

Diseño de ciudades para una vida saludable

Elisa Pozo Menéndez

e.pozo@upm.es

Doctora arquitecta COAM 24.276

Socia fundadora **mita atelier**

Investigadora DUyOT – Univesidad Politécnica de Madrid

21 / 22 / 23 DE MARZO

ÍNDICE

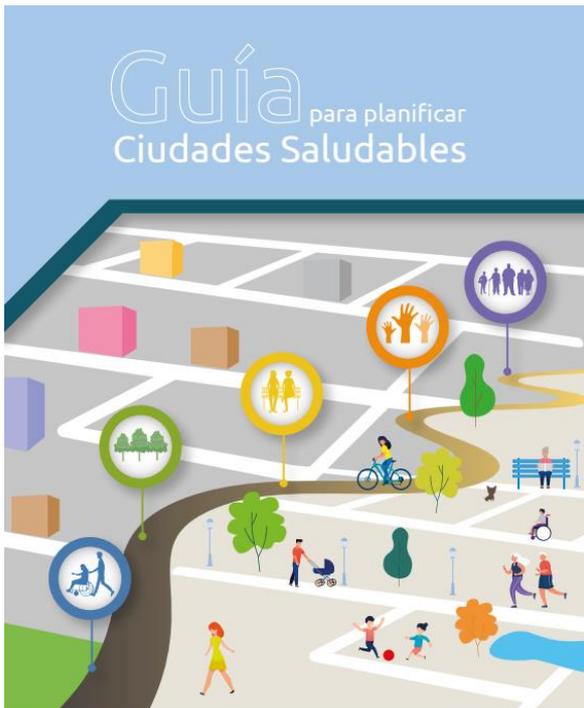
- 1. Salud y urbanismo**
- 2. Guía para planificar ciudades saludables**
 - Objetivo y estructura de la guía**
 - Listado de preguntas**
 - Plan de Acción en Salud**
- 3. Ejemplos, entornos seguros e inclusivos**

1. SALUD Y URBANISMO

Objetivo

1. Promover estilos de vida saludables
2. Prevenir de ambientes nocivos a la población





Estructura de la guía

Parte I: Conceptos básicos de urbanismo y salud

Parte II : Método, objetivo

Parte III: Listado de preguntas básicas

Parte IV: Ejemplos ilustrativos



Guía para planificar ciudades saludables. <https://www.sanidad.gob.es> › Estrategia › docs PDF

Fariña-Higuera-Román-Pozo. Investigadores Universidad Politécnica de Madrid | Ministerio de Sanidad, FEMP. Madrid.



› 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.

CIUDADES SALUDABLES



①

Ciudades
pensadas para
caminar

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...)

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

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

CIUDADES SALUDABLES



1

Ciudades
pensadas para
caminar

2

Introducción de
la naturaleza
en la ciudad

3

Lugares de
encuentro y
convivencia



V. Preguntas indicativas
para la diagnosis en salud
de los entornos locales



Una ciudad pensada para caminar

Densidad adecuada

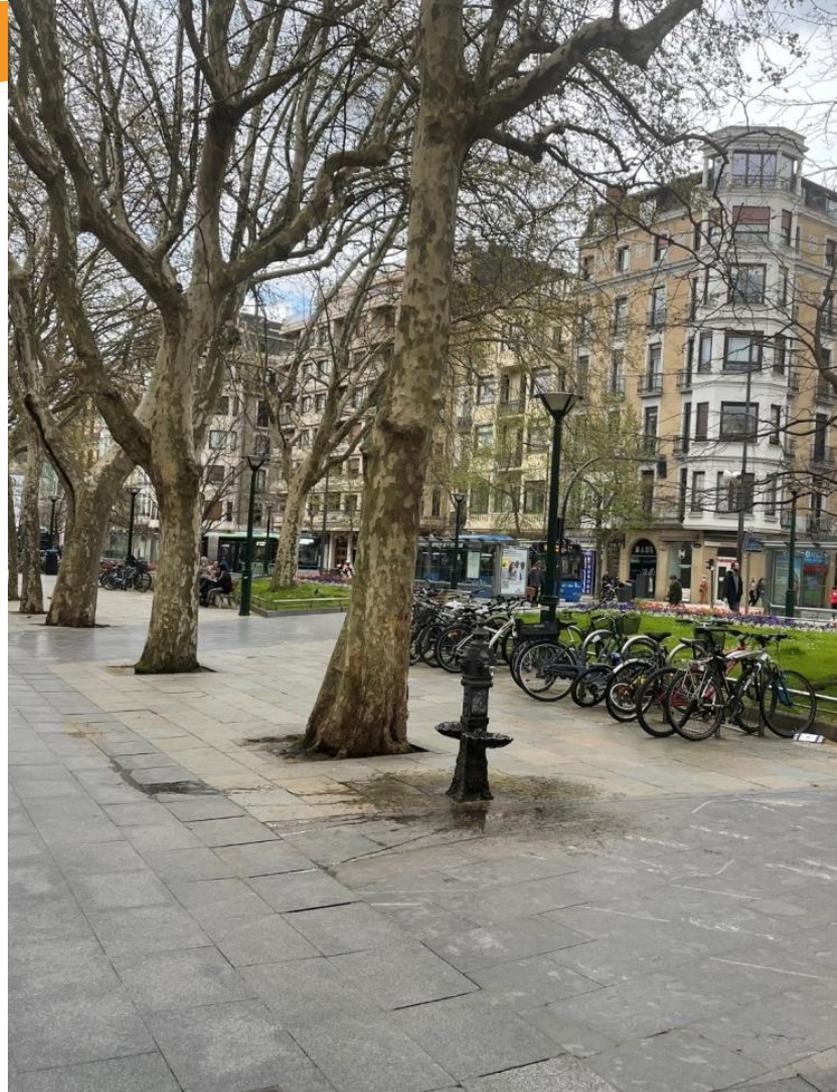
- ¿Todos los domicilios están a una distancia máxima de 1,5 km de un colegio, de un servicio de atención primaria de salud, de una farmacia o de unas instalaciones deportivas?
- ¿Todos los domicilios están a una distancia máxima de 1 km de algún local de reunión o para actividades múltiples?
- ¿Todos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





Una ciudad pensada para caminar

Seguridad frente a la delincuencia

- ¿Se cuenta con un plano donde estén señalados aquellos puntos que, según el método CPTED* u otros análogos y derivados, puedan presentar problemas de seguridad frente a la delincuencia?
- ¿Se han detectado aquellos lugares con mayor número de incidencias policiales?
- ¿Se ha realizado alguna encuesta sobre seguridad subjetiva con perspectiva de género para detectar los sitios en los que la gente se siente más insegura?

Seguridad frente a la contaminación

- ¿Los niveles de contaminación aérea o acústica superan los umbrales definidos por la OMS?
- ¿Los niveles de contaminación acústica puntuales no superan los umbrales establecidos por la OMS?
- ¿Existe una normativa de publicidad que evite la contaminación visual?

Sentido de pertenencia e identidad

- ¿Se ha detectado la existencia de elementos simbólicos físicos a conservar o a potenciar?
- ¿Se ha detectado la existencia de elementos simbólicos perdidos y con posibilidad de recuperación?
- ¿Existen estrategias que impliquen a la comunidad en el diseño, construcción y mantenimiento del espacio público?





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?





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?



Plan de Acción

Promover estilos de vida saludables

- Autonomía recorridos, caminos seguros al colegio, juegos en el espacio público, barrios inclusivos
- Ausencia de accidentes, tráfico, caídas, etc.
- Evitar la obesidad y el sedentarismo: alimentación y estilo de vida activo, agricultura urbana-huertos, deporte-actividades
- Potenciar las relaciones interpersonales en espacios públicos



Plan de Acción

Prevenir a las personas de ambientes nocivos en sus barrios

- Ausencia de contaminación atmosférica (CO, CO₂, NOx), de suelos, agua...
- Ausencia de ruido
- Ausencia de riesgos ambientales y mitigación cambio climático
- Control actividades y establecimientos nocivos para la salud
- Fácil acceso a zonas verdes y áreas de juego

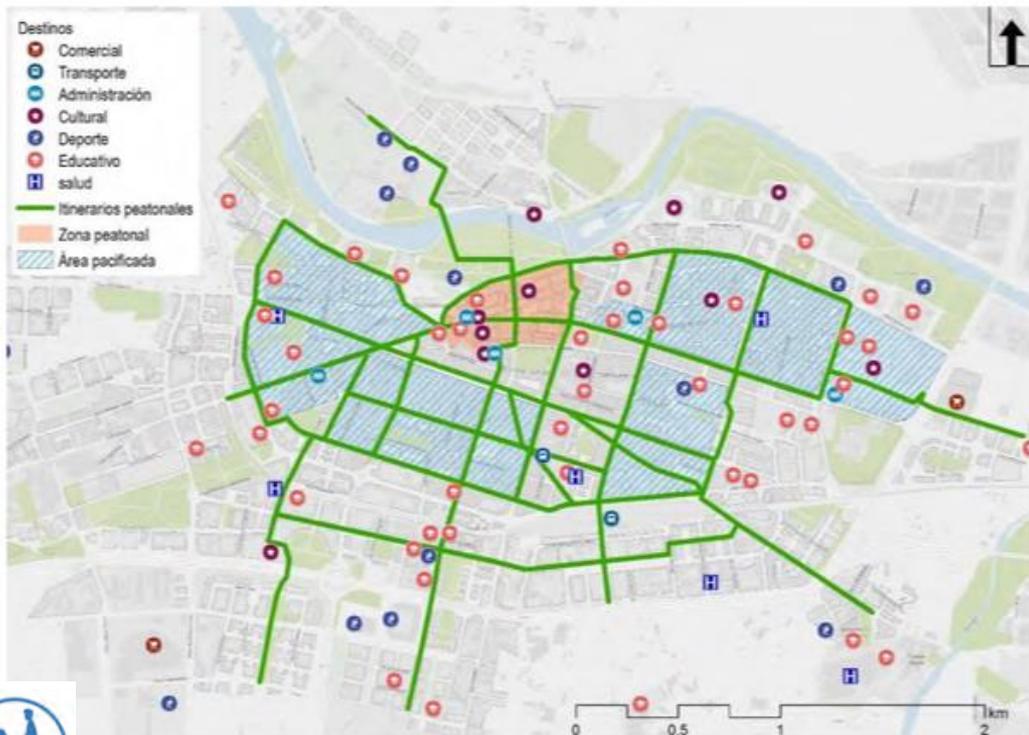


3. EJEMPLOS: ENTORNOS SEGUROS E INCLUSIVOS



Logroño

Calles abiertas

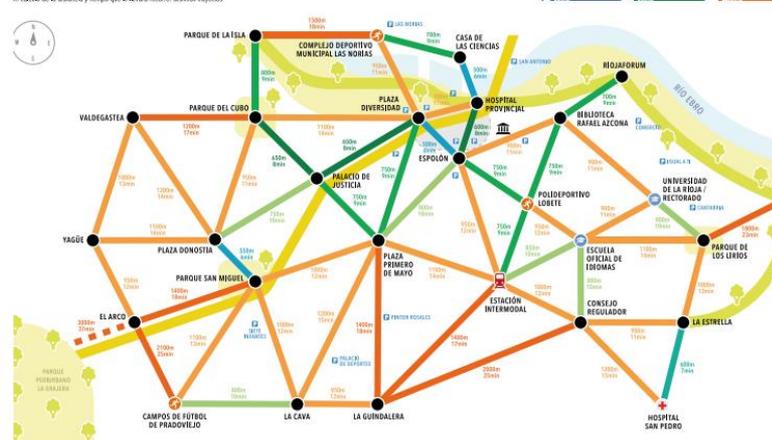


metrominuto Logroño



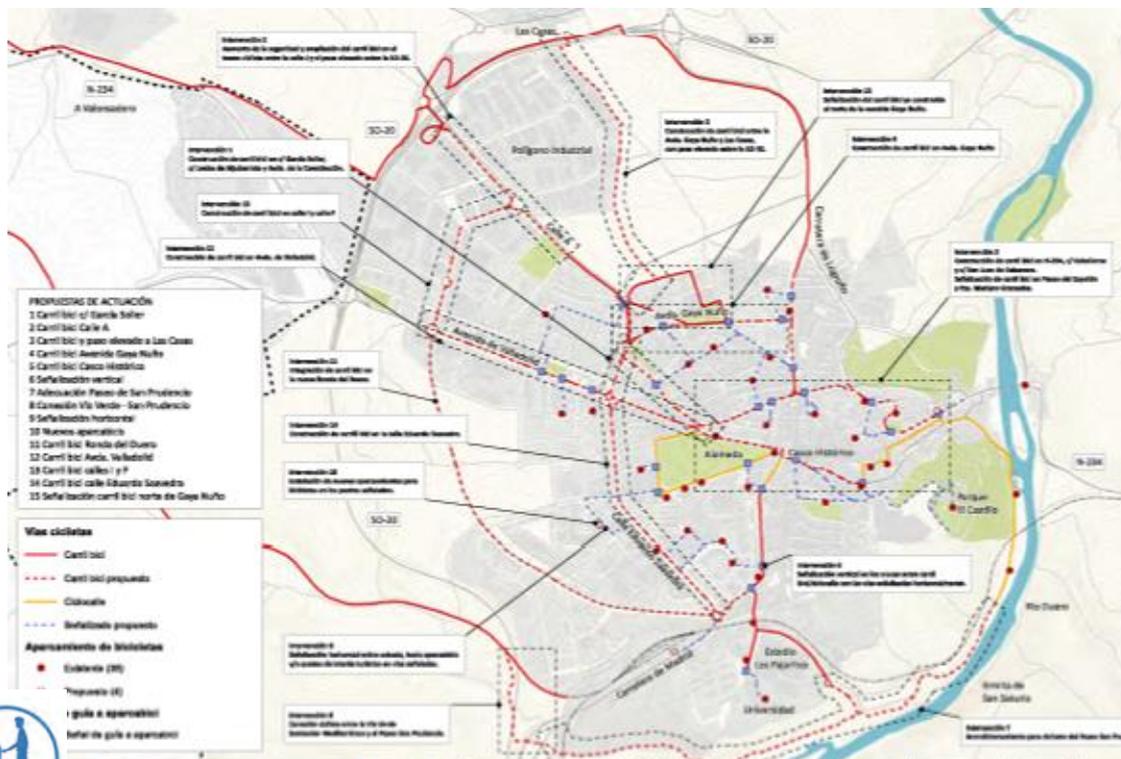
DISTANCIAS Y TIEMPOS CAMINANDO

tiempo para caminar por la ciudad a una velocidad media de 5 km/h
en función de la distancia y tiempo que le Board recorren distintos trayectos



Soria

Soria 2030

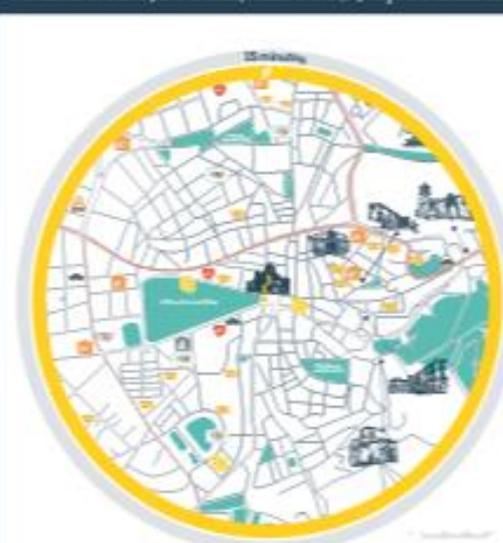


movilidad y transporte

Una movilidad permeable y sostenible es el pilar de una ciudad más humana y resiliente. Soria 2030 apuesta por la movilidad sostenible y el transporte que favorezca el desarrollo de la zona de la Gran Soria.



Ir andando es bueno para tu salud, reduce el estrés y mejora la calidad de vida



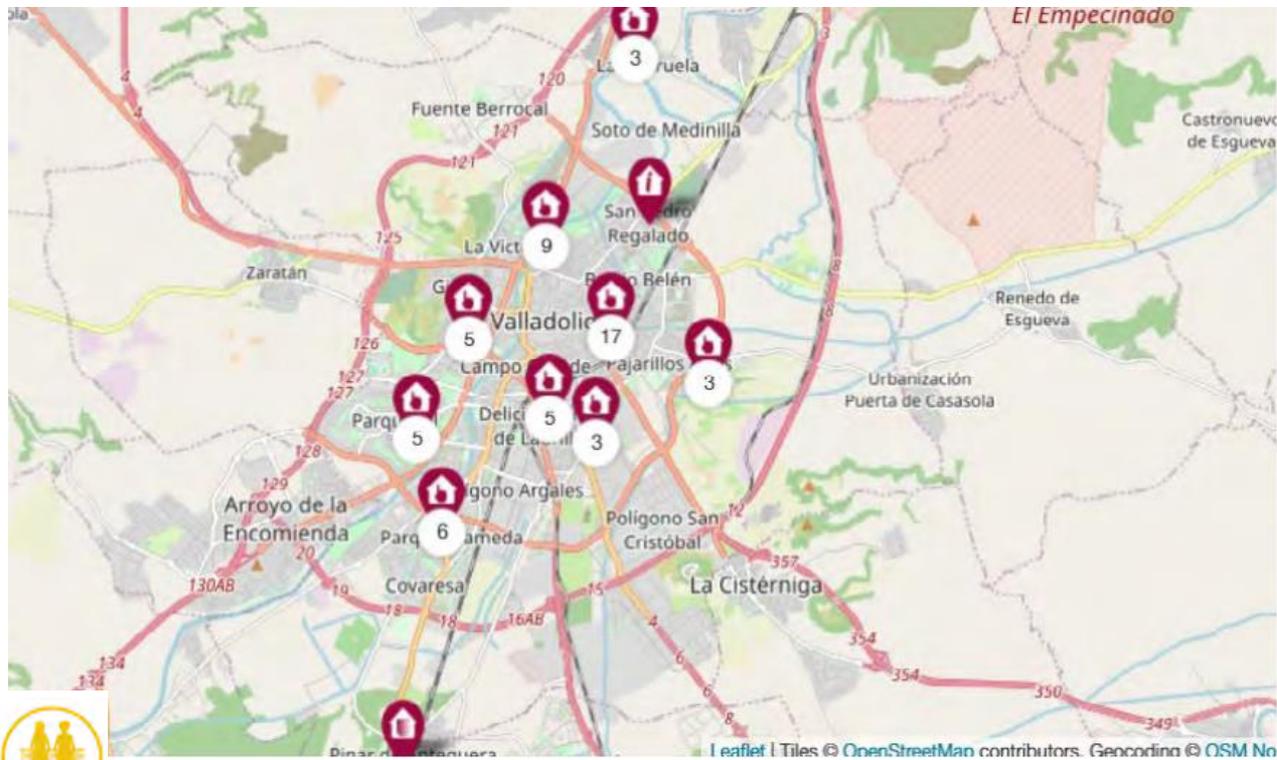
Córdoba

Fiesta de los patios cordobeses



Valladolid

Red ACTIVA | Espacios amigos de Participación



Una red de locales que les puede servir de sede

El Ayuntamiento de Valladolid se ha comprometido a facilitar el acceso a un local adecuado que sirva de sede a las distintas asociaciones vecinales de nuestra ciudad y a sus dos federaciones de asociaciones.

El Ayuntamiento financia los gastos de suministros básicos de luz, calefacción y agua y, cuando es necesario, los del alquiler de estos locales.

Conoce nuestros locales y otros Espacios Amigos



Convenio con la Federación de Asociaciones Vecinales "Antonio Machado"

Dentro de los ámbitos de su competencia, el Ayuntamiento de Valladolid y esta Federación tienen la voluntad de procurar el bienestar social de los/as vecinos/as y el desarrollo armónico de la ciudad.



Arbúcies

Skatepark sk8+U



Conclusión

1. Desde la salud es preciso considerar una planificación y diseño urbano específicos para mejorar las condiciones del entorno y prevenir de las enfermedades ambientales y promover un estilo de vida más activo.
2. Para reducir el sedentarismo y el individualismo se necesita un espacio público caminable, con zonas verdes y con actividades; capaz de proporcionar espacios de encuentro seguros.
3. Es necesario un enfoque multidisciplinar para que se lleve a cabo, para su correcta gestión y mantenimiento en el tiempo.



Gracias 😊