

# Naturaleza y salud: un binomio de futuro para la ciudad y el territorio

CONAMA Zaragoza

Carolyn Daher

21.03.2023

Urban Planning, Environment  
and Health Initiative

**ISGlobal**  
Barcelona  
Institute for  
Global Health

Institució  
**CERCA**  
Centres de Recerca  
de Catalunya

A partnership of:

 "la Caixa" Foundation

**CLÍNIC**  
BARCELONA  
Hospital Universitari

 **MAR**  
París de Salut

 **UNIVERSITAT DE BARCELONA**

 **upf.** Universitat Pompeu Fabra Barcelona

 **Generalitat de Catalunya**

 **GOBIERNO DE ESPAÑA**

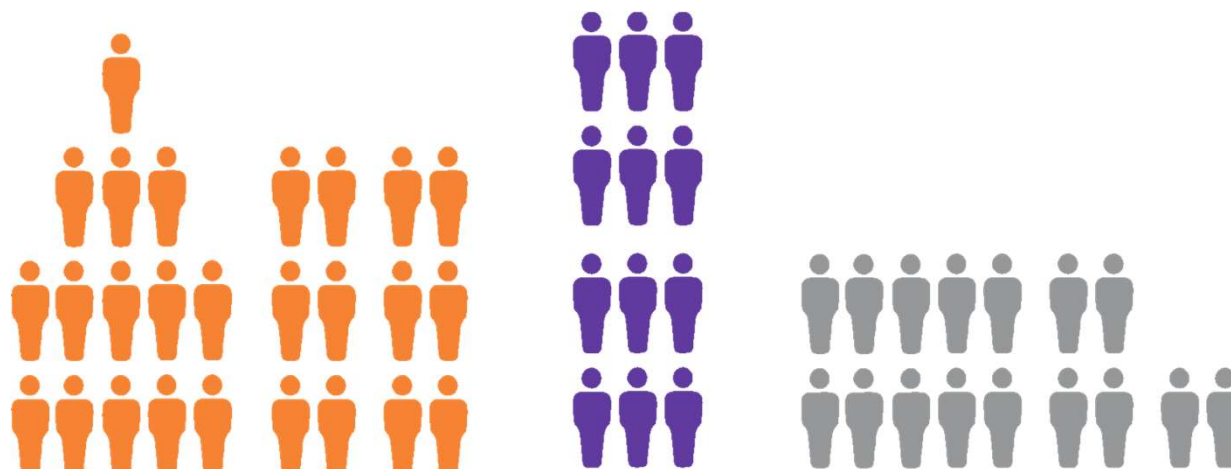
 **Ajuntament de Barcelona**

**FUNDACIÓN RAMÓN ARECES**

**ISGlobal** Barcelona  
Institute for  
Global Health



# 2050



**6.4**  
**Billones**  
en áreas urbanas

**2 Billones**  
en asentamientos  
informales  
urbanos

**2.9**  
**Billones**  
en áreas rurales



**Según la OMS, "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades. "**

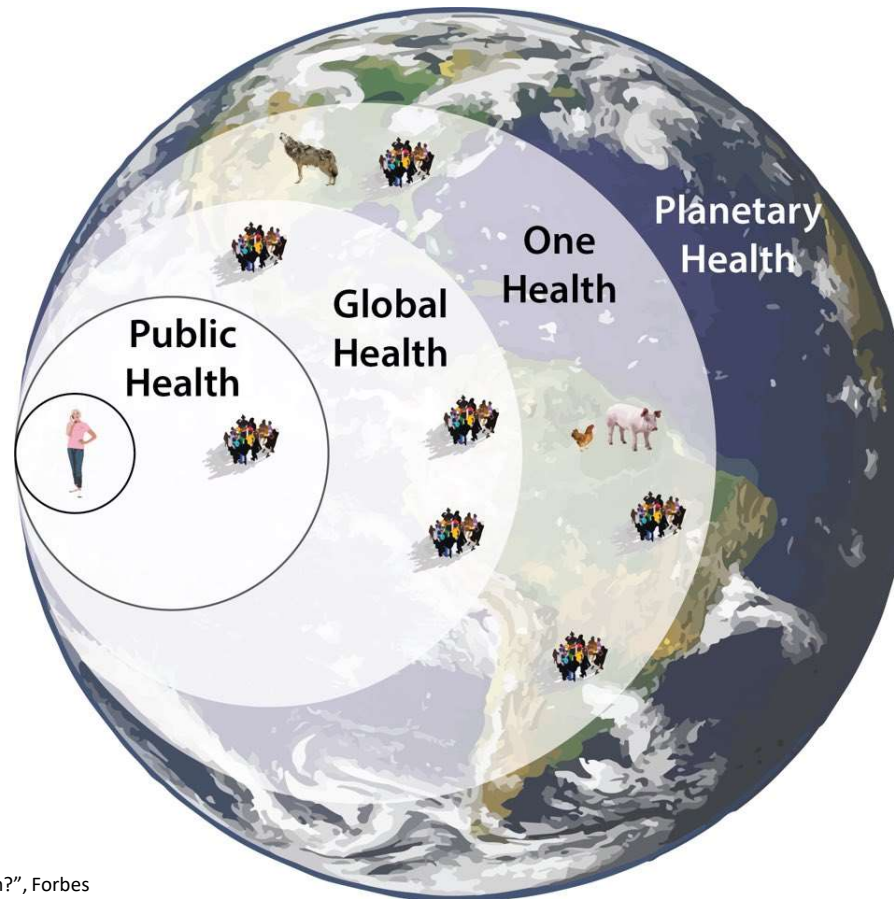
# Entorno urbano y salud

Nuestra salud está determinada por factores socioeconómicos, culturales, ambientales y por políticas públicas.

Según la OMS, el **23%** de la mortalidad a nivel global está vinculada a **factores ambientales**.

Factores que són **alterables!**





ERIC MARTY "What Is Planetary Health?", Forbes  
Apr 22, 2021



**Los impulsores de la salud  
en las ciudades vienen de  
fuera del sistema sanitario.**



# Beneficios de la infraestructura verde urbana



Disminución del riesgo de **enfermedades cardiovasculares** y **cáncer**



Reducción de la **contaminación atmosférica** y **acústica**



Fomento de la **actividad física**



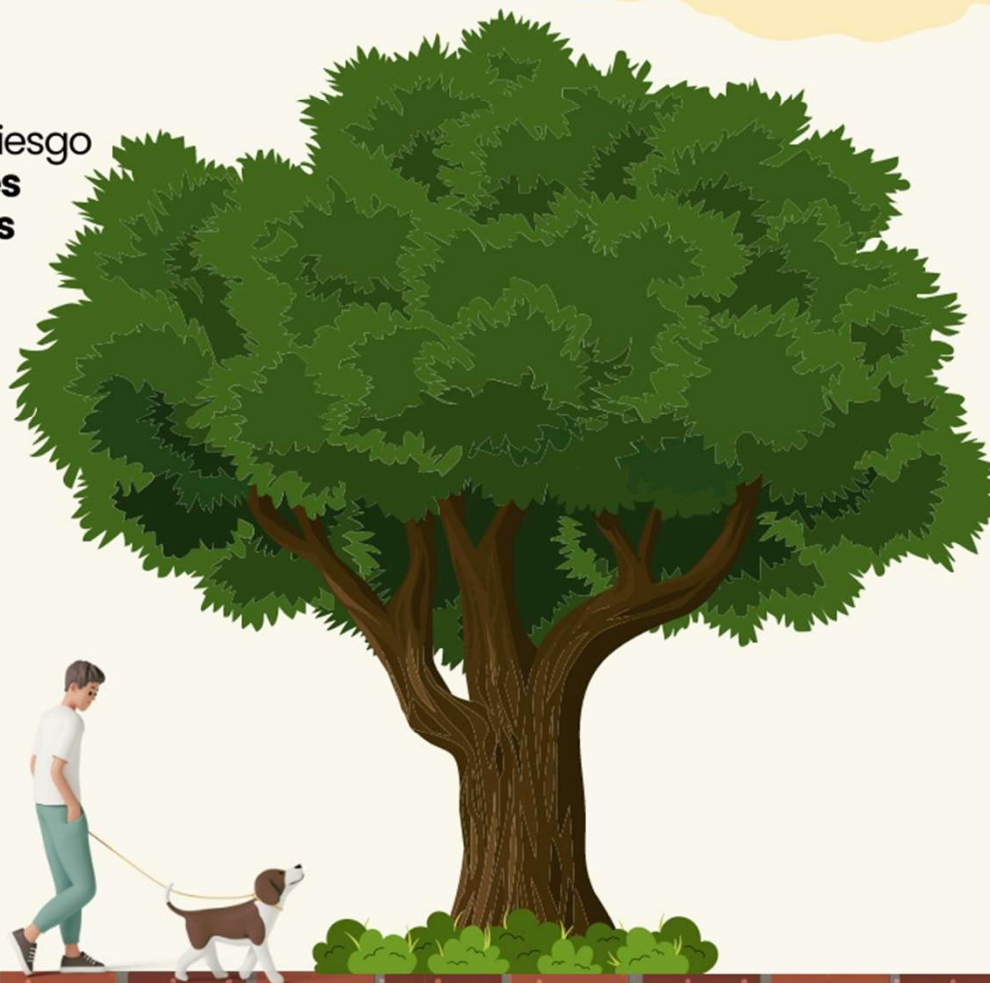
Mejora de la **salud mental** y aumento de la **satisfacción con la vida**



Mejora de la **memoria** y la **atención**

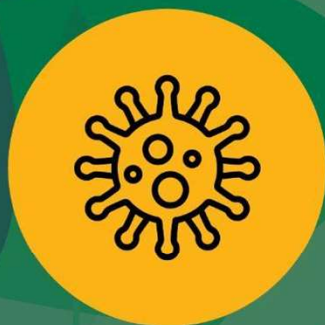


Reducción del efecto de la **isla de calor urbana**

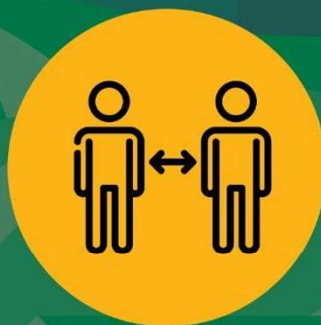


# ESPACIOS VERDES Y **COVID-19**

Con la pandemia de COVID-19, los **espacios verdes de calidad** son **más necesarios que nunca** en las ciudades, porque ofrecen:



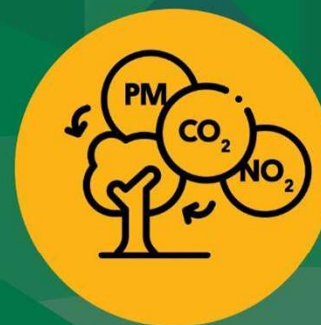
**MENOR RIESGO DE  
TRANSMISIÓN DE  
COVID-19 AL AIRE LIBRE**



**ESPACIO PARA EL  
DISTANCIAMIENTO  
SOCIAL**



**BENEFICIOS PARA  
LA SALUD FÍSICA  
Y MENTAL**



**REDUCCIÓN DE  
LOS NIVELES DE  
CONTAMINACIÓN  
ATMOSFÉRICA Y RUIDO**





**El riesgo de contagio de COVID-19 existe.**



Pero, si tenemos en cuenta las recomendaciones sanitarias



**Un paseo por un espacio azul nos puede aportar muchos beneficios para nuestra salud.**



# ESPACIOS AZULES Y COVID-19



[Espacios con agua, como playas, lagos, ríos o fuentes]



**Estos espacios se relacionan con:**



salud mental  
actividad física  
bienestar



estrés

**Paseos cortos y regulares por la playa mejoran:**



estado de ánimo



salud mental

vitalidad



# Beneficios de los espacios verdes para la infancia

— nuevas evidencias —

Los niños y niñas más expuestos a espacios verdes tienen:

50% menos de riesgo de desarrollar **TDAH**<sup>1</sup>

Niveles más bajos de **estrés oxidativo**<sup>2</sup>

¿Qué espacios son más favorables para el desarrollo infantil?



Más **espacios verdes**



Mayor densidad de **edificios e instalaciones**



Menor densidad de **población**



Ninguna **carretera** importante<sup>3</sup>

mejor



Espacios con **árboles**



Espacios con **hierba**



**Superficies pavimentadas**<sup>4</sup>

peor



(1) Yuchi et al, 2022. (2) Squillaciotti et al, 2022. (3) Yuchi et al, 2022. (4) Fernández-Barrés et al, 2022.



[isglobalranking.org](https://isglobalranking.org)

**LAS CIUDADES EUROPEAS  
PODRÍAN EVITAR HASTA**

**43.000** muertes  
al año

si cumplieran con las indicaciones  
de la OMS de acceso a

**espacios verdes.**

Más del

**60%**

de la población europea  
tiene insuficiente acceso a  
espacios verdes.

**#ISGlobalRanking**

**ISGlobal** \_\_\_\_\_ Ranking De Ciudades



# Retos

**Distribución y uso actual del espacio público**

**Modelo de movilidad y ciudad actual**

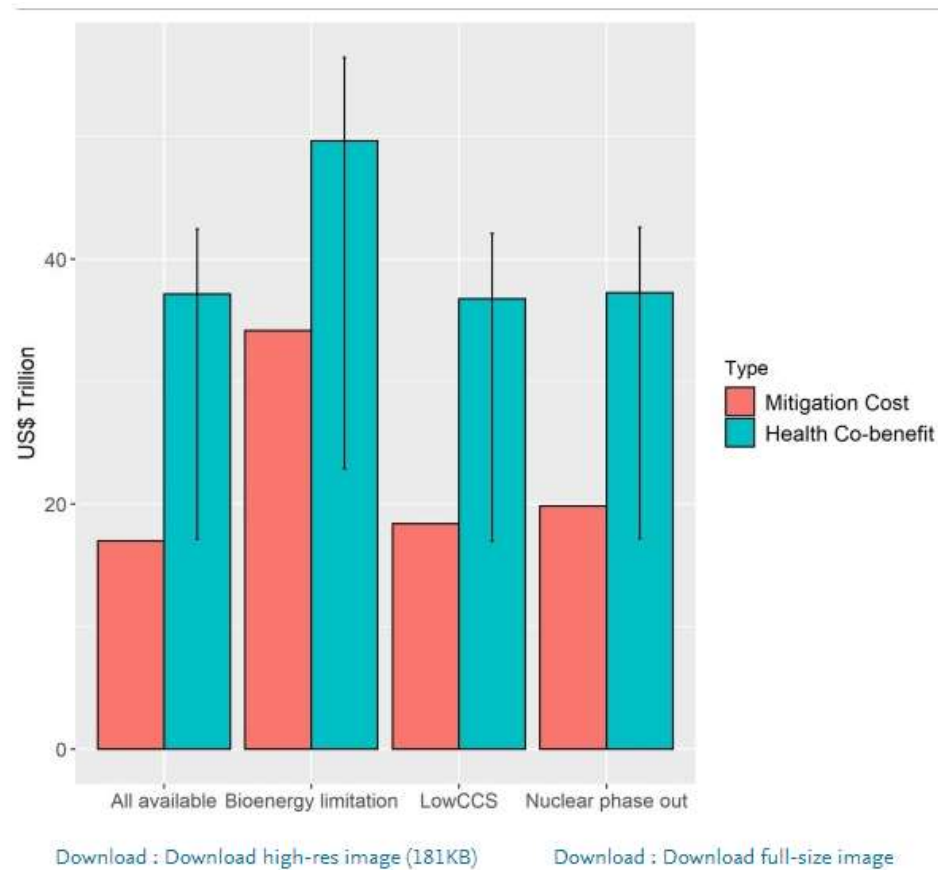
**Perdida de biodiversidad**

# Retos

- **Cambios de paradigmas**
- **Polarización y politización de las políticas urbanas**
- **Agendas no conectadas ie. clima, descarbonización y salud**
- **Falta de transversalidad y integración de competencias**



## Co-beneficios en salud vs costes de mitigación

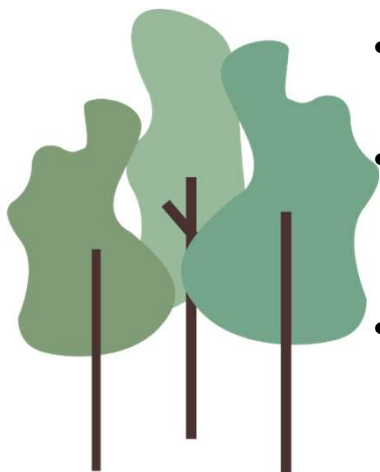


Fuente: **Sampedro J, Smith SJ, Arto I, González-Eguino M, Markandya A, Mulvaney KM, Pizarro-Irizar C, Van Dingenen R.** Health co-benefits and mitigation costs as per the Paris Agreement under different technological pathways for energy supply. *Environ Int.* 2020 Mar;136:105513. doi: 10.1016/j.envint.2020.105513. Epub 2020 Jan 29. PMID: 32006762.

Fig. 7. Cumulative (2020–2050) health co-benefits and mitigation costs per scenario (US\$ trillion). The uncertainty bars represent the consistent lower and upper bounds, combining the “theoretical minimum concentration below which there is considered to be no health impact” (Zcf) and VSL values. The discount rate used is 3%.

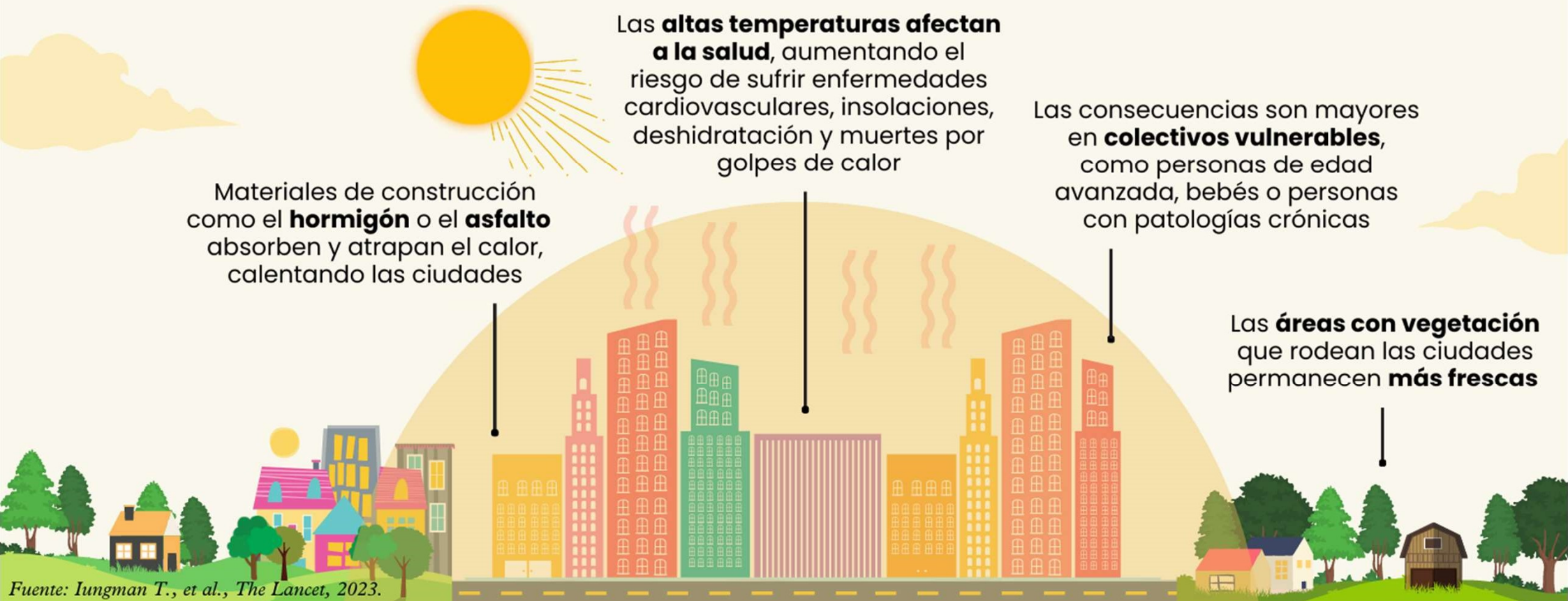
## + Oportunidades

- **Cambiar el entorno para estimular cambios de comportamiento**
- **Proteger los bienes comunes**
- **Mejorar la salud mental y física**
- **Incrementar la eficiencia energética**
- **Reducir los impactos de calor y cambio climático**
- **Hablar de Inversiones (y no de costes)**



# El efecto de la isla de calor urbana

Se refiere al **aumento de temperatura** que registran los **entornos urbanos** en comparación con las áreas que los rodean.



# Más del 4% de la mortalidad estival en las ciudades europeas es atribuible a las islas de calor urbanas



30%

Aumentar hasta un **30%** la **cubierta arbórea** en las ciudades



puede **reducir la temperatura** de los entornos urbanos hasta **1,3 °C**



y **evitar 1/3** de las **muerres prematuras** atribuibles a las islas de calor urbanas en verano

Fuente: Iungman T., et al., *The Lancet*, 2023.





# RECETAS

Reimaginando Entornos para la Conexión y la Interacción  
Testeando Acciones para la Prescripción Social en Espacios Naturales



# Impactos de RECETAS



Dar soporte a las inversiones en SBN y en infraestructuras verdes para mejorar la salud y el bienestar de la población.



Mejorar las políticas y las prácticas del mundo real para reducir la soledad conectando personas con profesionales que trabajan con PSBN.



Reducir la presión sobre los sistemas de salud.



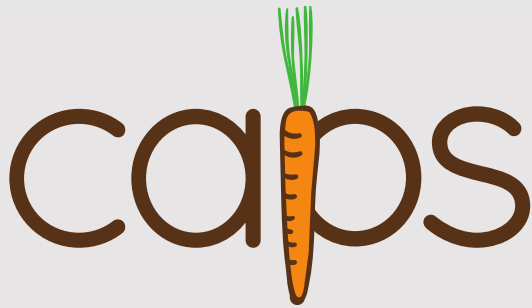
RECETAS espera reducir sistemáticamente la soledad, promover y mantener comunidades vibrantes y socialmente conectadas. **Reducirá las desigualdades en salud**, al conectar de forma significativa la ciudadanía con la naturaleza.



RECETAS



[www.recetasproject.eu](http://www.recetasproject.eu)



**COMMUNITY ACTIVATION FOR PREVENTION:**  
A Community Gardening Research Study

### Financiamiento

American Cancer Society: Grant #  
130091-RSG-16-169-01-CPPB

CU Population Center: Grant #  
2P2CHD066613-06

## Resultados Principales

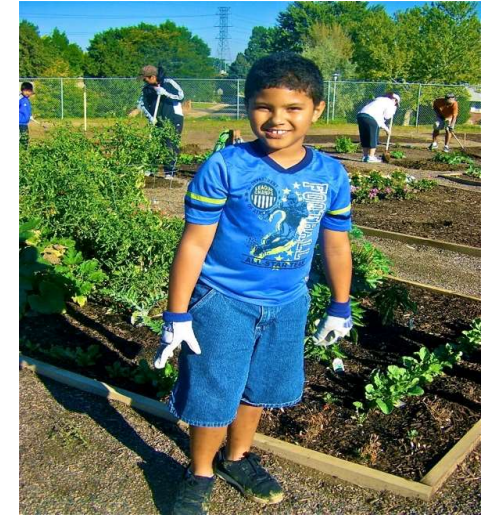
- **Aumento de Fibra**— El grupo de jardinería comunitaria, como promedio consumieron, 1.4 gramos más de fibra al día que el grupo de control— un incremento de aprox. 7%
- **Más actividad física moderada-vigorosa** — el grupo de jardinería incrementaron sus niveles de actividad física por 42 min/semana
- **Me siento mejor**— en el grupo de jardinería, bajaron los niveles de estrés y ansiedad. Las personas que empezaron con los niveles más altos a comenzaron, tuvieron las reducciones más grandes.





## Se ha aprendido que.....

- Jardines comunitarias es un ejemplo de SBN que pueda cambiar comportamientos que son importantes para la salud- incluso para las personas sin experiencia previa
- Estas soluciones puedan funcionar con personas de diversos perfiles y contextos ie edad, sexo, cultura
- Los jardines se debe considerar como un gasto sanitario legítimo, y deben formar como parte e nuestras estrategias en la prevención y tratamiento de enfermedades y promoción de la salud.
- Necesitamos seguir construyendo sobre estos resultados para aprovechar a otros SBN en nuestras ciudades para promocionar la salud y el bienestar



# Criterios para un planeamiento saludable y sostenible

ISGlobal

Generalitat de Catalunya  
Departament de Territori i Sostenibilitat  
Direcció General de Polítiques Ambientals  
i Medi Natural



1

Combinación de usos del suelo

2

Conectividad de las calles

3

Densidad

4

Moderación del transporte motorizado

5

Andar

6

Uso de la bicicleta

7

Transporte público

8

Multi-modalidad

9

Espacios abiertos verdes y públicos

10

Integración de todos los principios de planificación

Lista de verificación completa: [bit.ly/CriterisCiutatSaludable](https://bit.ly/CriterisCiutatSaludable)

# Regla de 3-30-300



Fuente: Konijnendijk, C.C. Evidence-based guidelines for greener, healthier, more resilient neighbourhoods: Introducing the 3–30–300 rule. *J. For. Res.* (2022). <https://doi.org/10.1007/s11676-022-01523-z>

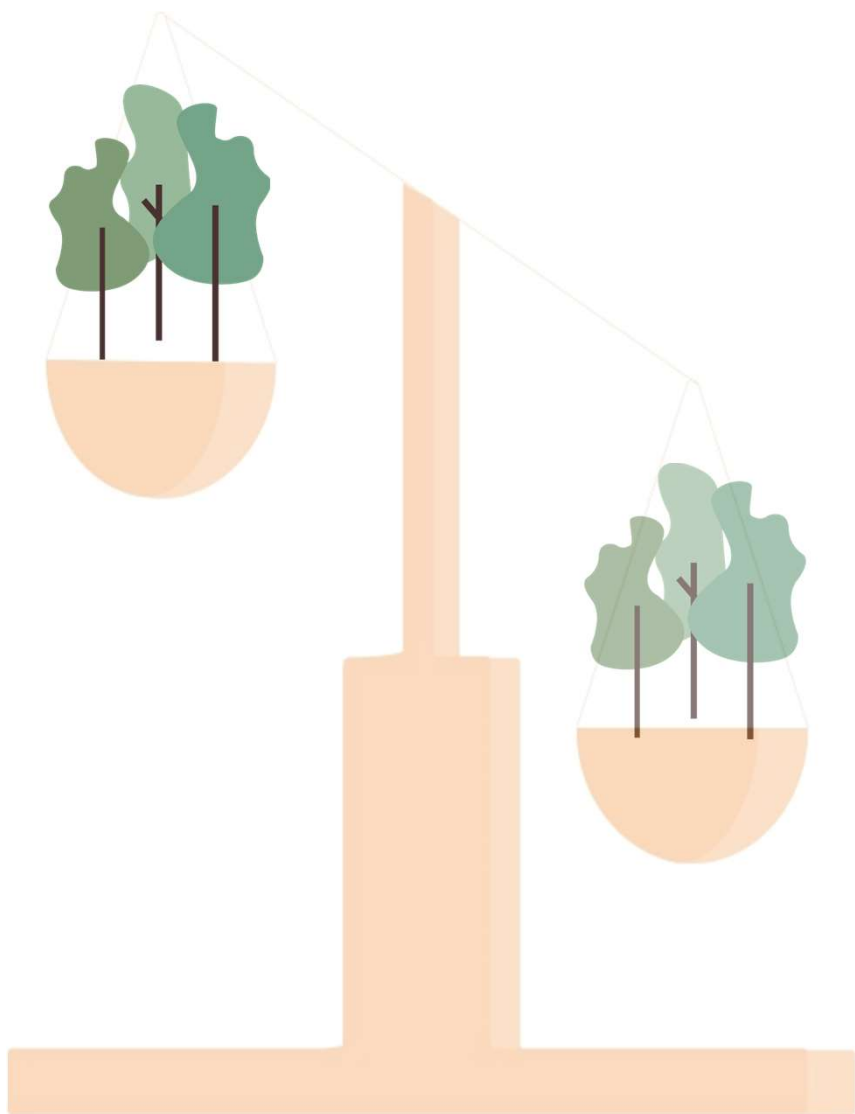


Las ciudades se agravan la

## inequidad en salud

Un estatus social o económico más bajo a menudo se relaciona con peores estados de salud y al acceso a la naturaleza segura y de calidad



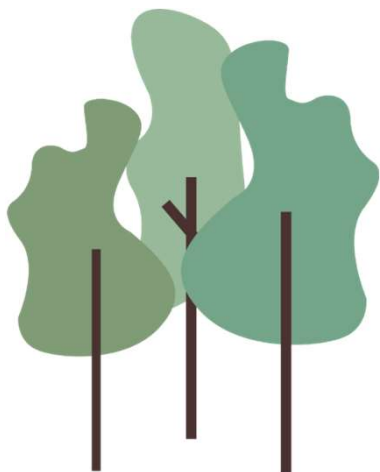


**La distribución de la naturaleza en la ciudades es un determinante clave en su impacto para la salud**

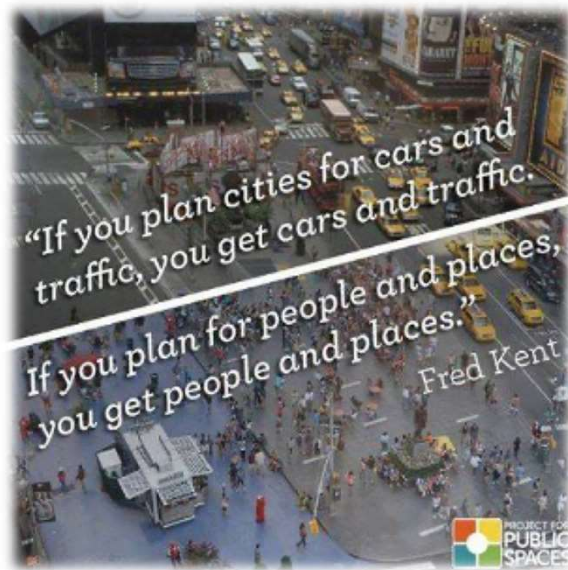


**La naturaleza es nuestro gran aliada para muchos de los retos urbanos.**

**Posicionar y promocionar a la salud como un punto de entrada para impulsar la naturaleza en nuestras ciudades**



# ¡Muchas gracias!



## Nuestro equipo:

- Xavier Basagaña
- Aleix Cabrera
- Glòria Carrasco
- Payam Dadvand
- Judith Garcia
- Mireia Gascón
- Laura Hidalgo
- Tamara lungman
- Sarah Koch
- Sasha Khomenko
- Natalie Mueller
- Mark Nieuwenhuijsen
- Evelise Pereira
- Pau Rubio
- Carlota Sáenz
- Raul Toran
- Mònica Ubalde
- Inés Valls
- Matlida Van Den Bosch

**[carolyn.daher@isglobal.org](mailto:carolyn.daher@isglobal.org)**

<https://www.isglobal.org/urban-planning>

[www.isglobal.org/ca/ciudadesquequeremos](http://www.isglobal.org/ca/ciudadesquequeremos)