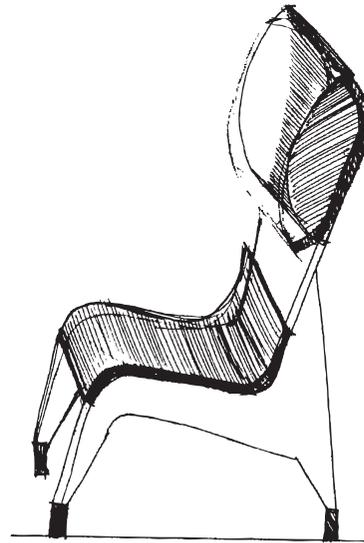
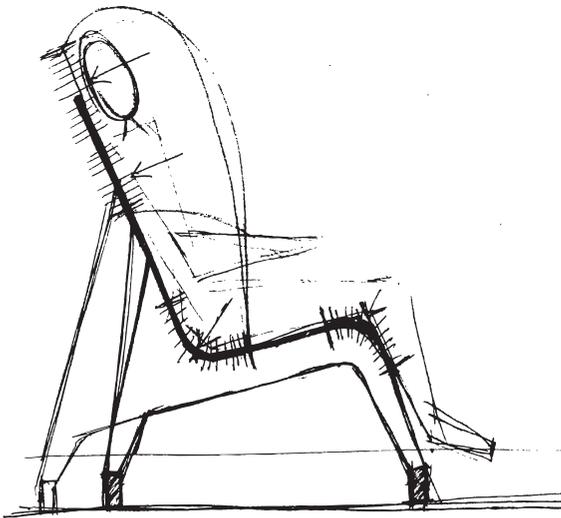
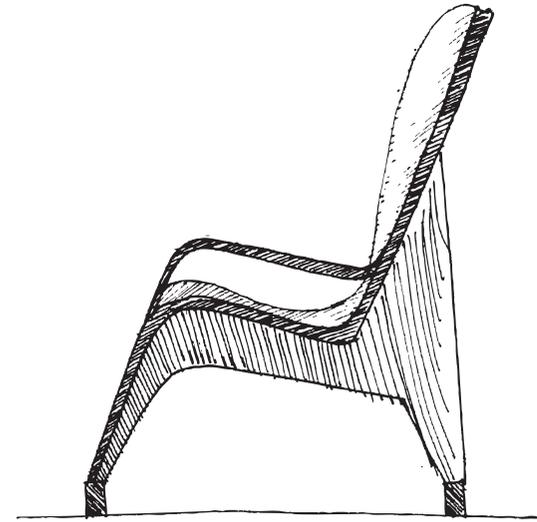
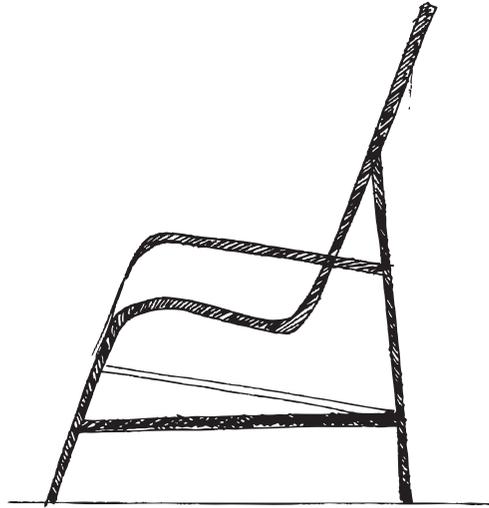
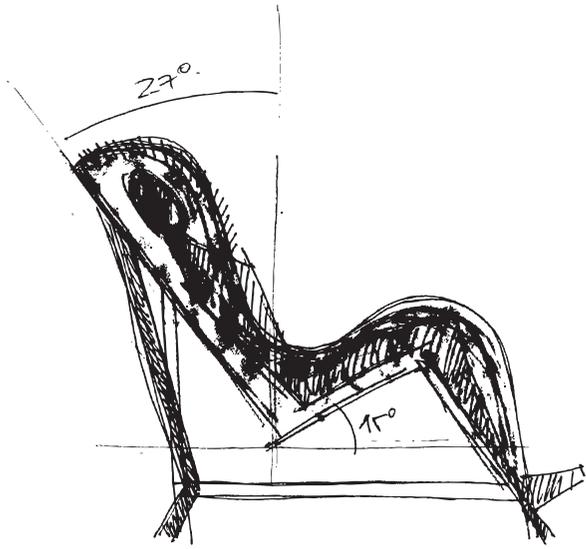
Primeras propuestas sin fundamentos ni criterios de diseño, al avanzar en la evolución se puede apreciar el cambio del diseño con los fundamentos y referentes correspondientes.

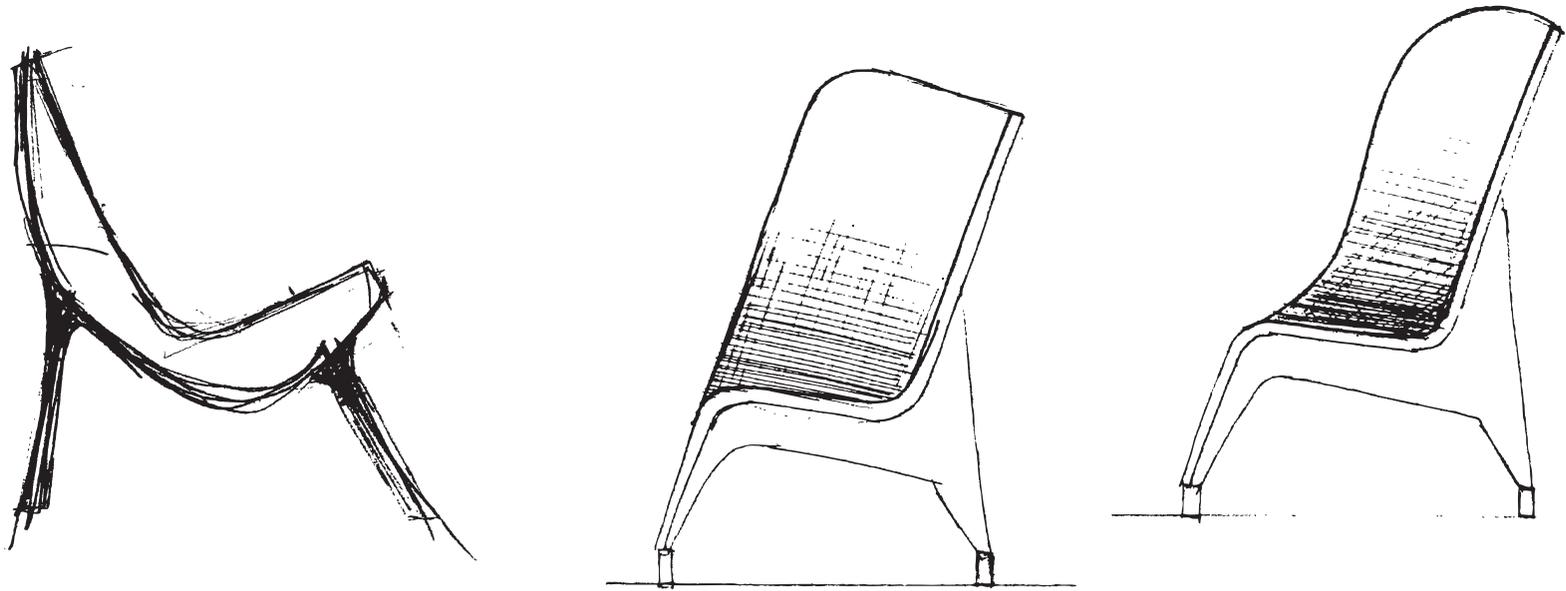
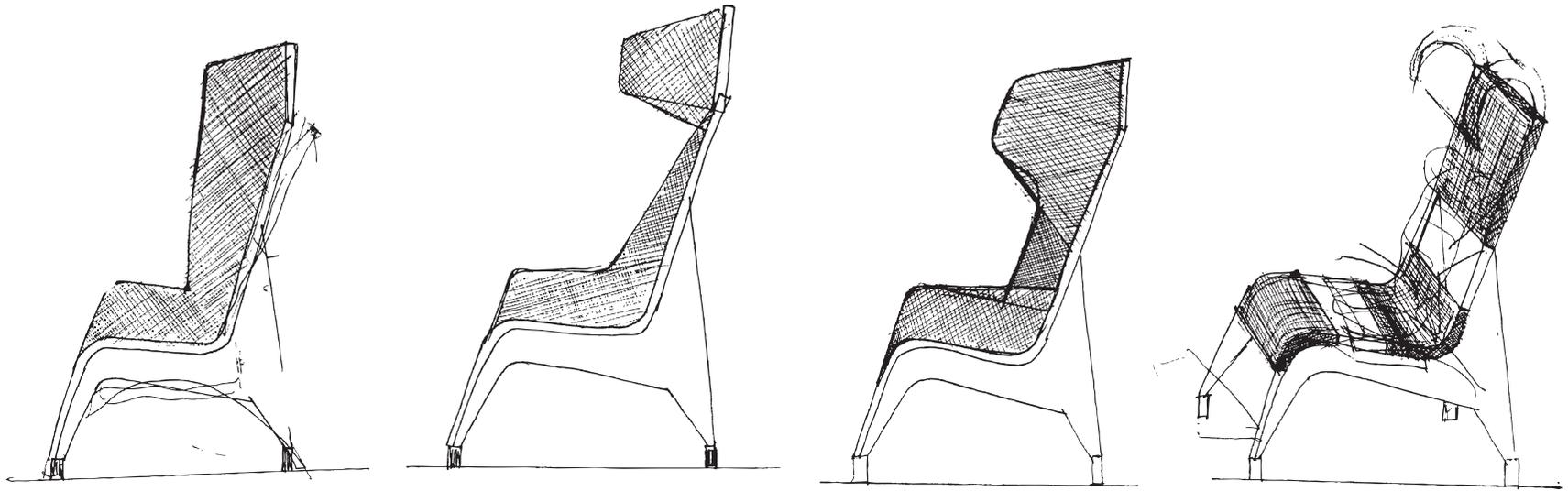
PROCESO ALEATORIO



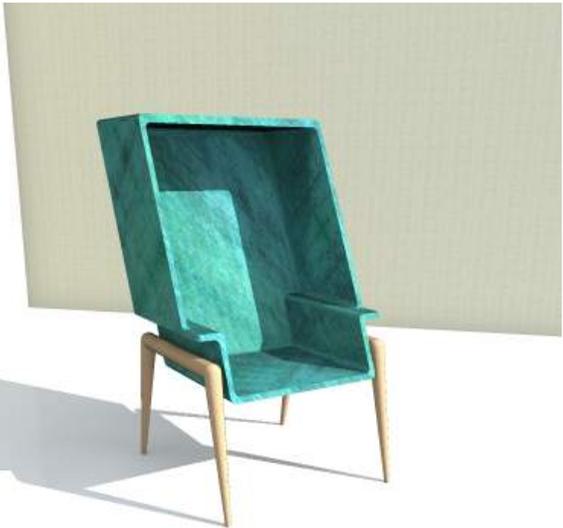
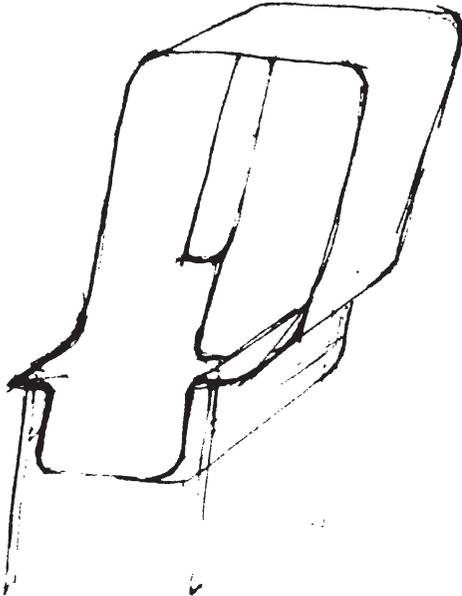
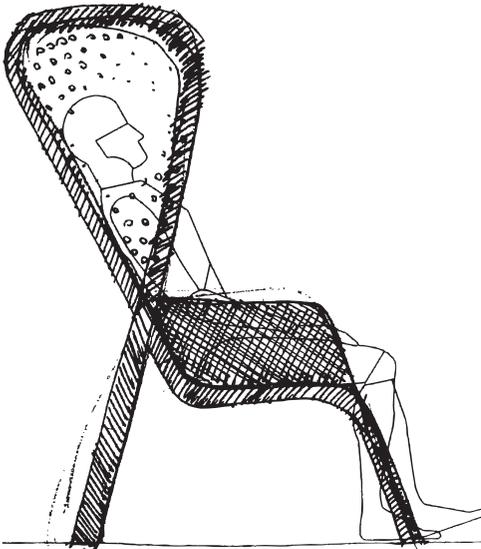
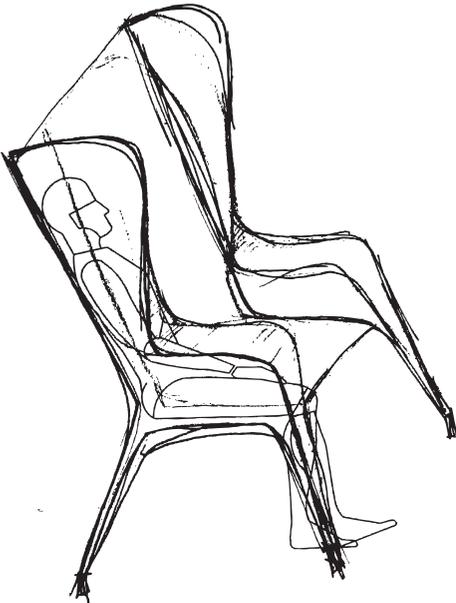




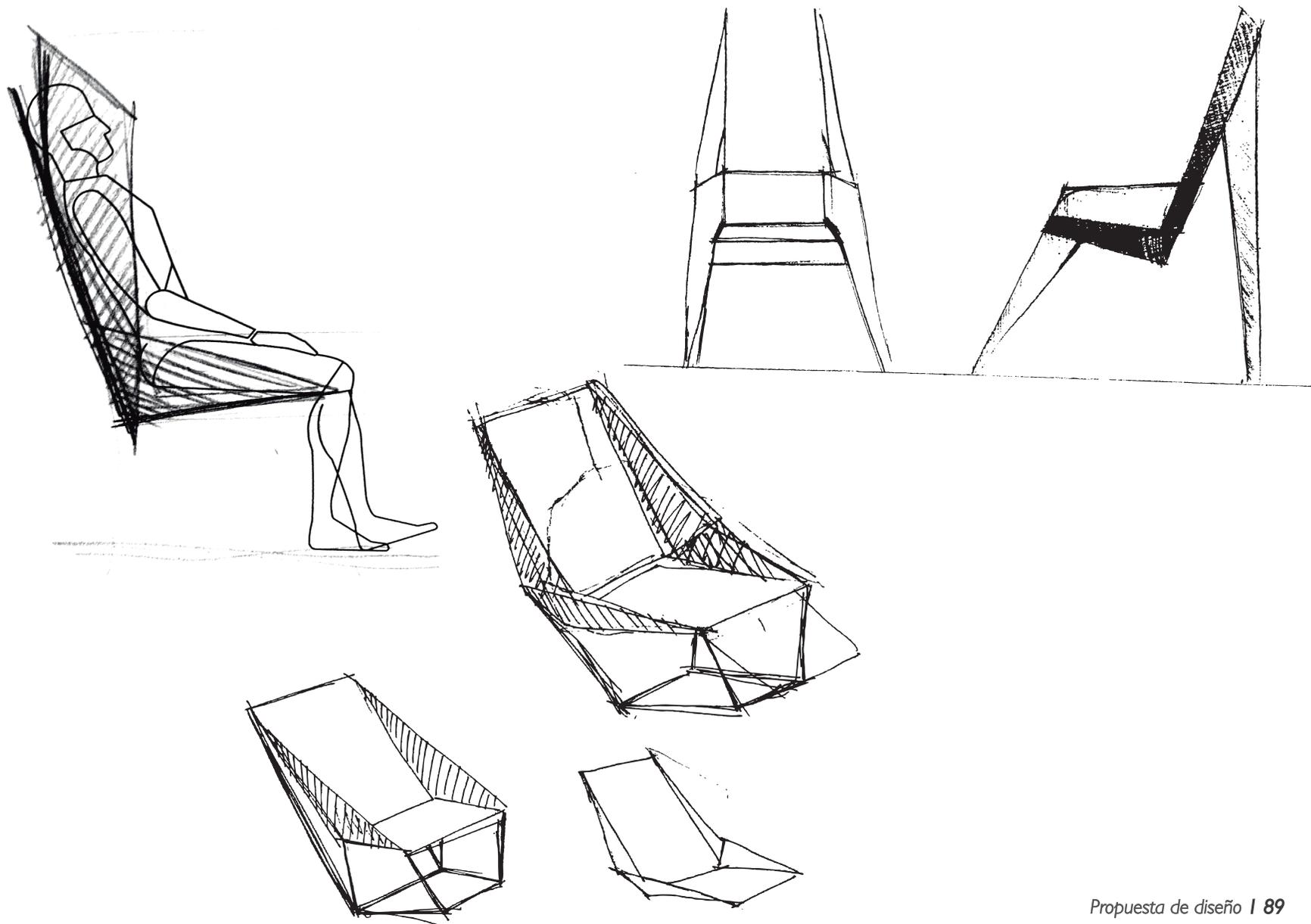


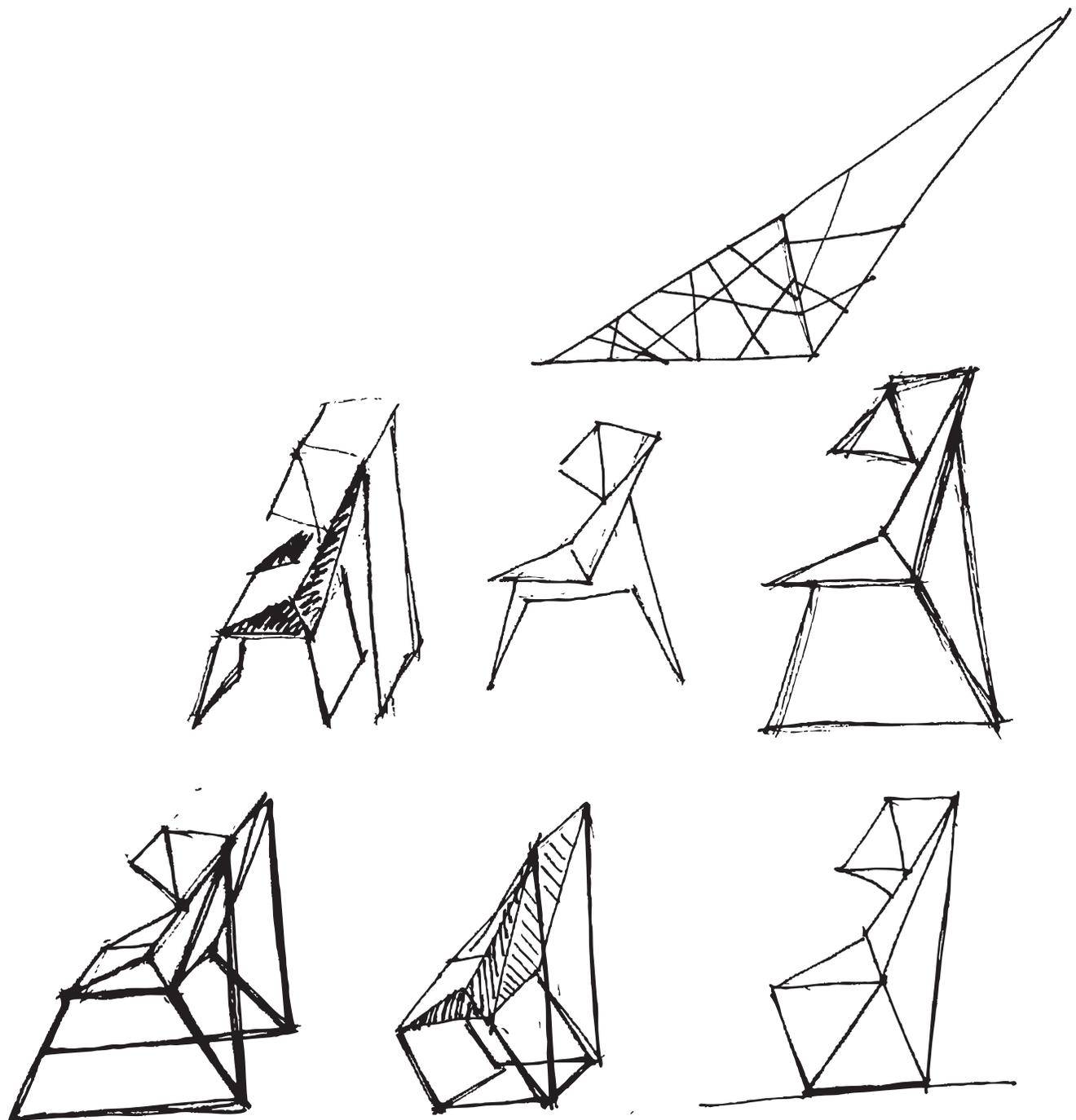
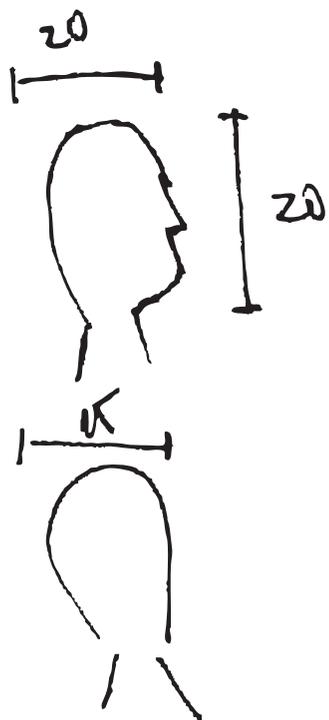


PRIMEROS ACERCAMIENTOS CONCRETOS



GEOMETRIZACIÓN





CAPÍTULO V

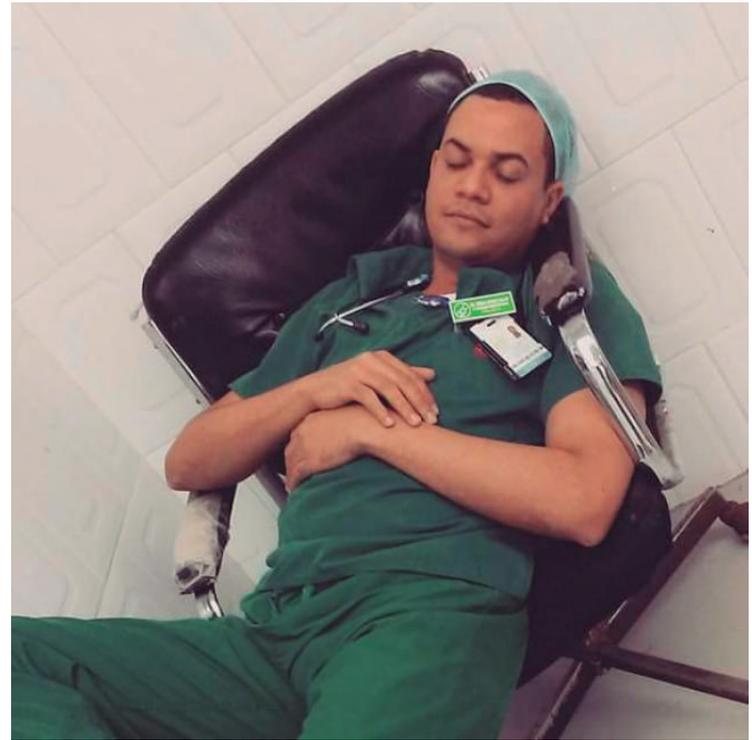
PROYECTO DE DISEÑO

5.1

IMAGENES OBJETIVO



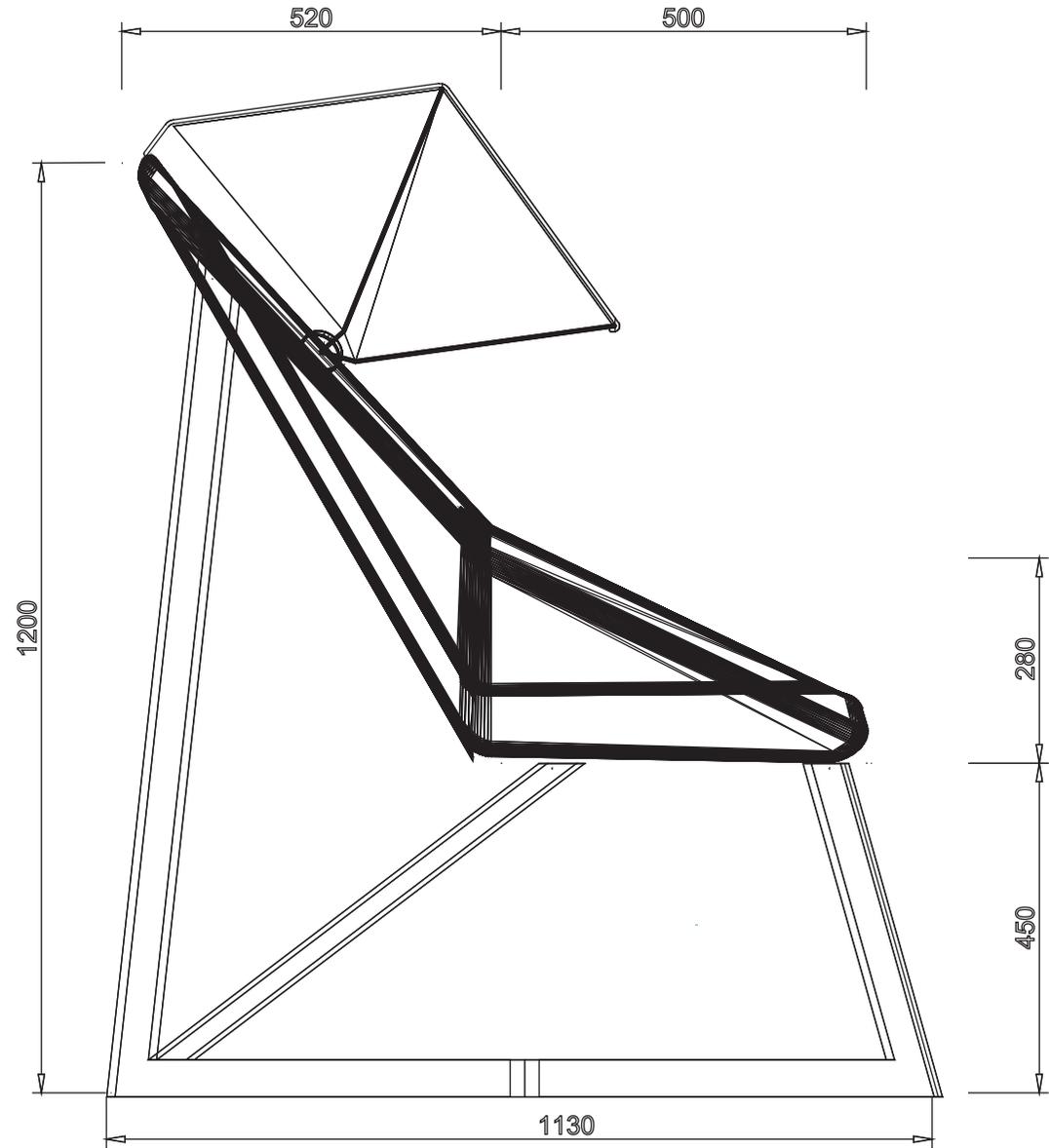


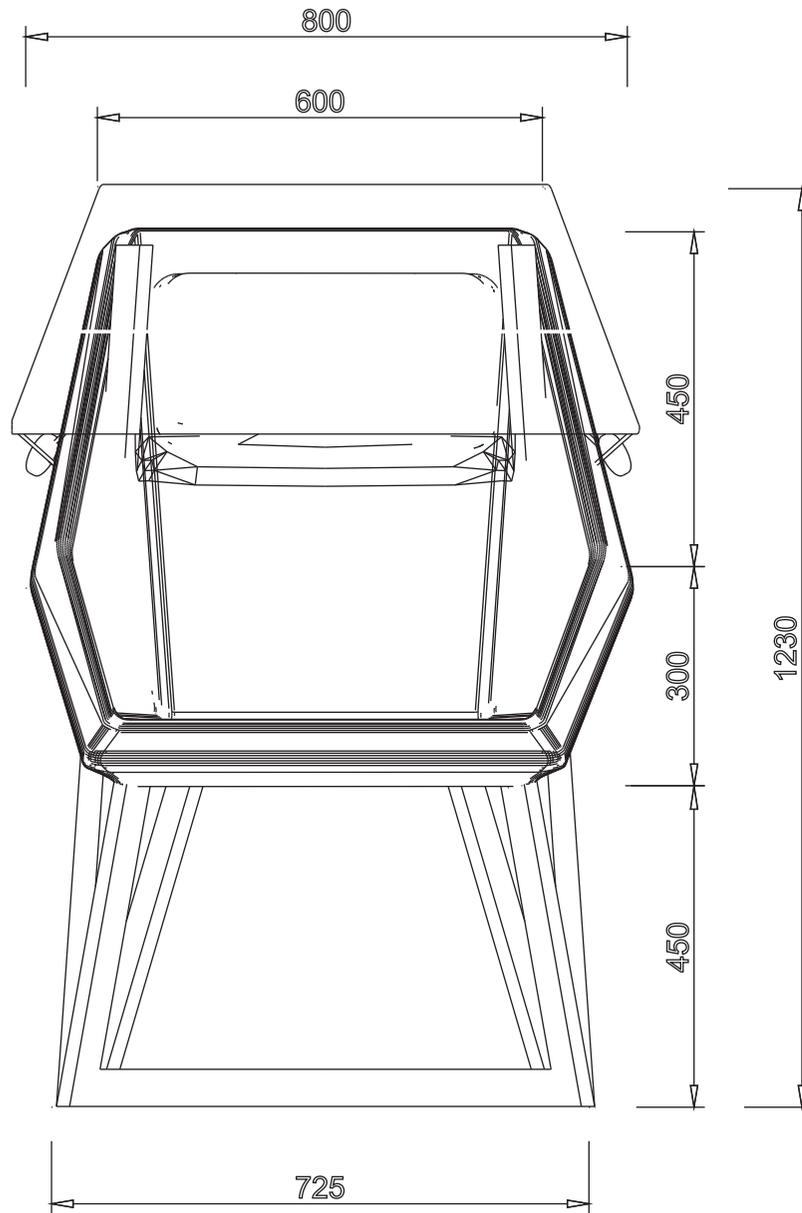


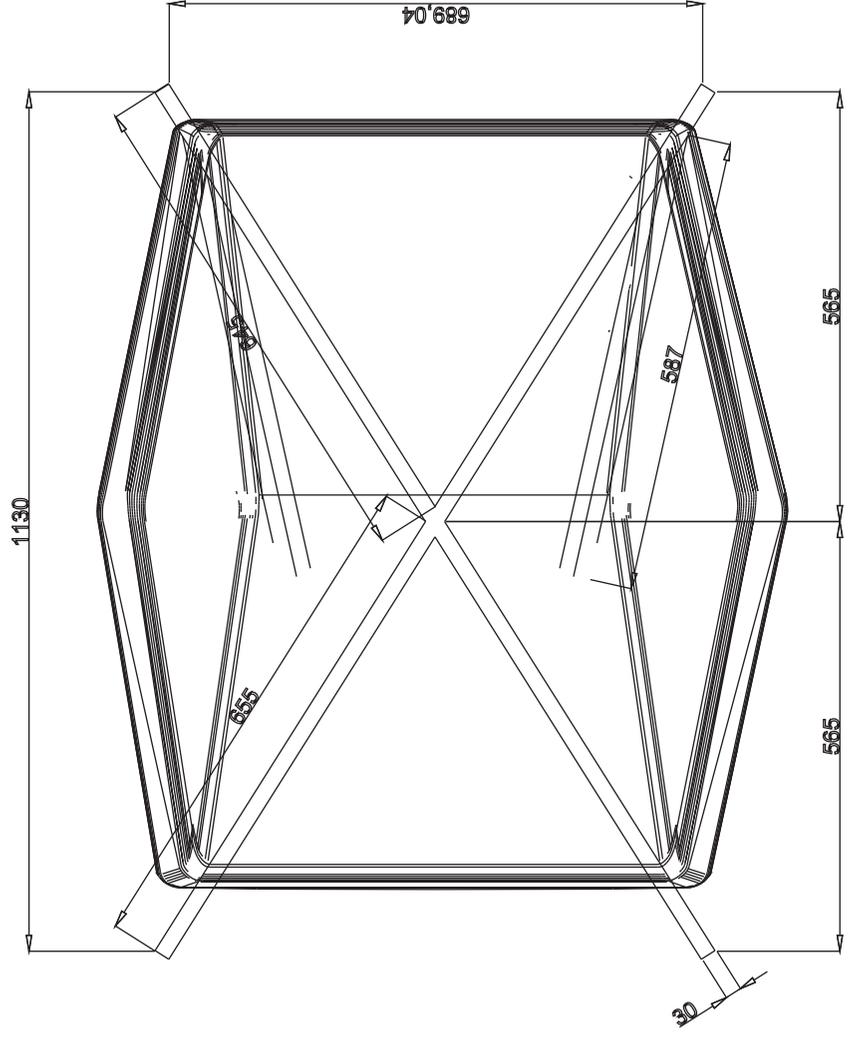
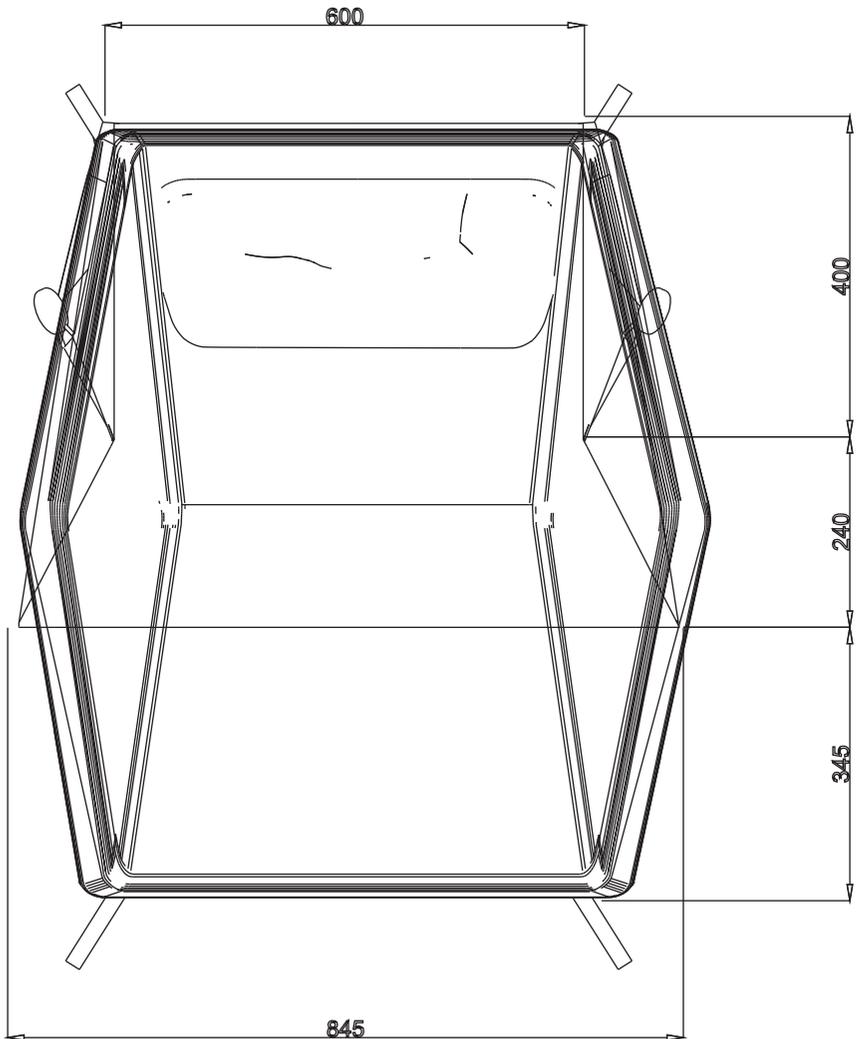


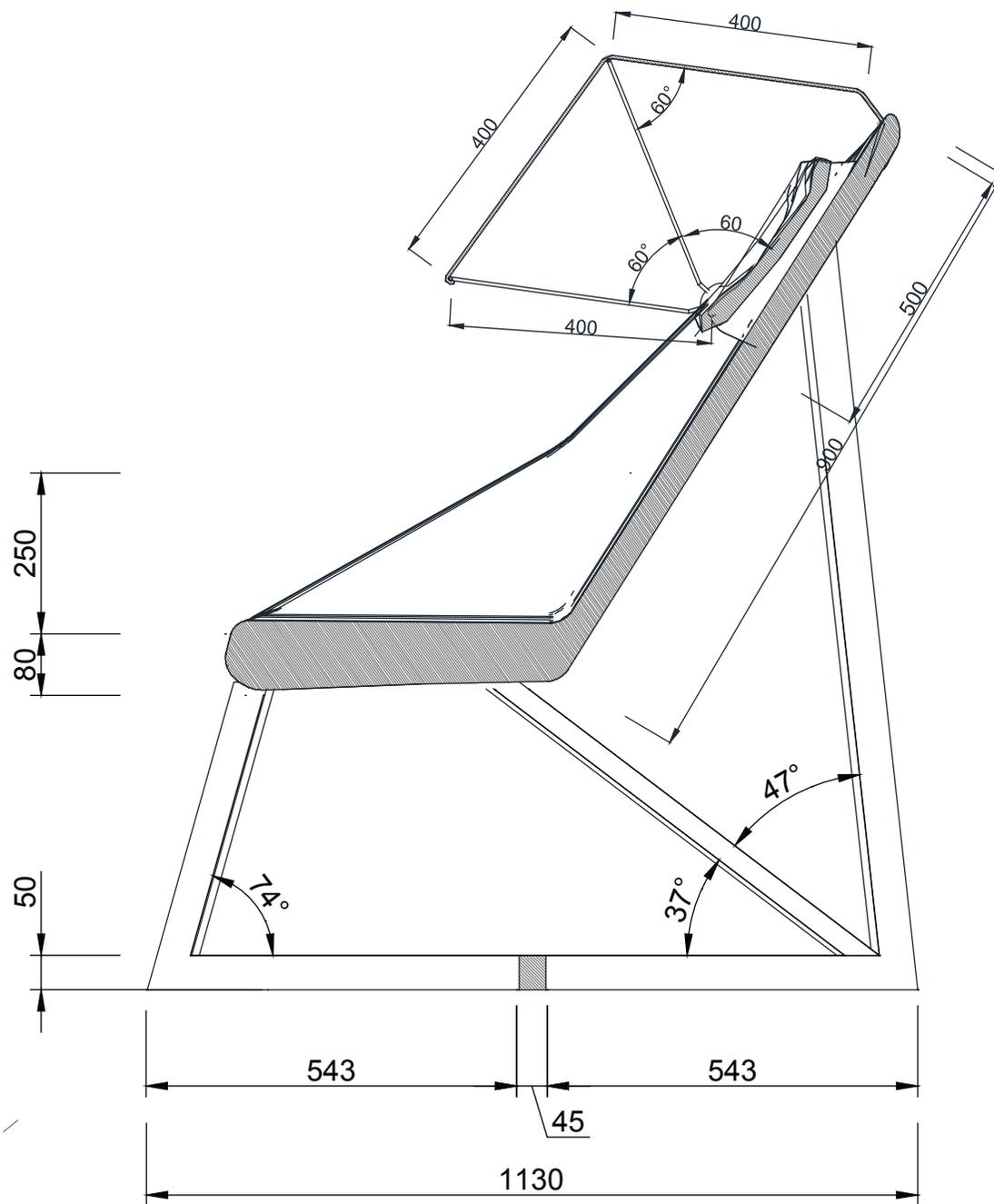
5.2

PLANIMETRÍA









Lino Gris
1mm



Cordón Elástico
4mm



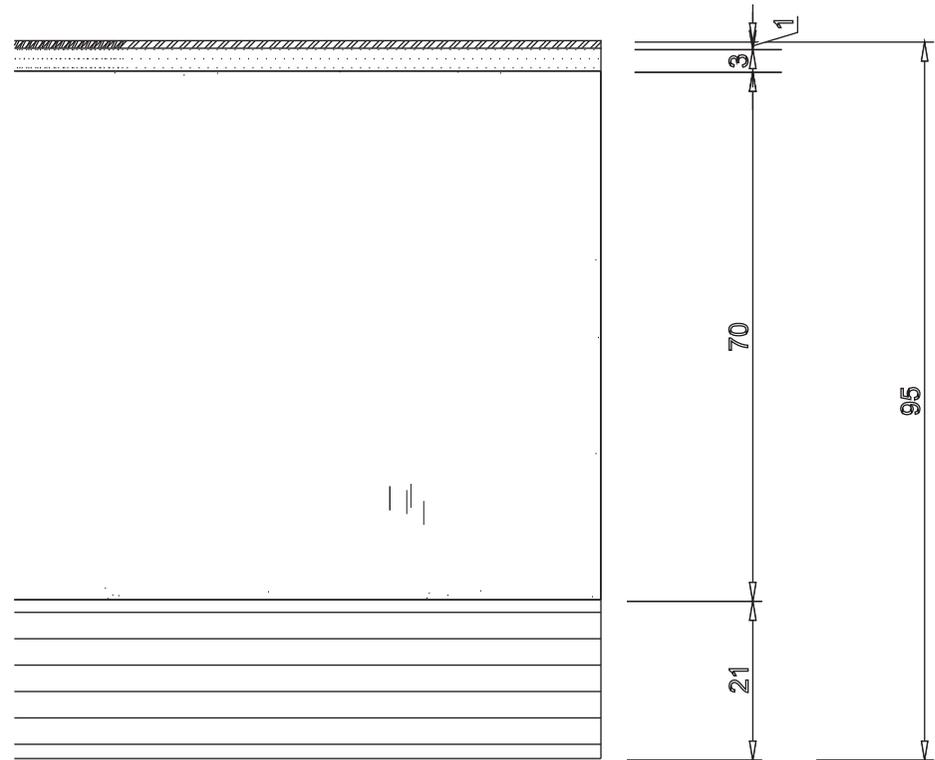
Napa Gruesa
3 mm



Espuma de Alta Densidad
7 cm

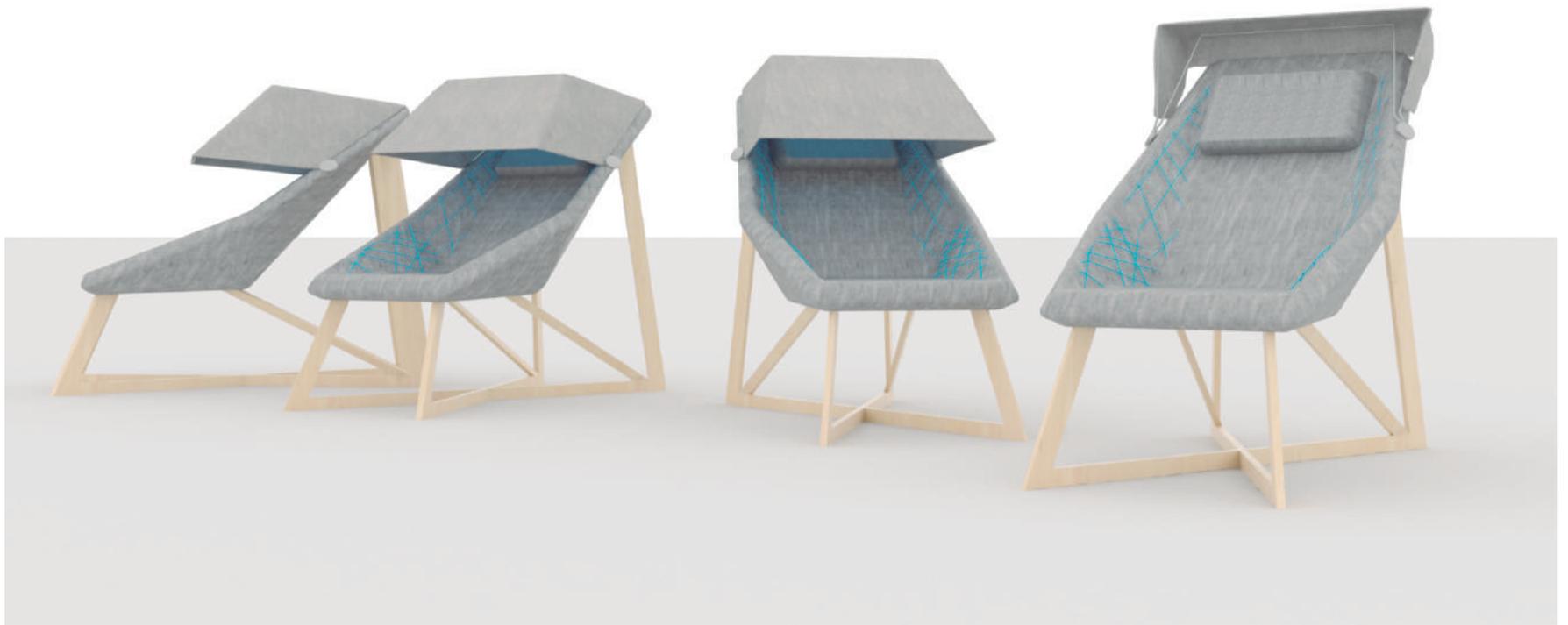


Terciado de Madera
21 mm



5.3

RENDERS







VISTA FRONTAL



VISTA TRASERA



VISTA LATERAL



RENDER EMPLAZADO



RENDER EN USO



CAPÍTULO VI

CONCLUSIÓN

6.1

PROGRAMA

El soporte funciona entonces como un tipo de silla para siestas cortas, la cual puede llegar a tener 3 tipos; un tiempo SOCIAL en el cual su techo esta completamente retraído y se puede interactuar con el exterior; un tiempo PRIVADO en el cual no se esta completamente desconectado pero se esta en una actividad persona como por ejemplo leer un libro y un ultimo tiempo y mas importante, el tiempo INTIMO en el cual se realiza la siesta corta, la cual por medio de un timer que es acordado por el usuario se activa al momento de bajar al ultimo nivel el techo, de esta forma a momento de cumplir el tiempo de la siesta se enciende lentamente una luz para así tener un despertar no violento.

INTIMO



SOCIAL



CAPÍTULO VII

BIBLIOGRAFÍA

7.1

BIBLIOGRAFIA - LINKOGRAFIA

- Estadísticas de la Salud, compendio Estadístico año 2010, INE.
- Siesta Energética en el ámbito Organizacional - Nestor Braidot, Sergio Lotauro, Andrea Alvarez Delvenne, Departamento de Medicina Laboral, Municipalidad de la Matanza, Buenos Aires Argentina.
- Estudio sobre las condiciones de trabajo de los médicos psiquiatras en el Uruguay, Encuesta “Vamos los médicos por nuestra salud”. Octubre, 2007.
- Manual de ética médica, El médico y el Paciente. José Luis Pelaez.
- Las condiciones del trabajo médico actual, un camino hacia la autodestrucción. Departamento de Medicina Laboral, Buenos Aires, Argentina.
- Creación y Producción en Diseño y Comunicación, Proyectos Jóvenes de Investigación y Comunicación Proyectos de estudiantes desarrollados en la asignatura Introducción a la Investigación.
- El desafío de los Hospitales - PAHO/WHO.
- Forest Park Medical Center at Southlake wins Medical Deal of the Year. Bill Hethcock, Staff Writer, Dallas Business Journal.
- Médicos Enfermos. Dra. Mayte Lázaro, Presidenta Sector Atención Especializada de CESM.
- Revista 30 Días. Publicación del Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, Enero 2012.
- Ergonomía Equilibrio entre la Salud y la Productividad. Cecilia Coddou. Diplomado Universidad de Chile.
- Evaluación ergonómica de superficies de descanso para el Grupo NH, María Reyes Cerdá Casanoves, Tomás Zamora Álvarez, Pedro Huertas Leyva, Inés Pereira Carrillo, Instituto de Biomecánica de Valencia.
- El Arte de Proyectar en Arquitectura , Neufert.
- Manual de Medidas Antropométricas. Lino Carmenate Milián, Federeico Alejandro Moncada Chévez, Engels Waldemar Borjas Leiva. SALTRA.
- Las condiciones de trabajo del médico y el síndrome de desgaste profesional. Jorge Bernstein. FAMFyG.
- Tiempo y ritmos de trabajo . incidencias de la Salud. Artículo de Tiempo y Cambio Social. Editorial Germanía, Alzira, 2004 .
- Estrategias para mejorar los procesos de tomas de decisiones, La Importancia de la alimentación y la siesta energética. Nestor Braidot, Andrea Alvarez del Benne , Sergio Lo Tauro.
- Selfishness, Relaxing Nap.

- Guía de Descanso Saludable, Colegio profesional de Fisioterapeutas, Comunidad de Madrid.
- Número de Establecimientos de Salud, según tipo, por Servicio de Salud. Año 2012. DEIS-MINSAL al 20 septiembre de 2012.
- Fija Texto Refundido, Coordinado y sistematizado del decreto Ley n° 2.763, de 1979 y de las leyes n° 18.933 y n° 18.469. Ministerio de Salud, Subsecretaría de Salud Pública.
- Trabajo en turnos, privación de sueño y sus consecuencias clínicas y médico-legales. Dr. Leonardo Serra.
- Un diseño de hospitales práctico. El diseño de los hospitales evoluciona a la par que la tecnología, la protección y la seguridad. Rachel Sa.
- "Tres equipos preseleccionados para el diseño del hospital más grande de Dinamarca". Franco, José Tomás. Plataforma Arquitectura, Septiembre 2011.
- Nuevos Hospitales en Chile : Llegó el concepto " Hospital Amigo". Revista Tecnológica 6 Construcción Chile, Especial Construcción Hospitalaria n° 65, Marzo 2011 .
- Confortable estar médico para socios del SMU. Armando Oliveira. Sindicato Médico de Uruguay.
- Diseño Médico Arquitectónico. Centro de Conocimiento de Salud Pública y Desastres. Organización Panamericana de la Salud.

7.2

FUENTES DIRECTAS - VISITAS A TERRENO

Dr. Jose Villasmil, Interno Hospital San Borja
Dr. Nicolas Vasquez, Médico Hospital FACH
Dr. Franco Victoriano, Interno Hospital de Maipú
Dra. Sofia Delucchi, Médico Posta Central
Dra. Valentina de Petris, Hospital Dr. Luis Tisné
Dra. Marianela Codoceo, Hospital Salvador
Interna Claudia Pozo, CESFAM Salvador Bustos
Interna Fernanda Vicencio, Univerisad Finis Terrae
Enfermera Camila Peralta, Hopital FACH
Enfermera Daniel Veloso, Clínica Alemana
Arquitecto Ignacio Burgos
Arquitecto Juan Ignacio Lobo
Diseñadora Paula Romero
Diseñadora Constanza Quintanilla
Diseñadora Valentina Holch
Psicólogo Esteban Rivera
Estar Médico de la Urgencia de Maternidad del Hospital Clínico de la Universidad Católica.
Estar Médico de la Urgencia de Adultos del Hospital Padre Hurtado.
Estar Médico del Consultorio Santa Anselma.
Estar Médico de la Urgencia Pediátrica de CRS de Maipú.
Estar Médico Unidad de Tratamientos Intensivos de la Clínica Dávila.
Estar Médico de la Clínica Alemana Manquehue Oriente.
Estar Enfermeras UTI de la Clínica Alemana Vitacura.
Estar Medico Urgencias Clinica Las Condes
Estar Enfermeras Urgencias Clínica Las Condes