



GUIA PARA PLANIFICAR CIUDADES SALUDABLES

ESTER HIGUERAS GARCIA, PROFESOR TITULAR
UNIVERSIDAD POLITECNICA DE MADRID
**ST-26 Habitabilidad y salud en la ciudad:
una mirada con enfoque *One Health*,**
#CONAMA2022

 **CONAMA2022**



PALACIO MUNICIPAL
DE IFEMA, MADRID

CONAMA2022.ORG

Índice

- 01** Salud y urbanismo
- 02** Mortalidad y morbilidad en la ciudad
- 03** Guía para planificar ciudades saludables
- 04** Ejemplos españoles destacados
- 05** Conclusiones



01 SALUD Y URBANISMO

Introducción al problema

¿Que es salud?

OMS 1948, es un estado completo de bienestar

Evidencias:

El 75% de la población europea es urbana

La ciudad es el hogar todos, condiciona el bienestar y la esperanza de vida



Objetivo

Promover estilos de vida saludables

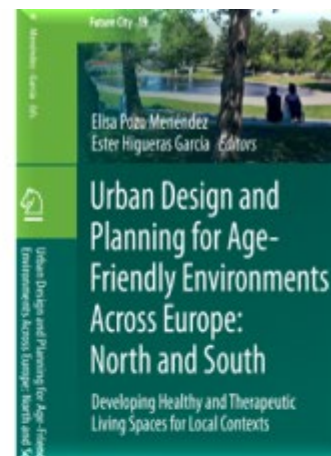
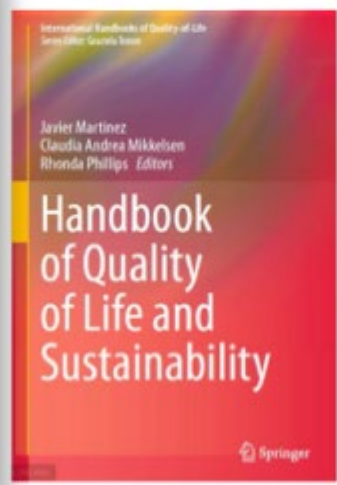
Prevenir de ambientes nocivos a la población en sus barrios, zonas de trabajo, etc

- Ausencia de contaminación atmosférica
- Sin ruido
- Con suficientes zonas verdes



Referencias previas y bibliografía

PLANIFICAR PARA UNA CIUDAD SALUDABLE ÍNDICE Y BIBLIOGRAFÍA



Red española de ciudades saludables



- Difusión
- Jornadas, Seminarios
- Exposiciones
- Buenas Prácticas
- Manuales
- Guías
- Ayuda financiación
- Ayuda gestión local



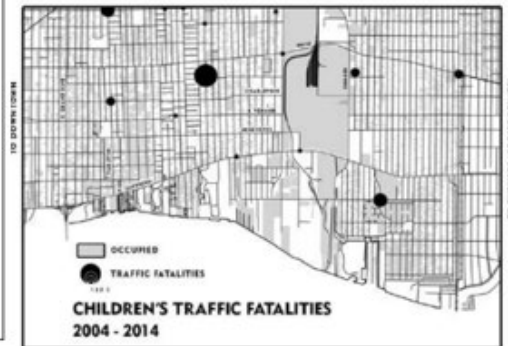
**02 MORTALIDAD Y MORBILIDAD
EN LA CIUDAD**

Urbanismo y salud

Evolución de las enfermedades de la ciudad, siglos XIX. XX y XXI_
 Respuesta desde la planificación



FIG.36 - "Citywide Pattern of Children's Pedestrian Deaths and Injuries by Automobiles", DGEI



Siglo XXI, enfermedades derivadas del estilo de vida urbano
Sedentarismo e individualismo

Detroit, el mapa ilustra los accidentes mortales a niños
 Izqda 1990. Derecha 2014

Causas de morbilidad y mortalidad europeas

Grandes diferencias entre los grupos de edad

Niños_causas externas y variadas

Jóvenes_causas externas y envenenamiento

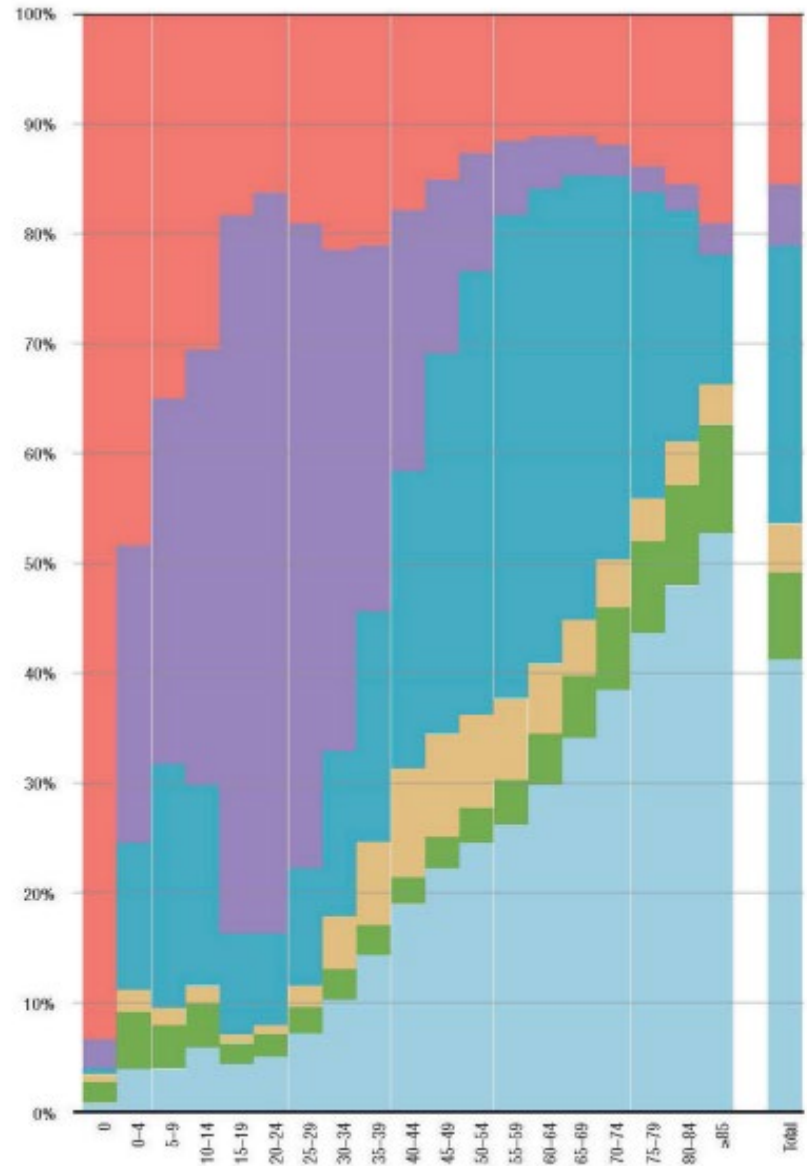
Mediana edad_ enfermedades sistema circulatorio y cáncer

Adultos mayores_ se añaden enfermedades respiratorias

Fuente

<https://www.eltis.org/in-brief/legislation-polices>

Consultado mayo 2021



Patologías urbanas y herramientas de planeamiento

Principales patologías derivadas del ambiente urbano del siglo XX

	Alta densidad	Estructura urbana	Ausencia de zonas verdes	Zonning en la distribución usos suelo	Movilidad motorizada contaminante
Obesidad					
Enfermedades cardiovasculares					
Enfermedades respiratorias					
Accidentes (atropellos, caídas, etc)					
Golpes térmicos (por frío o calor extremo)					
Enfermedades mentales					

FIG. 3/ Interacción entre las patologías derivadas del medio ambiente urbano y las variables de diseño y planificación.

Fuente: Elaboración propia con base de la Guía "Delivering Healthier Communities in London" 2006

03

GUÍA PARA PLANIFICAR CIUDADES SALUDABLES

Guía para planificar ciudades saludables



› Línea de acción 1:

Una ciudad pensada para caminar, en la que se pueda llegar a los sitios habituales andando, ya que es una actividad imprescindible para mejorar nuestra salud física y mental, aparte de hacer más sostenible el planeta, junto con la promoción de la bicicleta también como movilidad activa, y una reorganización del reparto del espacio público en detrimento del vehículo motorizado privado.



› Línea de acción 2:

Introducir la naturaleza en los barrios de la ciudad, ya que están demostrados los grandes beneficios para la salud física y mental de las zonas verdes de proximidad, a lo que se añade su importante papel en la reducción de la contaminación y la mejora del microclima urbano.



› Línea de acción 3:

Configurar **espacios de encuentro y convivencia** para conseguir ciudades más solidarias y menos desiguales, tratando de romper las burbujas de soledad y aislamiento que enfrentan sistemáticamente a la ciudadanía entre sí.

Guía para planificar ciudades saludables

CIUDADES SALUDABLES



1

Ciudades
pensadas para
caminar

[Guía para planificar ciudades saludables](#)

<https://www.sanidad.gob.es> › Estrategia › docs

PDF Fariña-Higueras-Román-Pozo

Ministerio de Sanidad, FEMP. Madrid. ISBN: 978-84-09-41404-8. Depósito legal: M-15083-2022. NIPO: 133-22-093-7

Elementos determinantes:

1. Densidad poblacional adecuada
2. Complejidad
3. Contigüidad
4. Reorganización del reparto del espacio público según prioridades de movilidad
5. Confort y comodidad (climático, topográfico, visual y acústico)
6. Accesibilidad universal (cumplimiento de estándares legales)
7. Seguridad
8. Sentido de pertenencia e identidad
9. Equipamientos (escolares, sanitarios, deportivos, convivenciales...)
10. Comunicaciones (barrio, con otros barrios, ciudad, con otras ciudades...)

Guía para planificar ciudades saludables

CIUDADES SALUDABLES



②

Introducción de
la naturaleza
en la ciudad

Elementos determinantes:

1. Zonas verdes de proximidad
2. Pavimentos y áreas sin uso
3. Infraestructura verde y azul
4. Azoteas y terrazas

[Guía para planificar ciudades saludables](https://www.sanidad.gob.es)

<https://www.sanidad.gob.es> › Estrategia › docs

PDF Fariña-Higueras-Román-Pozo

Ministerio de Sanidad, FEMP. Madrid. ISBN: 978-84-09-41404-8. Depósito

legal: M-15083-2022. NIPO: 133-22-093-7

Guía para planificar ciudades saludables

CIUDADES SALUDABLES



3

Lugares de
encuentro y
convivencia

Elementos determinantes:

1. Gobernanza y participación
2. Sedes físicas en edificios
3. Lugares convivenciales en el espacio público
4. Espacios virtuales

[Guía para planificar ciudades saludables](#)

<https://www.sanidad.gob.es> › Estrategia › docs

PDF Fariña-Higueras-Román-Pozo

Ministerio de Sanidad, FEMP. Madrid. ISBN: 978-84-09-41404-8. Depósito

legal: M-15083-2022. NIPO: 133-22-093-7

Guía para planificar ciudades saludables



Guía para planificar ciudades saludables, listado de preguntas



Una ciudad pensada para caminar

Densidad adecuada

- ¿Todos los domicilios están a una distancia máxima de 1,5 km de un colegio, de un servicio de atención primaria de salud, de una farmacia o de unas instalaciones deportivas?
- ¿Todos los domicilios están a una distancia máxima de 1 km de algún local de reunión o para actividades múltiples?
- ¿Todos los domicilios están a una distancia máxima de 0,5 km de una zona verde?

Contigüidad

- ¿La zona estudiada es adyacente al resto del área urbana de la ciudad?
- En el caso de que no lo sea ¿a qué distancia se encuentra?
- ¿Existen parques o jardines de borde que se puedan considerar integrados en la nueva área que se pretende crear?

Confort y comodidad (climático, topográfico, visual y acústico)

- ¿Existen árboles o elementos que propicien sombra en las zonas estanciales exteriores y en las calles?
- ¿Cómo es el coeficiente de albedo de las superficies existentes o a incorporar en el ámbito? ¿están expuestas a la radiación solar en los meses sobrecalentados?
- ¿Existen elementos de agua, vegetación o superficies permeables que propicien una mayor humedad relativa en el ambiente? ¿en qué proporción se encuentran respecto a las superficies impermeables?



Guía para planificar ciudades saludables, listado de preguntas



Introducir la naturaleza en los barrios de la ciudad

Zonas verdes de proximidad

- ¿Puedo ir al parque andando? ¿Puede una persona adulta joven ir a una zona verde desde su casa en 10 minutos?
- ¿Puede una persona con movilidad reducida o una persona adulta mayor de 65 años ir a una zona verde desde su casa a través de un camino seguro y sin cuestras?
- ¿Existe variedad de zonas verdes en la proximidad de las viviendas?
- ¿Hay variedad de actividades posibles en la zona verde?
- ¿Existen servicios públicos (aseos) en las zonas verdes?
- ¿Son las zonas verdes seguras por las noches?

Pavimentos y áreas sin uso

- ¿Existen solares urbanos que pueden convertirse en zonas para usos temporales?
- ¿Existe al menos un 10% de zonas sin pavimentar en el barrio?
- ¿Existen pavimentos en el barrio de colores claros?
- ¿Existen pavimentos permeables en el barrio?

Infraestructura verde y azul

- ¿Existe un itinerario de conexión con movilidad activa (andando-bici) de los barrios centrales con el exterior de la ciudad?
- ¿Existen calles que cambien su uso los fines de semana?
- ¿Están los cauces de agua superficial en buen estado?



Guía para planificar ciudades saludables, listado de preguntas



Espacios de encuentro y convivencia

Gobernanza y participación

- ¿Existen reglamentos y/o marcos normativos locales que articulen el buen funcionamiento de la participación ciudadana?
- ¿Existen plataformas y procesos participativos (físicos y/o digitales) promovidos por las administraciones locales para la toma de decisiones sobre su entorno urbano local (movilidad, urbanismo, servicios públicos, medio ambiente, etc.)?
- ¿Existen órganos de participación ciudadana activos (consejos de ciudad, distrito o barrio, audiencia pública, pactos y acuerdos, etc.)?

Sedes físicas en edificios

- ¿Existen locales, edificios o sedes habilitadas para ser gestionadas por asociaciones de vecinos/as, colectivos u otro tipo de entidad sin ánimo de lucro (ONG, asociación, fundación, cooperativa...)?
- ¿Existen proyectos colaborativos e iniciativas ciudadanas que hagan uso del espacio público?
- ¿Los equipos municipales cuentan con las asociaciones y entidades locales de una forma activa?

Lugares convivenciales en el espacio público

- ¿Existen espacios y/o equipamientos con distintos usos a lo largo del día o de la semana?
- ¿Existe algún espacio dentro de la ciudad que sea un punto de encuentro popular habitual? ¿Qué tipo de actividades se realizan en él?



04

**EJEMPLOS ESPAÑOLES
DESTACADOS DE LA GUÍA**

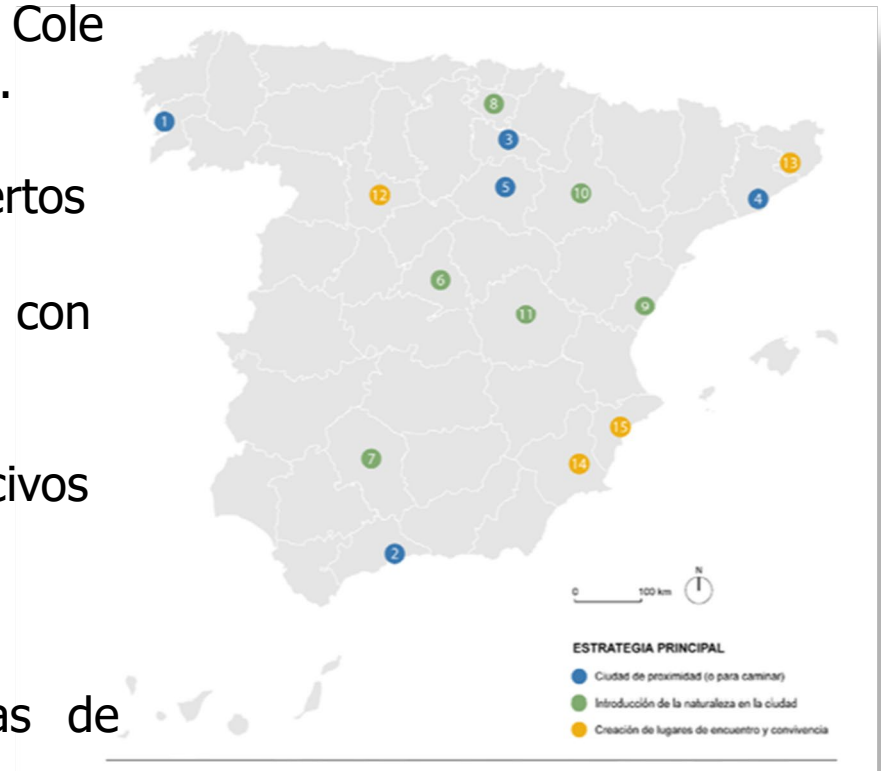
Guía para planificar ciudades saludables, ejemplos ilustrativos

Promover estilos de vida saludables

- Autonomía recorridos, camino seguro al Cole
- Ausencia de accidentes , tráfico, caídas..
- Juegos en espacio publico
- Movilidad activa, agricultura urbana-huertos urbanos-deporte-actividades
- Potenciar las relaciones interpersonales, con personas diversas en espacios públicos

Prevenir a las personas de ambientes nocivos en sus barrios

- Ausencia de contaminación atmosférica
- Ausencia de ruido
- Fácil acceso a zonas verdes y áreas de juego...





05 CONCLUSIONES

Conclusión

1. Desde la planificación es preciso considerar **un diseño urbano específico** para mejorar las condiciones del entorno y prevenir de las enfermedades ambientales
2. Para **reducir el sedentarismo y el individualismo** se necesita un espacio publico caminable, con zonas verdes y con actividades y capaz de proporcionar encuentro y seguridad para todos
3. Es necesario un enfoque multidisciplinar para que se lleve a cabo, para su correcta gestión y mantenimiento en el tiempo



¡Gracias!

Ester Higuera García

ester.higuera@upm.es

