

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Arquitectura y Diseño Interior

**Bloom
Spa & Pregnancy Center**

Camila Elizabeth Fernández Torres

Diseño Interior

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Diseño de Interiores

Quito, 22 de febrero de 2022

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Arquitectura y Diseño Interior

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**Bloom
Spa & Pregnancy Center**

Camila Elizabeth Fernández Torres

Nombre del profesor, Título académico

Andrea Pinto, MFA

Quito, 22 de febrero de 2022

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Camila Elizabeth Fernández Torres

Código: 00203471

Cédula de identidad: 1719248062

Lugar y fecha: Quito, 22 de febrero de 2022

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

Se propone diseñar un Spa & Wellness center que se enfoque en los cuidados de gestación y apoyo post parto. Brindaran cuidados en la salud física de la madre y el bebe desde la primera hasta la última etapa del embarazo. El proyecto brindara terapias de meditación, masajes, fisioterapia, yoga prenatal y alimentación, como de igual manera terapias con ayuda psicológica para la madre como enfoque principal. Se busca que el usuario se conecte con la envolvente del espacio creando así experiencias inolvidables durante esta etapa especial de las futuras mamás.

Palabras clave: Terapias, yoga, spa, salud, embarazo, relajación, conexión.

ABSTRACT

It is proposed to design a Spa & Wellness center that focuses on the care of adult and young women during pregnancy and after pregnancy. Care will be taken in the physical health of the mother and the baby from the first and last stages of pregnancy. The focus of the project is to provide meditation therapies, massages, physiotherapy, prenatal yoga and nutrition, as well as therapies with psychological help for the mother as the main focus. The user will connect with the envelope of the space and the experiences that will be offered for the mother and the baby.

Key words: Therapies, yoga, spa, health, pregnancy.

Tabla de contenido

Capítulo I: Investigación	10
¿Que son la depresión y la ansiedad en el embarazo?	10
¿La depresión y la ansiedad durante el embarazo y después del parto pueden afectar al bebé?	10
Riesgos de salud en el embarazo	10
Método holístico en el embarazo	11
¿Qué es la holística?	12
¿Cómo se aplica el método holístico en el embarazo?	12
¿Qué practicas forman parte del método holístico?	12
¿Qué beneficios provee el método holístico en el embarazo?	13
Capítulo II: Planteamiento del proyecto	13
Propuesta	13
Razón	13
Problemática	14
Solución	14
Target	14
Funcionamiento	15
Programación de áreas	15
Justificación	16
Capítulo III: Ubicación y Análisis del lugar	17
Análisis de la zona	18
Servicios y Entorno	19
Competencia:	19
Puntos de Interés cercanos:	19
Rutas de Acceso y Transporte	20
Clima	21
Capítulo IV: Análisis Arquitectónico	21
Implantación	22
Asoleamiento	22
Estudio arquitectónico de piso 5 y 6	23
Capítulo V: Alcance del proyecto	24
Metas de Diseño	24
Concepto	25
Investigación Concepto	25
Moodboard	25
Zonificación	26

Capítulo VI: Conclusiones	28
Bibliografía	29

Índice de figuras

Ilustración 1 Mapa Cumbayá.....	17
Ilustración 2 Mapa cumbayá	18
Ilustración 3 Mapa de quito	20
Ilustración 4 Implantación Yoo Cumbayá.....	22
Ilustración 5 Asoleamiento Yoo Cumbayá.....	22
Ilustración 6 Plano piso 5 edificio yoo Cumbayá.....	23
Ilustración 7 Plano piso 6 edificio yoo Cumbayá.....	23
Ilustración 8 Moodboard concepto	25
Ilustración 9 Zonificación planta baja	26
Ilustración 10 Diagrama de adyacencias	26
Ilustración 11 Zonificación planta alta	27
Ilustración 12 Diagrama de adyacencias	27

Capítulo I: Investigación

¿Que son la depresión y la ansiedad en el embarazo?

La depresión es un sentimiento de tristeza, vacío o desánimo y la ansiedad es un sentimiento de nerviosismo, angustia o miedo. Estas son afecciones médicas graves que afectan al cerebro y que pueden ocurrir durante la etapa del embarazo o después del parto (Development, 2019).

La depresión y la ansiedad pueden intervenir en la forma de hacer las cosas del día a día como es cuidar de sí misma y de su bebé. Estas enfermedades son tratables, y por eso es importante que se obtenga la ayuda adecuada (Development, 2019).

¿La depresión y la ansiedad durante el embarazo y después del parto pueden afectar al bebé?

El vínculo entre madre e hijo es importante para el desarrollo del bebé, y estrechar lazos con su bebé es un gran paso para la maternidad. Cuando se tiene depresión o ansiedad durante el embarazo o después del parto, puede ser difícil estrechar lazos con el bebé. Es posible que no sea capaz de responder a las necesidades que él bebe requiere (Development, 2019).

Riesgos de salud en el embarazo

Todos los embarazos implican riesgos. Problemas debido a un problema de salud anterior del embarazo o desarrollar una condición durante el embarazo. Otras causas pueden incluir embarazos múltiples, un problema de salud durante un embarazo anterior, consumo de drogas o bebidas alcohólicas durante el embarazo o tener más de 35 años (plus, 2022).

Una vez que se produce el embarazo, se necesita un equipo de profesionales de la salud que supervise el embarazo constantemente. Algunos problemas de salud comunes que pueden complicar el embarazo son:

- Hipertensión arterial
- Síndrome de ovario poliquístico
- Problemas renales
- Enfermedades autoinmunitarias
- Enfermedades de la tiroides
- Obesidad
- VIH y sida
- Cáncer
- Infecciones

Otras enfermedades que pueden aumentar el riesgo del embarazo pueden ocurrir durante el desarrollo del embarazo, por ejemplo, diabetes gestacional e incompatibilidad Rh. Un cuidado prenatal puede ayudar a detectarlas y tratarlas desde el comienzo del embarazo. Algunas molestias como náuseas, dolor de espalda y fatiga, son comunes durante el proceso del embarazo (plus, 2022).

Método holístico en el embarazo

El embarazo es una época de grandes cambios. El cuerpo está sometándose a una serie de cambios radicales que desencadenan gran cantidad de síntomas, los cuales varían en cuanto a frecuencia e intensidad dependiendo del tipo de embarazo (embarazada.com, s.f.).

¿Qué es la holística?

Un estilo de vida holístico es una elección consciente de crear un balance en nuestras vidas y alcanzar el potencial de bienestar en el cuerpo, mente y el alma (Valle, 2019).

Holístico se deriva de holismo, una palabra que significa un todo. Este sostiene los sistemas (físicos, biológicos, sociales, mentales, etc.) Sus propiedades deben ser analizados en conjunto y no solamente a través de las partes que los componen. (Valle, 2019).

¿Cómo se aplica el método holístico en el embarazo?

Cuando se aplica el método holístico en el embarazo, no sólo se toma en cuenta el desarrollo del bebé y su proceso de gestación, si no, la salud de la madre y el bebe en conjunto como en mente y espíritu (embarazada.com, s.f.).

La salud física, las creencias, bienestar emocional y espiritualidad desempeñan un papel determinante en un embarazo, por lo que es necesario considerarlos durante todo su proceso de gestación (embarazada.com, s.f.).

¿Qué practicas forman parte del método holístico?

- Meditación
- Relajación
- Yoga
- Escuchar música relajante
- Ir regularmente a sitios armoniosos
- Tener una dieta rica en alimentos de origen natural
- Masajes
- Acupuntura

¿Qué beneficios provee el método holístico en el embarazo?

- Promueve la salud física
- Promueve la salud espiritual
- Prepara a la madre para la llegada de su bebé
- Reducción de los síntomas del embarazo
- Crecimiento espiritual
- Reduce el estrés

Capítulo II: Planteamiento del proyecto

Propuesta

En este proyecto se propone diseñar un Spa & Wellness center que se enfoque en la salud física y mental de la mujer embarazada. El objetivo principal es proporcionar un espacio de terapias, relajación, salud y bienestar en la ciudad para mujeres embarazadas. El proyecto se enfoca en el cuidado de mujeres en etapa del embarazo y después del embarazo. Los cuidados en la salud física de la madre y el bebé desde la primera y última etapa del embarazo son fundamentales.

El enfoque principal del proyecto es brindar terapias de meditación, masajes, fisioterapia, yoga prenatal y alimentación, como también terapias de ayuda psicológica. El usuario se conectará con la envolvente del espacio y las experiencias que se ofrecerán para la madre y el bebé.

Razón

Una mujer embarazada necesita de varios cuidados, terapias, alimentación, chequeos médicos, en el transcurso de su embarazo, pero la mayoría de estos programas se encuentran en distintos lugares de la ciudad. Se propone este proyecto, ya que en la

ciudad no existe un centro de bienestar y spa solo dedicado para mujeres embarazadas donde a través de sus programas holísticos se cuida de su salud mental y física desde el primer día de embarazo y después del parto.

Problemática

Vivimos en una ciudad donde solo existen clínicas o centros para mujeres embarazadas que contienen ciertos tipos de terapias o clínicas aparte de ginecología, plan familiar, ejercicios prenatales, nutrición, etc. El problema de que estos programas están separados en distintos lugares causa conflicto y un esfuerzo innecesario por estar de un lado a otro siendo una mujer embarazada que necesita constante reposo y cuidado.

Algunos de estos espacios no son diseñados espacialmente de manera adecuada, sus ambientes son pesados, poca accesibilidad y muy poco diseñados, esto afecta a nuestra salud mental por estrés y física por esfuerzos innecesarios tanto como la madre y al bebe.

Solución

Un espacio donde se ofrezcan de los cuidados del embarazo en un mismo lugar y que ofrezcan todas las terapias en uno, como el cuidado de la salud física de la madre con terapias como meditación, yoga prenatal, masajes terapéuticos, terapias alimentarias, fisioterapia y terapias psicológicas enfocadas en el cuidado de la salud mental que es el propósito principal. Un espacio con buena accesibilidad, con espacios de relajación y salud.

Target

El proyecto está enfocado para mujeres en etapa prenatal y post parto de un nivel socioeconómico alto y medio - alto que buscan un estilo de vida saludable tanto como físico y mental mediante y después de su embarazo.

Funcionamiento

Bloom – Spa & Pregnancy Center ofrece a sus pacientes la oportunidad de disfrutar de los beneficios de terapias naturales y orientales en un programa que combina la práctica de la meditación, medicina natural y la nutrición holística. Se ofrecen también los servicios de consultas médicas, terapias como yoga, meditación, spa, masajes terapéuticos, Day care para bebés, restaurante, cafetería, bar holístico y otros beneficios.

En cuanto al funcionamiento del lugar:

- Membresías mensuales y anuales
- Consultorios médicos de ginecología, psicología, nutrición, medicina general y pediatría bajo cita
- Restaurante – Bar holístico
- Cafetería – Área lounge
- Day Care y peluquería
- Controles prenatales y ecografías bajo cita
- Curso prenatal para ambos padres
- Salsas de yoga, meditación, masajes terapéuticos y fisioterapia

Programación de áreas

Área Lobby

- Recepción
- Sala de espera
- Oficinas

Área de Salud

- Consultorios de ginecología
- Consultorio de nutrición

- Consultorio Psicológico
- Consultorio Pediatría
- Sala de ecografía y control prenatal
- Plan familiar
- Sala de lactancia

Área Wellness & Spa

- Sala de Yoga prenatal
- Sala de Meditación
- Sala de Fisioterapia
- Sala de masajes terapéuticos y acupuntura
- Curso prenatal

Áreas Extra

- Peluquería & Spa
- Day Care

Área de restaurante

- Restaurante
- Bar
- Área Lounge

Justificación

La depresión, la ansiedad y estrés han aumentado a través de los años dañando la salud tanto de la madre como del bebe. 1.123 mujeres encuestadas entre el 21 de mayo y el 17 de agosto del 2020, se encontró que el (36,4 %) reportaron niveles de depresión. Antes, los índices estaban entre el 15 y el 20 %. (marce, 2021) La importancia de cuidar la salud mental y física de la madre en el embarazo es primordial, los cuidados

proporcionan el apoyo necesario para que las mujeres puedan ampliar sus capacidades personales, adaptarse y vincularse afectivamente con su bebé (marce, 2021).

Capítulo III: Ubicación y Análisis del lugar

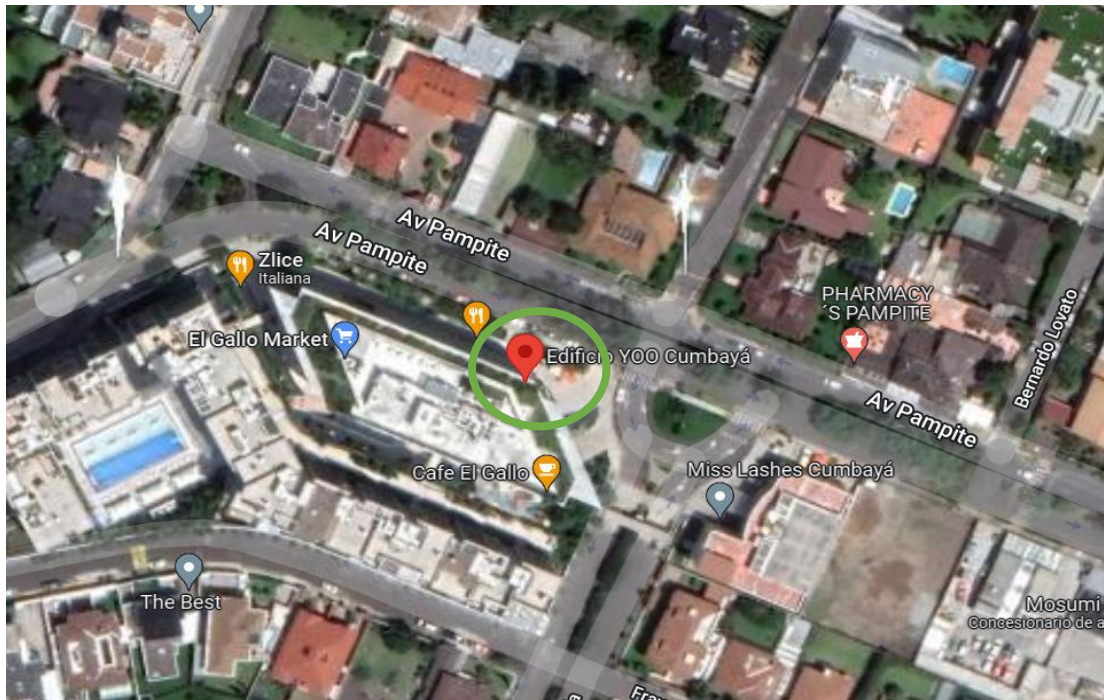


Ilustración 1 Mapa Cumbayá

El edificio Yoo está localizado en el Valle de Cumbayá, sobre la Avenida Pampite. Está ubicado dentro de la mejor zona residencial del Valle de Cumbayá, ahí encontramos el edificio Yoo. Se analizarán las siguientes características del sector y los servicios que se ofrecen en todo su entorno.

El edificio Yoo Cumbayá, tiene seis pisos de oficinas con ventanales de piso a techo, lo que asegura iluminación interna de una manera adecuada. Tiene espacios para comida y bienestar corporal; con las facilidades y servicios que complementan y mejoran la calidad de vida. YOO es una visión pionera de estilo de vida y el resultado de la unión entre el emprendedor inmobiliario John Hitchcox y el célebre diseñador Philippe Starck (Yoo cumbaya, 2016).

Servicios y Entorno

El edificio Yoo Cumbayá, está ubicado en un sector donde alrededor funcionan varios establecimientos, centros comerciales, universidades, oficinas, urbanizaciones, restaurantes etc. Es un proyecto rodeado de áreas verdes y grandes plazas, ubicado de manera estratégica, dentro de la mejor zona residencial del Valle de Cumbayá. Se caracteriza por ofrecer a sus futuros residentes la creación de un estilo de vida bajo el concepto de espacios públicos que promuevan el buen vivir (Yoo cumbaya, 2016).

Competencia:

- Lum Massage Bar está ubicado a 1.9 km de distancia. Es un centro de Spa y Wellness.
- Zul Health & Wellness está ubicado a 3.2 km de distancia. Centro de Spa & Wellness.
- Sime – Sistemas Médicos de la USFQ está ubicado a 800 metros de distancia siendo la clínica más cercana al Edificio Yoo.
- Hospital de los Valles está ubicado a 3,9 km de distancia. Hospital de emergencias.

Puntos de Interés cercanos:

- C.C Paseo San Francisco con 750 m de distancia – 3 minutos del Edificio Yoo.
- C.C Plaza Cumbayá con 700 m de distancia – 2 minutos del Edificio Yoo.
- C.C La Esquina con 850 m de distancia – 2 minutos del Edificio Yoo.

Rutas de Acceso y Transporte

El edificio Yoo está ubicada en un lugar estratégico y céntrico de Cumbayá. Sin embargo, existen varias rutas y vías que permiten acceder fácilmente al Edificio Yoo Cumbayá.

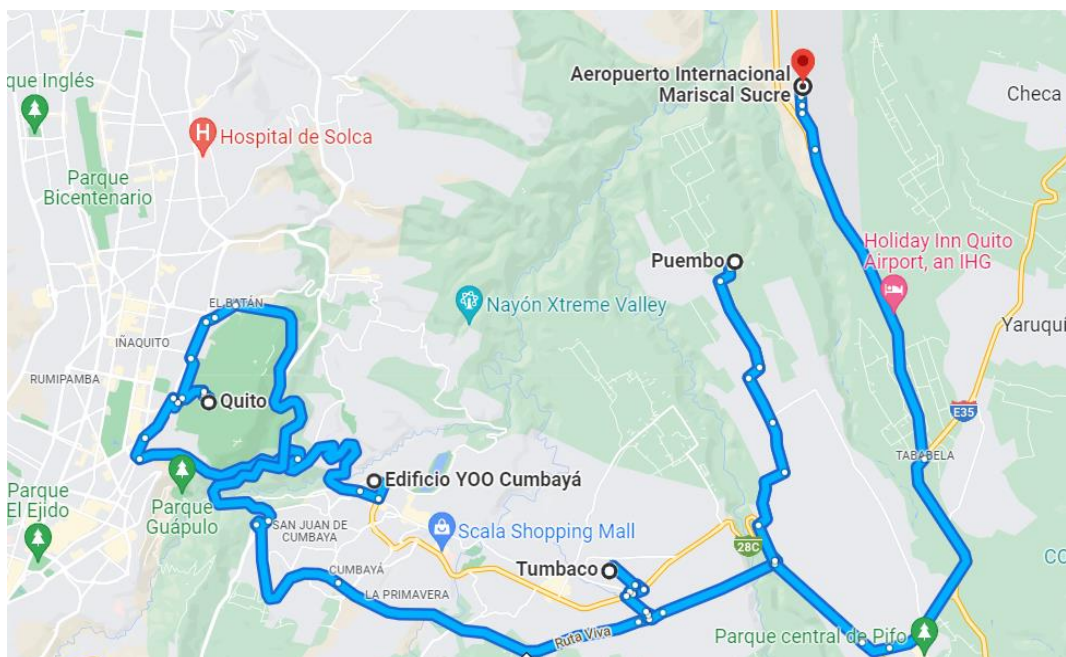


Ilustración 3 mapa de quito

El edificio Yoo Cumbayá se encuentra a una distancia de:

- 19 min – 11,5 km Ciudad de Quito.
- 15 min - 7,5 km Tumbaco.
- 27 min – 19,3 km Puenbo.
- 31 min – 28,1 km Aeropuerto Mariscal Sucre.

Las principales rutas de acceso son:

- Simón Bolívar: acceso desde el norte de Quito y Cumbayá.
- Av. Oswaldo Guayasamín: acceso desde Tumbaco
- Ruta Viva: acceso desde Tababela.

Clima

Se buscaba un lugar cerca de la ciudad con ubicación estratégica y clima cálido.

El clima de Cumbayá es de una temperatura más cálida y húmeda por que se encuentra a 650 msnm menos que quito. Cumbayá llega a tener temperaturas desde los 12 °C hasta los 23 °C mientras que en Quito desde los 9 °C hasta los 19 °C.

Capítulo IV: Análisis Arquitectónico

Volumetría escultórica que dispone de suficiente sombra para minimizar el impacto solar sobre el usuario. Edificio equipado con sensores de luz y movimiento que otorgan al funcionamiento energético mayor eficiencia. Terrazas verdes en la superficie de los espacios exteriores, reduciendo el efecto de isla de calor de las grandes ciudades, minimizando con ello el impacto de la construcción. Aislamiento térmico, los mantos vegetales obstruyen, filtran y reflejan la radiación solar, combatiendo el calor en días soleados, y conservando el calor en los días de invierno; generan también protección al ruido porque actúan como pantallas acústicas (Yoo cumbaya, 2016).

Utilización de vidrio transparente incoloro, para garantizar la iluminación suficiente en los ambientes de trabajo. Edificio inteligente con fuentes propias de energía, para iluminaciones de recorridos y circulaciones exteriores. Utilización de materiales de bajo impacto ecológico. Arquitectura que busca minimizar la huella de CO2 de la edificación (Yoo cumbaya, 2016).

Implantación



Ilustración 4 implantación Yoo Cumbayá

Asoleamiento

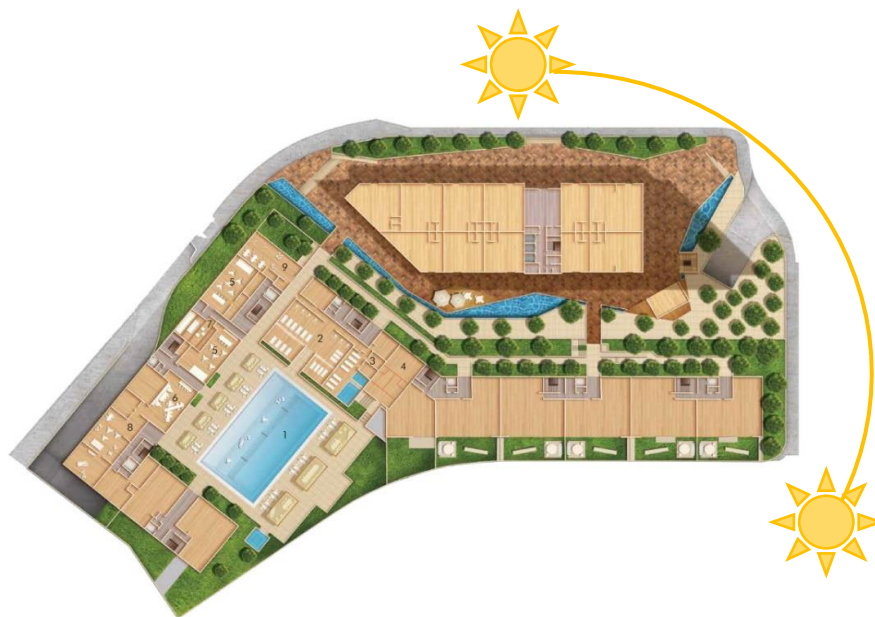


Ilustración 5 Asoleamiento Yoo Cumbayá

Tiene una condición de asoleamiento constante debido a la ubicación del valle.

Se crea una distribución donde algunas actividades estén expuestas hacia las ventanas.

Estudio arquitectónico de piso 5 y 6

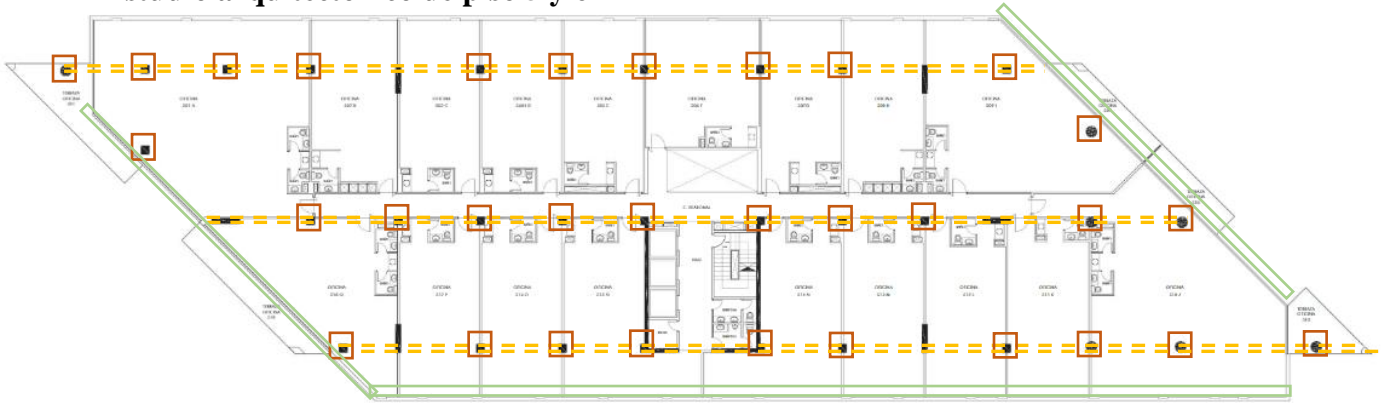





Ilustración 6 plano piso 5 edificio yoo Cumbayá

Simbología

PISO 5

-  Columnas estructurales
-  Ventanería
-  Estructura reticular

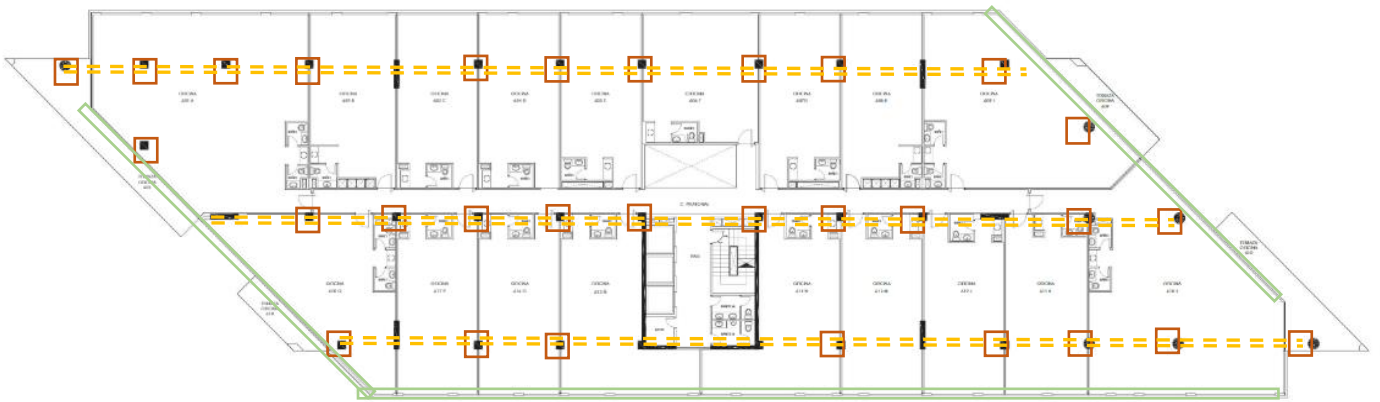





Ilustración 7 plano piso 6 edificio yoo Cumbayá

PISO 6

Simbología

-  Columnas estructurales
-  Ventanería
-  Estructura reticular

Capítulo V: Alcance del proyecto

Se propone el diseño de un spa & wellness center en el edificio Yoo Cumbayá.

Mediante la propuesta de diseño de áreas wellness, salud, spa y restaurante.

- Bloom
- Florecer
- Transformación
- Principio de un ciclo
- Ciclo de la vida
- Centro de bienestar

Metas de Diseño

¿Qué?

Se propone diseñar un Spa & Wellness center – en el valle de Cumbayá. Donde se enfocará en los cuidados de mujeres adultas y jóvenes en el embarazo y después del embarazo con terapias naturales.

¿Quién?

- Está dirigido mujeres embarazadas de un nivel socioeconómico alto que buscan mejorar su salud mediante terapias naturales y orientales.

¿Cómo?

Por medio del espacio se ofrecerá un escape del trajín diario. El usuario se conectará con la envolvente y las experiencias que se ofrecerán para la madre y el bebé. Se transmitirá la calidez, confianza, relajación, y sobriedad mediante los espacios.

Concepto

El principio, el crecimiento y transición de la vida. Desde que nacemos dejamos una huella en el mundo. Nuestra vida tiene un inicio y un fin, marcamos historia y un legado. Cada patrón es único representando el ciclo de la vida.

Investigación Concepto

El ciclo de la vida es el proceso vital de un organismo desde su nacimiento hasta su muerte. El ciclo se refiere a un movimiento circular, proyectado en el tiempo, donde lo que muere sirve de nacimiento. El ciclo de vida es dividido en cuatro etapas: nacimiento, desarrollo, reproducción y muerte. Estas fases de un ciclo de vida son aplicables a todas las personas y cosas (Significados, 2022).

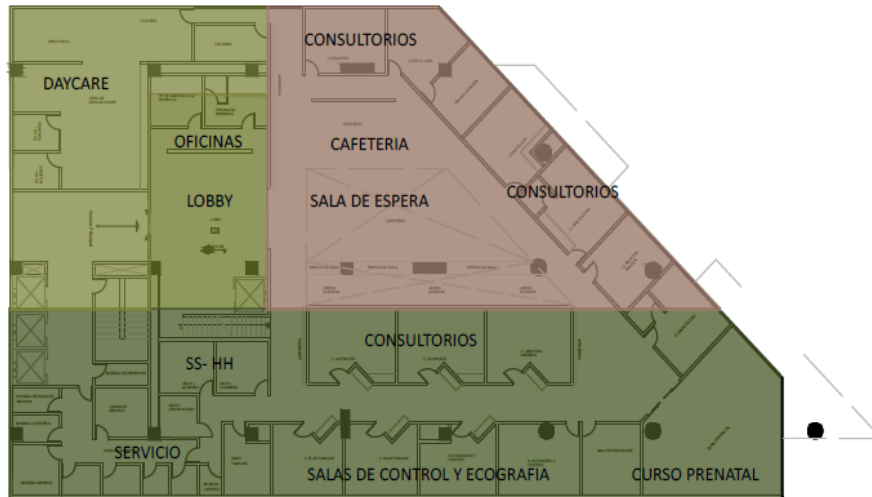
Moodboard



Ilustración 8 moodboard concepto

Zonificación

Para hacer la zonificación tomamos de base los subconceptos al igual que el concepto. Se realizo un diagrama de adyacencias para separar las áreas entre privado, semi – publico y público.



PLANTA BAJA



Ilustración 9 zonificación planta baja

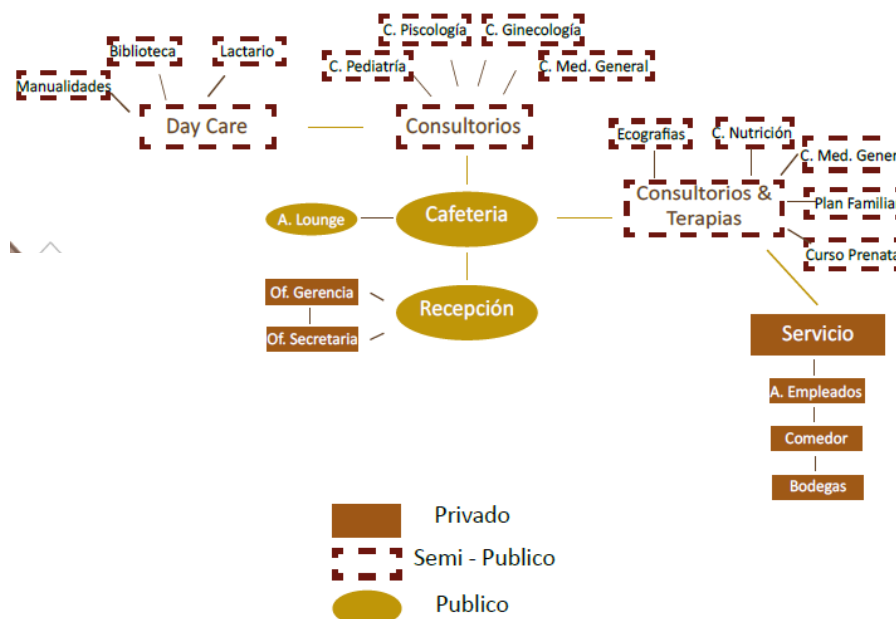


Ilustración 10 diagrama de adyacencias

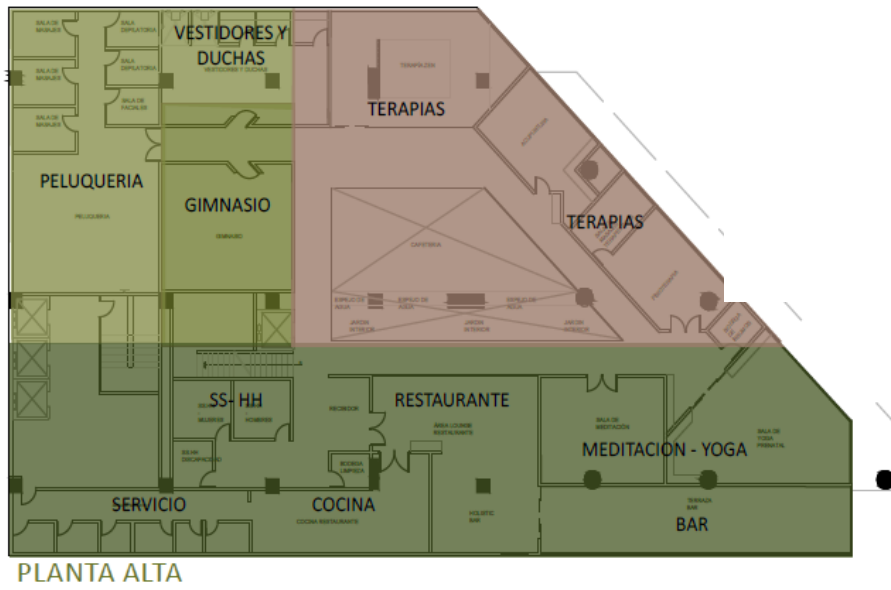


Ilustración 11 zonificación planta alta

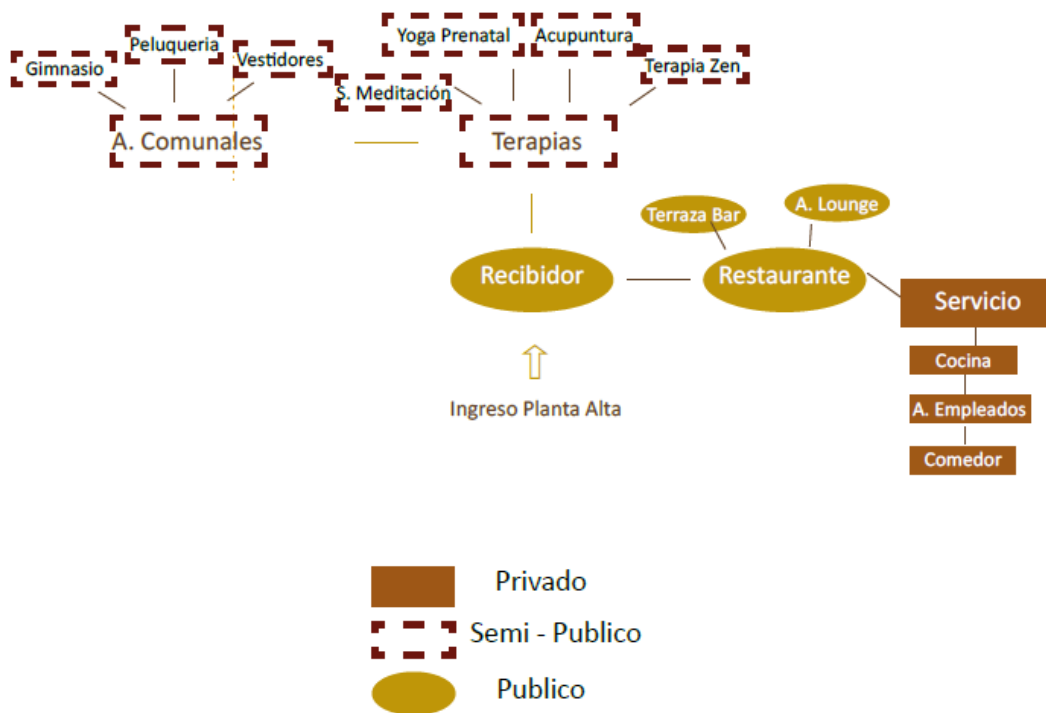


Ilustración 12 diagrama de adyacencias

Capítulo VI: Conclusiones

La idea de diseñar un spa & centro de bienestar nace a partir de una investigación previa de como las mujeres el día a día tienen problemas tanto psicológicos como físicos mediante o después del embarazo. El punto más importante de la propuesta fue destinar un espacio para aquellas madres que planean, empiezan, están o pasaron por esta etapa desafiante y a la vez hermosa, el cual les permita tener todo en un mismo espacio para una mejor experiencia con ellas mismas, su pareja y su bebe. Además, no solo les permite experimentar lo habitual si no más allá de consultas médicas si no terapias naturales u orientales aplicando el método holístico.

Bibliografía

- Development, N. C.-E. (20 de 11 de 2019). *Healthy children*. Obtenido de Healthy children: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/prenatal/Paginas/Depression-and-Anxiety-During-Pregnancy-and-After-Birth-FAQs.aspx#:~:text=Las%20mujeres%20con%20depresi%C3%B3n%20o,estuvieran%20haciendo%20las%20cosas%20autom%C3%A1ticamente>
- embarazada.com. (s.f.). *embarazada.com*. Obtenido de embarazada.com: <https://www.embarazada.com/blog/metodo-holistico-para-el-embarazo/>
- marce, S. (05 de Enero de 2021). *Sociedad marcé Espanola (MARES)*. Obtenido de Sociedad marcé Espanola (MARES): <https://www.sociedadmarce.org/detall.cfm/ID/15223/ESP/los-efectos-covid-19-sobre-depresion-ansiedad-y-estres-postraumatico-.htm>
- plus, M. (14 de 01 de 2022). *MedlinePlus*. Obtenido de MedlinePlus: <https://medlineplus.gov/spanish/healthproblemsinpregnancy.html>
- Significados*. (22 de Febrero de 2022). Obtenido de Significados: <https://www.significados.com/ciclo-de-vida/>
- Valle, S. (02 de 04 de 2019). *francamagazine*. Obtenido de francamagazine: <https://francamagazine.com/holistico/>
- Yoo cumbaya*. (12 de Enero de 2016). Obtenido de Yoo cumbaya: <https://www.yoocumbaya.com/es/>