

ZONA	SUB ZONA	AMBIENTE	ÁREA	ACTIVIDADES	MOBILIARIO					ORIENTACIÓN	ASOLEAMIENTO	CONSIDERACIONES AMBIENTALES			ACABADOS
					TIPO	CANT.	LARGO	ANCHO	ALTO			VENTILACIÓN	ILUMINACIÓN	ACÚSTICA	
GRAN HALL	HALL		350 m2	Espera, descansar	Bancas	02	0.6	1.5	0.9	Central organizador	Evitar el ingreso directo del sol.	Necesario ventilación cruzada	Suficiente Luz natural, y conexión con el exterior	Deberá evitarse la transmisión de ruidos del exterior al interior.	Deben ser durables y de fácil mantenimiento.
ADMINISTRATIVA	SOPORTE ASISTENCIAL	INFORMES	6 m2	Informarse, atender	Counter	01	1.80	0.75	1.10	Dependen de las exigencias del proyecto y ubicación del terreno.	Conveniente incidencia solar en fachadas	Ventilación cruzada en ambientes de mayor cantidad de personas.	Todos los ambientes con medios artificiales de iluminación.	Considerar un aislamiento acústico, por el ruido exterior al interior.	Piso Antidilatantes impermeabilidad en muros (para ss.h.). Utilizar pinturas lavable.
		SALA DE ESPERA	40 m2	Descanso, esperar	Sillas de espera de 2	02	1.10	0.45	0.90						
		SS.HH. PUBLICOS	12 m2	Deponer, desaguar, asearse	Estantería	02	1.20	0.35	1.00						
		CAJA	6 m2	Pagar servicios	Inodoros	02	0.70	0.37	0.80						
	ADMINISTRACION	SECRETARIA	9.5 m2	Atender al usuario	Escritorio	01	1.20	0.60	0.75	Dependen de las exigencias del proyecto y ubicación del terreno.	Conveniente incidencia solar en fachadas pero no sobre áreas de trabajo.	Contar optativa o simultáneamente con ventilación natural o artificial.	Considerar la iluminación natural y artificial para lograr ambientes estimulantes y motivadores para el confort del usuario.	Considerar si se tendrá cielo raso el coeficiente de absorción acústica (NRC) varía entre 0,70 y 0,95, dependiendo del tipo de perforación en el material absorbente aplicado.	Conveniente la utilización en material de madera para un toque de elegancia y sofisticación que una oficina requiere, para ello existe una amplia variedad de melamina o MDF.
					Estantería archivador	01	1.10	0.45	2.20						
		ARCHIVO	30 m2	Almacenar documentación	Estantería archivador	07	1.10	0.30	2.20						
					Sillas	02	0.45	0.45	0.80						
		CONTABILIDAD Y LOGÍSTICA	16 m2	Digitalizar, controlar, presupuestar	Escritorios	01	1.20	0.60	0.75						
					Sillas	02	0.45	0.45	0.80						
		ADMINISTRACION	JEFATURA + SS.HH.	18 m2	Realizar funciones administrativas	Estantería archivador	01	1.10	0.30	2.20	En caso de optar por ventilación natural, el área mínima de la parte de los vanos que abren para permitir la ventilación, deberá ser superior al 10% del área del ambiente que ventila.	Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire en ambientes interiores.	Tomar en consideración la situación de la fuente de luz es decir cuanto más lejos se encuentre la fuente en la línea de visión, menor deslumbramiento produce. También disminuye el deslumbramiento a medida que la fuente queda más por encima del ángulo visual.	Distribución uniforme evitando contrastes y otros efectos que ocasionen cansancio visual.	Adecuados en revestimiento y acabados internos, como alfombras, vinyl, linóleo, corcho, plafones acústicos, etc. en pisos, paredes y techos
						Sillas	02	0.45	0.45	0.80					
			SALA DE REUNIONES	15 m2	Reunirse, Dialogar	Mesa de reuniones	01	2.40	1.20	0.75					
						Sillas	08	0.45	0.45	0.80					
			MONITOREO	16 m2	Recolectar, analizar y utilizar información	Estantes	02	1.10	0.30	2.20					
						Mueble de computador	01	1.20	0.38	0.75					
			PUBLICIDAD Y MARKETING	16 m2	Mostrar, conversar, comunicar, publicitar	Sillas	03	1.20	0.45	0.80					
						Escritorio	01	1.20	0.30	2.20					
Escritorio	01					1.20	1.80	0.75							
Mueble de computador	01					1.00	0.38	0.75							
SS.HH. PERSONAL ADMINIST.	3 m2	Deponer, desaguar, asearse	Sillas	03	0.45	0.45	0.80								
			Inodoro	01	0.70	0.37	0.80								
					Lavapalo	01	0.40	0.50	0.82						
					Urinario	01	0.30	0.34	0.72						
DIAGNOSTICO	CONSULTA EXTERNA	HALL	30 m2	Espera, descansar	Bancas	01	1.48	0.33	0.47	Evitar el ingreso directo del sol.	No debe haber incidencia directa para evitar el deslumbramiento en los ojos.	Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire en ambientes interiores.	Iluminación Natural, clara abundante y uniforme.	Deberá evitarse la transmisión de ruidos del exterior al interior, de ambiente a ambiente, y de pasillo a ambientes interiores.	Deben ser durables y de fácil mantenimiento.
		DIAGNÓSTICO + SS.HH	20 m2	Dar a conocer problema del paciente	Mesa de exploración	01	1.85	0.58	0.85						
		TÓPICO	18 m2	Atender, curar	Mesón de apoyo	01	1.20	0.60	0.90	Dependen de las exigencias del proyecto y ubicación del terreno.	Ventilación natural alta y cruzada, con entrada baja y salida alta.	Evitar sombras proyectadas. homogeneidad en distribución de vanos.	Iluminación Artificial: Recomendable tipo incandescente semi indirecto.	Utilizar pinturas lavable.	
					Camillas de atención	01	1.90	0.70	0.92						
		NUTRICIÓN	20 m2	Atender al paciente	Gabetas	02	0.60	0.45	0.85						
					Sillas	03	0.45	0.45	0.80						
		NATUROPATIA	20 m2	Atender al paciente	Escritorio	01	1.20	0.60	0.75	Se recomienda la orientación en direcciones norte-sur, con una variación de 22º a 31º en ambos lados.	La iluminación artificial recomendable deberá alcanzar los siguientes niveles de iluminación en el plano de trabajo: Área de trabajo de 250 luxes Circulaciones de 100 luxes Servicios Higiéncicos de 75 luxes.				
					Sillas	03	0.45	0.45	0.80						
		PSICOLOGÍA	20m2	Atender al paciente	Escritorio	01	1.20	0.60	0.75						
					Sillas	03	0.45	0.45	0.80						
DOCUMENTACIÓN MÉDICA	5 m2	Archivar documentos	Archivador	02	0.42	0.68	1.32								
DEPÓSITO	5 m2	Guardar, almacenar													
SS.HH. PERSONAL MÉDICO	3 m2	Deponer, desaguar, asearse	Lavapalo	01	0.40	0.50	0.82								
					Inodoro	01	0.70	0.40	0.80						
					Urinario	01	0.30	0.34	0.72						
METODOS BASADOS EN LA MANIPULACION DEL CUERPO	1er ESPACIO TIERRA - MULADHARA	MASAJES TERAPEÚTICO	10m2	Relajarse	Camilla de tratamiento	01	1.90	0.70	0.92	Se recomienda la orientación en direcciones norte-sur, con una variación de 22º a 31º en ambos lados.	Conveniente incidencia solar en fachadas pero no sobre áreas de trabajo.	Las ventanas y otros elementos de ventilación natural deben ser estudiados de manera de poder controlar la circulación del aire. Además de evitar la posible entrada de agua, sol, polvo u otros contaminantes atmosféricos, además de insectos y alimarias.	Iluminación Natural, clara abundante y uniforme.	Aislar acústicamente un recinto significa de los sonidos generados dentro del mismo trascendiendo hacia el exterior y, recíprocamente, que los ruidos externos se perciban desde su interior, se podría utilizar por medio de tabiques dobles, o más generalmente, múltiples. En otras palabras, dada una cantidad de material (por ejemplo 20 cm de espesor de hormigón) podemos sacar mayor provecho si lo dividimos en dos partes (en este caso dos paredes de 10 cm cada una) y lo separamos con un espacio de aire. Si el espacio de aire se rellena con algún material absorbente (típicamente, lana de vidrio), el resultado es una aislación todavía mayor. Otro tipo de estructura se utiliza mucho con sistema drywall con placas de yeso o fibrocemento, el espesor es, normalmente, unos 12 lo cual en su interior de la estructura el uso material como la lana de vidrio sería adecuado el propósito.	Deben ser durables y de fácil mantenimiento.
		MASAJES GEOTERMAL	10m2	Relajarse	Estantería	01	0.80	0.30	2.20						
		AROMATERAPIA	10m2	Relajarse	Lavapalos	01	1.50	0.50	0.82	De ser posible darle una orientación con vistas hacia parajes naturales, en el campo, o jardines diseñados con este propósito.	Luz indirecta y regulable	Evitar sombras proyectadas. homogeneidad en distribución de vanos.	Iluminación Artificial: Recomendable tipo incandescente semi indirecto.	Los materiales que se empleen deben ser los más cercanos a la tierra: la piedra, la madera, el cristal bucando una atmósfera relajante y confortable.	
					Camilla de tratamiento	01	1.90	0.70	0.92						
		ACUPUNTURA	10 m2	Relajarse	Estantería	01	0.80	0.30	2.20						
					Lavapalos	01	1.50	0.50	0.82						
		REFLEXOLOGÍA O TERAPIA ZONAL	10 m2	Relajarse	Camilla de tratamiento	01	1.90	0.70	0.92						
					Estantería	01	0.80	0.30	2.20						
		DIGITOPUNTURA O SHIATSU	10 m2	Relajarse	Lavapalos	01	1.50	0.50	0.82						
					Camilla de tratamiento	01	1.90	0.70	0.92						
		FISIOTERAPIA	10 m2	Relajarse , ejercitarse	Estantería	01	0.80	0.30	2.20						
					Lavapalos	01	1.50	0.50	0.82						
		QUIROPRACTICA	10 m2	Relajarse	Camilla de tratamiento	01	1.90	0.70	0.92						
					Sillon o silla especial	01	55.00	0.60	0.80						
OSTEOPATIA	10 m2	Relajarse	Estantería	01	0.80	0.30	2.20								
			Lavapalos	01	1.50	0.50	0.82								
KINESIOLOGIA	10 m2	Relajarse	Camilla de tratamiento	01	1.90	0.70	0.92								
			Sillon o silla especial	01	55.00	0.60	0.80								
					Estantería	01	0.80	0.30	2.20						
					Lavapalos	01	1.50	0.50	0.82						

TERAPIAS	2do ESPACIO AGUA - SVADHISTHANA	CHORROS	10 m2	Relajarse	Equipo de hidromasaje	01	1.70	0.87	0.50	Se recomienda la orientación en direcciones norte-sur, con una variación de 22º a 31º en ambos lados.	Luz indirecta y regulable para masajes y para faciales una de tipo más dura	Se debe cuidar que el aire circule de forma limpia y pura, evitando molestas corrientes de aire.	Iluminación Natural, clara abundante y uniforme. Iluminación Artificial: Recomendable tipo incandescente semi indirecto	Asilar acústicamente un recinto significa de los sonidos generados dentro del mismo trasciendan hacia el exterior y, recíprocamente, que los ruidos externos se perciban desde su interior	Paredes aptas para la limpieza con agua. Deben ser durables y de fácil mantenimiento. Evitar el uso de materiales resbalosos para el piso.						
		HIDROTERAPIA TERMICA	10 m2	Relajarse	Contenedor de agua	01	1.70	0.87	0.50												
		HIDROTERAPIA QUIMICA	10 m2	Relajarse	Estanteria	01	0.80	0.30	2.20												
		ENVOLTURA	10 m2	Relajarse	Contenedor de agua	01	1.70	0.87	0.50												
	TERAPIAS SOBRE LA BASE DE ENERGIA	3er ESPACIO FUEGO - MANIPURA	TAI CHI / CHI KUN	10 m2	Consentrase, relajarse , ejercitarse	Mueble Casilleros	01	5.30	0.50	1.60	Se recomienda la orientación en direcciones norte-sur, con una variación de 22º a 31º en ambos lados.	No debe haber incidencia directa para evitar el deslumbramiento en los ojos.	Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire en ambientes interiores. Ventilación natural alta y	Iluminación Natural, clara abundante y uniforme. Iluminación Artificial: Recomendable tipo incandescente semi indirecto	Asilar acústicamente un recinto significa de los sonidos generados dentro del mismo trasciendan hacia el exterior y, recíprocamente, que los ruidos externos se perciban desde su interior.	Deben ser durables y de fácil mantenimiento. Evitar el uso de materiales resbalosos para el piso.					
			PILATES	10 m2	Concentrarse, relajarse , ejercitarse	Estante para material	01	5.30	0.60	2.20											
			YOGA	10 m2	Consentrase, relajarse , ejercitarse	Casilleros	01	5.30	0.50	1.60											
	ENFOQUE SOBRE LA MENTE Y EL CUERPO	4to ESPACIO AIRE - ANAHATA	BIO DANZA	10 m2	Relajarse	Mueble Casilleros	01	5.30	0.50	1.60	Se recomienda la orientación en direcciones norte-sur,	No debe haber incidencia directa para evitar el deslumbramiento en los ojos.	Evitar cambios bruscos de temperatura y corrientes de aire en ambientes interiores. Ventilación natural alta y cruzada, con entrada baja y salida alta.	Iluminación Natural, clara abundante y uniforme. Iluminación Artificial: Recomendable tipo incandescente semi indirecto	Asilar acústicamente un recinto significa de los sonidos generados dentro del mismo trasciendan hacia el exterior y, recíprocamente, que los ruidos externos se perciban desde su interior	Deben ser durables y de fácil mantenimiento. Evitar el uso de materiales resbalosos para el piso.					
			ARTETERAPIA	10 m2	Relajarse	Estante para material	01	5.30	0.60	2.20											
			MUSICOTERAPIA	10 m2	Relajarse	Mueble Casilleros	01	5.30	0.50	1.60											
			CROMOTERAPIA	10 m2	Relajarse	Sillas	09	0.45	0.45	0.80											
			BIOMAGNETISMO	10 m2	Relajarse	Mesas individuales	09	0.60	0.60	0.75											
5to ESPACIO ETER - VISHUDDHA	TRANSCIÓN		Relajarse			SIN TECHAR (LIBRE)			Se recomienda la orientación de norte a sur	No debe haber incidencia directa para evitar el deslumbramiento en los ojos por lo cual en	Ventilación cruzada , evitando cambios bruscos de temperaturas y corrientes de aire.	Iluminación Natural, uniforme, pasiva lo cual me permita tener confort en el lugar de la actividad.	Asilar acústicamente de los sonidos generados en el exterior por lo que se recomienda la vegetación (árboles, arbustos) para el propósito.	Piso Antidiluvantes de contextura rugosa.							
						6to ESPACIO LUZ TERCER OJO - AJINA	ARENA	Relajarse								SIN TECHAR (LIBRE)					
																7mo SPACIO CORONILLA - SAHASRARA	MEDITACIÓN	10 m2	Relajarse, concentrarse		SIN TECHAR (LIBRE)
SERVICIOS	PUBLICO	S.HH. PRIVADO	3 m2	Deponer, desaguar, asearse	Lavamano	01	0.40	0.50	0.82	Se recomienda la orientación en direcciones este a oeste.	Debe de haber incidencia directa de los rayos solares.	Ventilación natural alta y/o cruzada por medio de vanos.	Iluminación Natural, clara abundante y uniforme. Iluminación Artificial clara y uniforme: Para Servicios Higienicos de 75 luxes	No debe tener resonancia Revestimiento: Porcelanato, cerámico, Evitar el uso de materiales resbalosos para el piso. Utilizar pinturas lavable.							
		VESTIDORES	15 m2	Vestirse	Casilleros	01	1.60	0.50	1.60												
		SS.HH. PUBLICOS	15 m2	Deponer, desaguar, asearse	Bancas	01	1.48	0.33	0.47												
SERVICIOS COMPLEMENTARIOS	SERVICIOS COMPLEMENTARIOS	ORTICULTURA/JARDINERIA	90 m2		Bancas	01	1.48	0.33	0.47	Se recomienda la orientación en direcciones este a oeste.	Debe de haber incidencia directa de los rayos solares.	Ventilación natural y/o cruzada por medio de vanos.	Iluminación Natural, clara abundante y uniforme. Iluminación Artificial clara y uniforme:	No debe tener resonancia. Revestimiento: Porcelanato, cerámico, Evitar el uso de materiales resbalosos para el piso. Utilizar pinturas lavable.							
		SUM	100 m2	Escuchar, dialogar, comunicarse	Sillas	52	0.45	0.45	0.85												
		COCINA	20 m2	Cocinar, preparar los alimentos	Mesa	01	1.500	1.00	0.75												
		CAFETERIA	45 m2	Comer, relajarse, dialogar, recrearse	Cocina	01	0.55	0.55	0.85												
					Mesón de apoyo	01	1.50	0.60	0.90												
					Sillas	16	0.45	0.45	0.85												
					Mesas	04	0.80	0.80	0.75												
		SS.HH.PERSONAL CAFETERIA	3 m2	Deponer, desaguar, asearse	sillas altas	05	circunf. 0.35	0.60													
		SERVICIOS GENERALES	MANTENIMIENTO	JEFE DE MANTENIMIENTO	9.5 m2	Atender	Mesón de apoyo	01	2.50						0.60	0.90	Se recomienda la orientación en direcciones este a oeste.	Debe de haber incidencia directa de los rayos solares.	Ventilación natural y/o cruzada por medio de vanos.	Natural, clara abundante y uniforme. Iluminación Artificial clara y uniforme:	No debe tener resonancia. Revestimiento: Porcelanato, cerámico, Evitar el uso de materiales resbalosos para el piso. Utilizar pinturas lavable.
				CUARTO DE MAQUINAS	16 m2	Reparar, arreglar	Barra	01	5.80						0.60	1.20					
LAVANDERIA / SECADO / PLANCHADO	16 m2			Lavar, secar, limpiar, planchar	Lavadoras	02	0.59	0.49	0.85												
DEPÓSITO JARDINERIA	8 m2			Guardar materiales	Estantes	01	1.80	0.60	2.20												
TALLER DE MANTENIMIENTO	8 m2			Reparar, arreglar	Mesón de apoyo	01	1.00	0.60	0.90												
ALMACEN LIMPIEZA	8 m2			Almacenar, guardar los materiales	Estantes	01	1.50	0.30	2.20												
DEPÓSITO DE RESIDUOS	8 m2			Guardar materiales	Estantes	01	1.50	0.30	2.20												
ÁREA DEL PERSONAL - VESTIDORES	16 m2			Ordenar	Mueble Casilleros	01	1.60	0.50	1.60												
SS.HH. DAMAS Y VARONES	12 m2			Deponer, desaguar, asearse	Bancas	01	1.48	0.33	0.47												
					Lavamano	02	0.40	0.50	0.82												
					Inodoro	02	0.70	0.40	0.80												
ALMACÉN	30 m2			Almacenar, guardar los materiales	Urinario	02	0.30	0.34	0.72												
VIGILANCIA/RESIDENCIA	DORMITORIO			45 m2	Dormir, descansar	Cama	01	1.90	0.90	0.45											
						Closet	01	1.20	0.60	2.10											
						Velador	01	0.50	0.50	0.45											
		Cocina	01			0.55	0.56	0.85													
KITCHEN+SALA	Cocinar, preparar los alimentos	Bifreecador	01	0.68	0.70	1.75															
		Sillones de dos cuerpos	02	1.30	0.80	0.75															
		Lavamano	01	0.40	0.50	0.82															
SS.HH.	Deponer, desaguar, asearse	Inodoro	01	0.70	0.40	0.80															
ESTACIONAMIENTO	CASETA + SS.HH.	1 m2	Vigilar	Escritorio	01	1.1	0.6	0.75	Se recomienda la orientación en direcciones este a oeste.	Debe de haber incidencia directa de los rayos solares.	Ventilación natural y/o cruzada por medio de vanos	Iluminación Natural, clara abundante y uniforme. Iluminación Artificial clara y uniforme:	No debe tener resonancia. Revestimiento: Porcelanato, cerámico, Evitar el uso de materiales resbalosos para el piso.								
	ESTACIONAMIENTO	37.5 m2	Estacionarse	Sillas	02	0.45	0.45	0.8													
	ESTACIONAMIENTO	262.5 m2	Estacionarse																		

