



Ciudades Saludables

Marta Rofín Serrà
Directora de Healthy Cities
Sesión ST-12





Desarrollamos todo el potencial de la relación entre salud & ciudad



lab



action

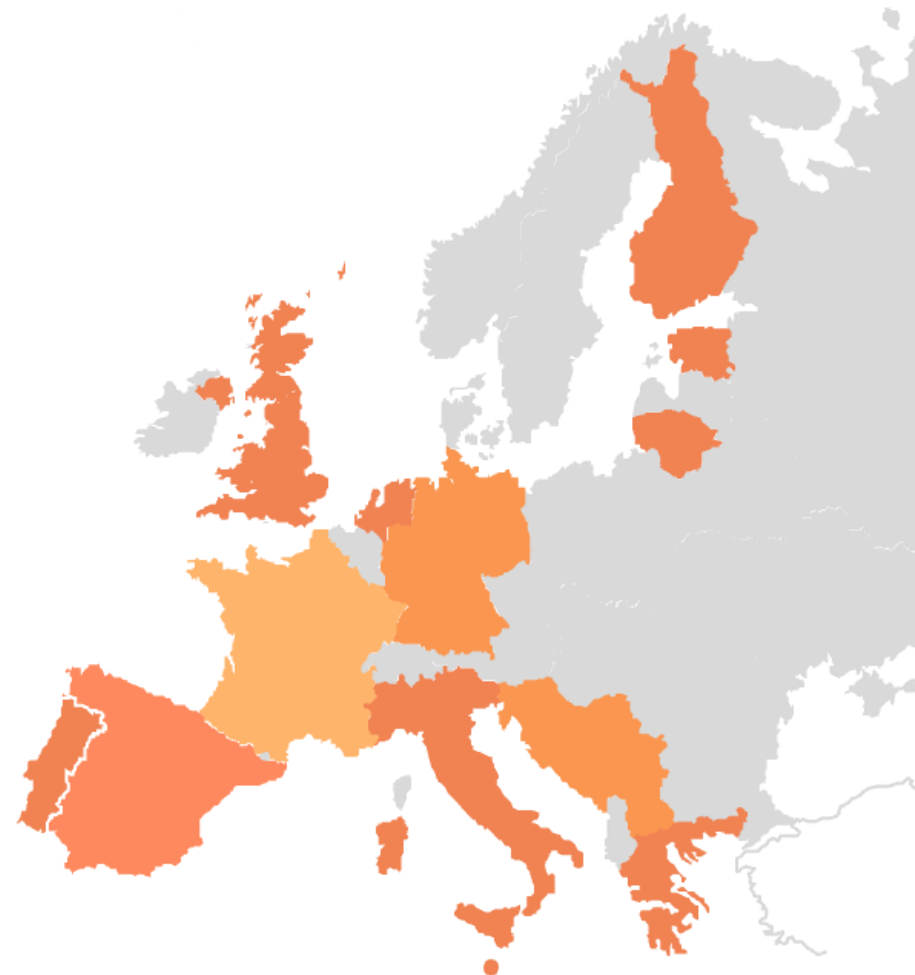


tool

- ✓ Investigación
- ✓ Concepto, innov.
- ✓ Guías, estrategias
- ✓ Metodologías
- ✓ Formación

- ✓ Planeamiento estratégico
- ✓ Evaluación salud
- ✓ Plan salud urbana
- ✓ Análisis espacial

- ✓ Desarrollo de HCG, mantenimiento
- ✓ Inv. actualización
- ✓ Módulo específico
- ✓ Sinergias, colab.





- 1. Entorno urbano y salud**
- 2. Metodología, herramientas y ejemplos para incorporar la salud en la planificación urbana y territorial**
- 3. La ciudad como herramienta de salud**



El desarrollo urbano y la salud son dos conceptos estrechamente relacionados **...pero a menudo no se consideran conjuntamente**

Los entornos que..

- Planificamos
- Proyectamos
- Diseñamos
- Construimos
- Gestionamos

Influyen el ESTILO DE VIDA

- Cómo nos movemos
- Relaciones
- Aire que respiramos
- Estado de ánimo
- Mentalidad



El entorno determina nuestro bienestar



Entendemos
urbanismo  salud
como 2 conceptos relacionados

Salud como
herramienta de
planificación

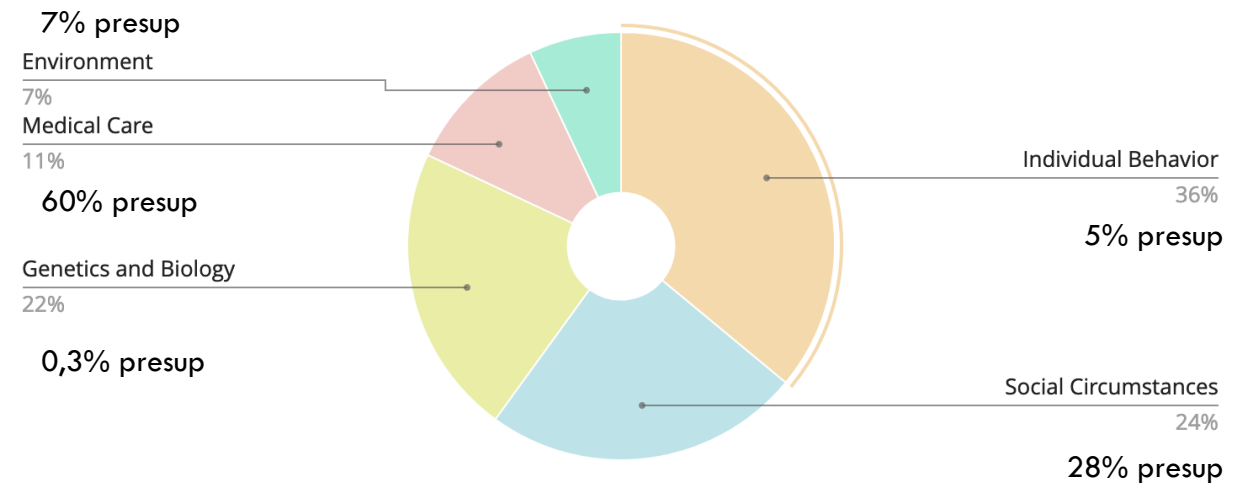


Ciudad como
herramienta de
salud



health cities

89% de la salud depende de factores que están fuera del sistema sanitario (genética, comportamiento, entorno, circunstancias sociales)



Map 5

Full Generic Map Thematic Clusters (filled)

Social Psychology

Individual Psychology

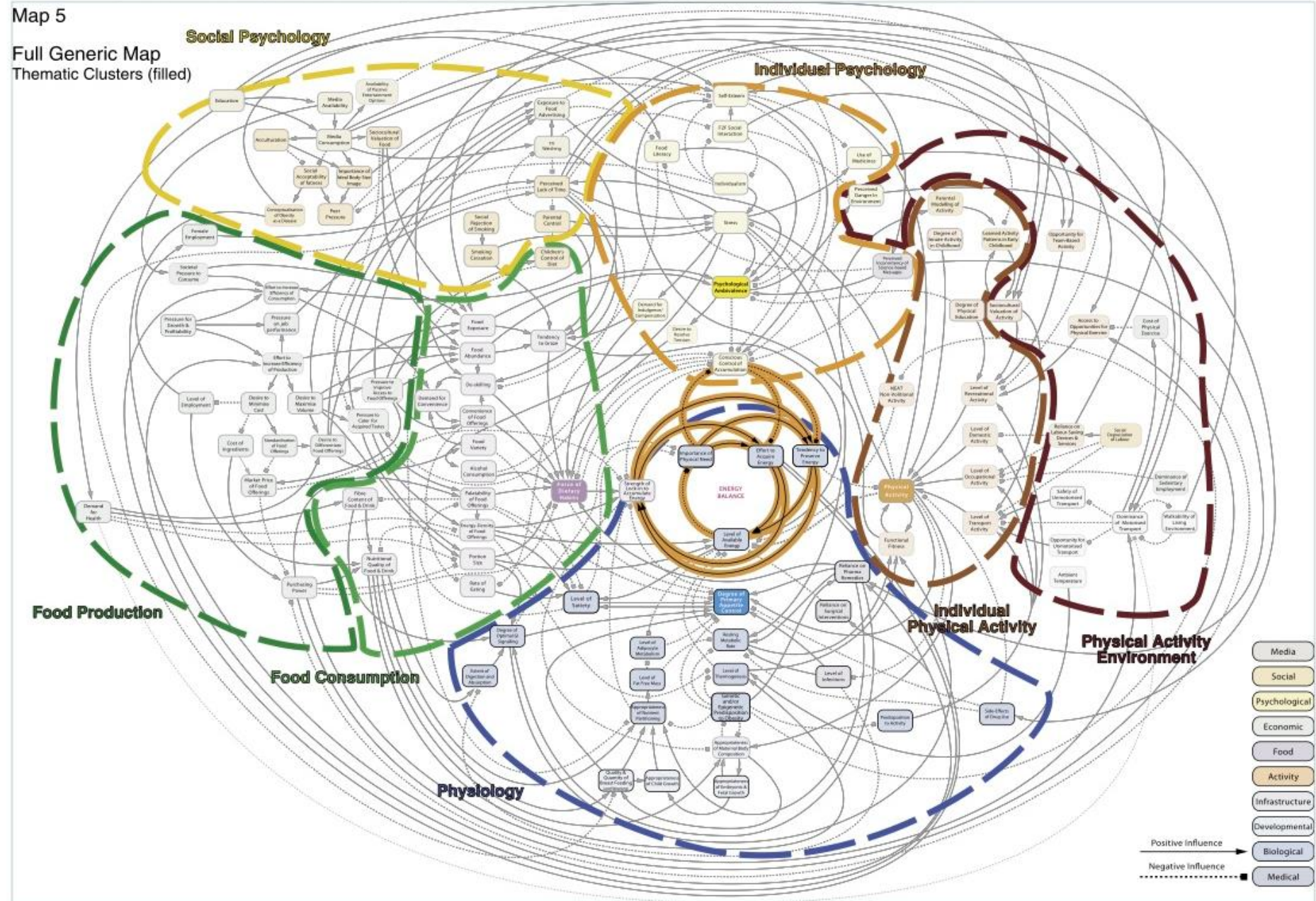
Food Production

Food Consumption

Physiology

Individual Physical Activity

Physical Activity Environment



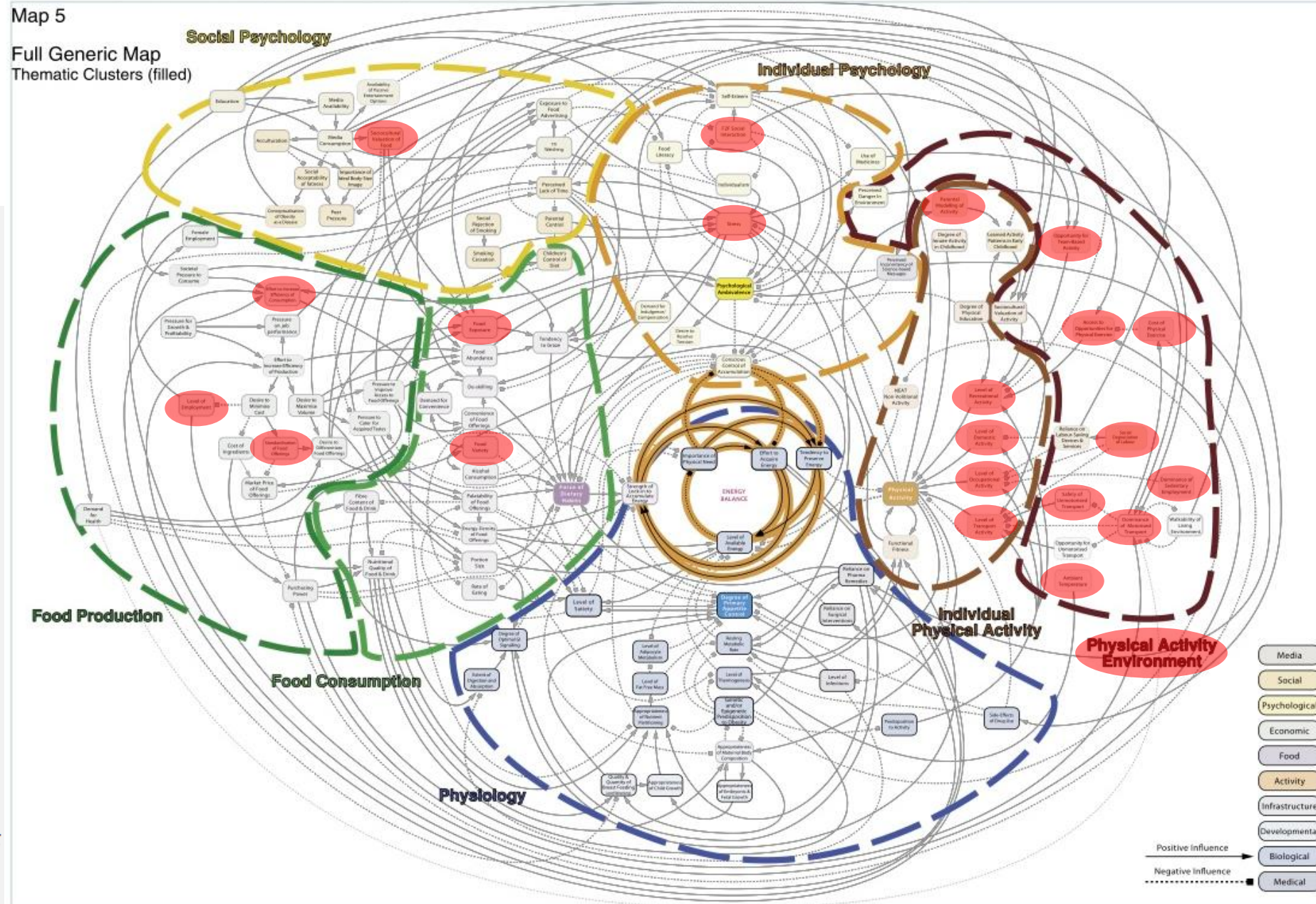
Font: Butland B et al. (2007) Tackling Obesity: Future Choices. London, Government Office for Science, p. 90.

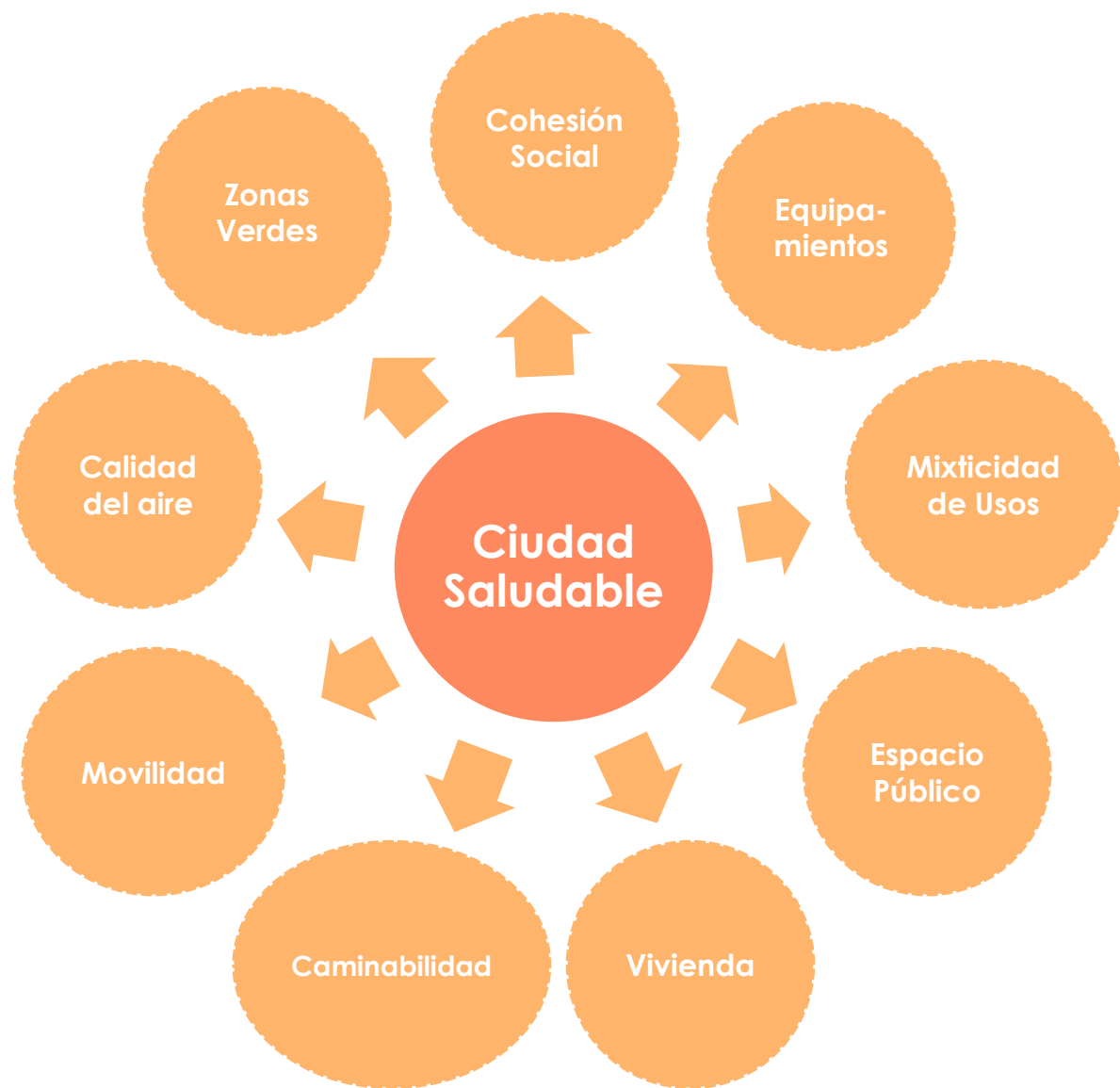


Map 5

Full Generic Map
Thematic Clusters (filled)

Font: Butland B et al. (2007) Tackling Obesity: Future Choices. London, Government Office for Science, p. 90.





La Promoción de la Salud requiere un enfoque **transversal**, más allá del propio Sistema sanitario.

Abordando la salud desde una **perspectiva intersectorial**, podemos hacer del urbanismo un **generador de salud y bienestar**.



Mejorar el entorno urbano como estrategia para reducir las desigualdades en salud

Barrios Vulnerables

- Menos zona verde
- Menos espacio público
- Menor proximidad a servicios y equipamientos
- Peor cobertura de transporte público
- Peor caminabilidad
- Peor ciclabilidad
- Más densidad de viviendas
- Mala Calidad de las viviendas



Desigualdades en salud

- Más efecto isla de calor
- Más tráfico motorizado privado
- Más congestión
- Peor calidad del aire
- Sedentarismo > NCD > vulnerabilidad a la contaminación
- Menos ventilación
- Concentración de fuentes de contaminación
- Mayor uso de combustibles fósiles

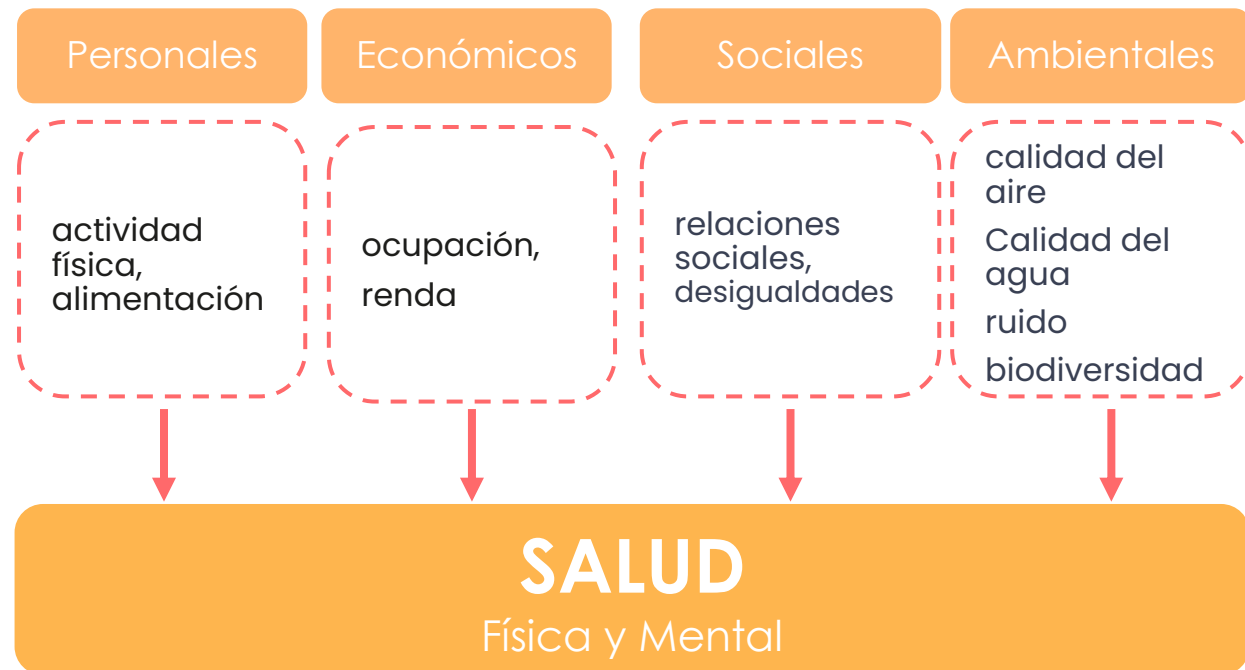
“

Conjunto de factores personales, sociales, políticos, económicos y ambientales que determinan el estado de salud de los individuos y las poblaciones

”

*Organización Mundial de la Salud
(OMS) 1998*

Determinantes de la Salud



Revisión sistemática de publicaciones científicas 2015-2017

- ✓ Review of evidence from 85 studies.
- ✓ Identification of urban determinants of health and their relationship with physical, mental and environmental health indicators.

Revisión sistemática de publicaciones científicas 2018-2021

- ✓ Umbrella review from 45 studies.
- ✓ Identification of 20 urban determinants of health and their relationship with 30 physical, mental and environmental health indicators.

Revisión de Guías, herramientas, Marcos, criterios, checklist



validation with experts



Public Health
England



National Institute for Public Health and the Environment
Ministry of Health, Welfare and Sport



UNIVERSITAT POLITÈCNICA
DE CATALUNYA
BARCELONATECH



Office for Health
Improvement
& Disparities



Diputació
Barcelona

Determinantes Urbanísticos de la Salud:

“aspectos que pueden ser modificados por la planificación urbanística y el diseño urbano, y que generan un impacto sobre la salud”



Ciudades compactas

Densidad mediana de servicios y viviendas. Suficiente población para mantener servicios cercanos y accesibles en 15 minutos.



Ciudades conectadas

Calles caminables y bien conectadas, con una red ciclista de calidad, para que sean fáciles y seguras de utilizar.



Barrios mixtos

Proximidad de las viviendas a los equipamientos y servicios, espacios públicos, zonas verdes, comercio y oficinas.



Ciudades verdes

Suficientes zonas verdes, y espacio público de calidad y bien mantenido para fomentar el ejercicio y las relaciones sociales.



Vivienda de calidad

Vivienda social bien distribuida, accesible y de calidad.



HEALTH DETERMINANTS (7)	
ENVIRONMENTAL (3)	LIFESTYLE (4)
Air pollution	
Noise pollution	
Biodiversity	
Physical activity	
Sedentary behavior	
Social interaction	
Food habits	

Direct Health Outcomes (23)																						
Physical Health (13)											Mental and Social Health (8)							Wellbeing (3)				
General physical health	BMI	Obesity	Premature mortality	Birth outcomes	Type II diabetes	Cardiovascular diseases	Asthma and respiratory diseases	Functional capacity	Accidents and falls	Injury	Pain	Heat Stress	Stress	Anxiety	Depression	Cognitive function	Emotional Wellbeing	Attention deficit	General Mental Health	Perceived safety	Perceived quality of life	Happiness

HEALTH DETERMINANTS (7)

ENVIRONMENTAL (3)

LIFESTYLE (4)

Air pollution	Noise pollution	Biodiversity	Physical activity	Sedentary behavior	Social interaction	Food habits
---------------	-----------------	--------------	-------------------	--------------------	--------------------	-------------

DIRECT HEALTH OUTCOMES (23)

PHYSICAL HEALTH (13)

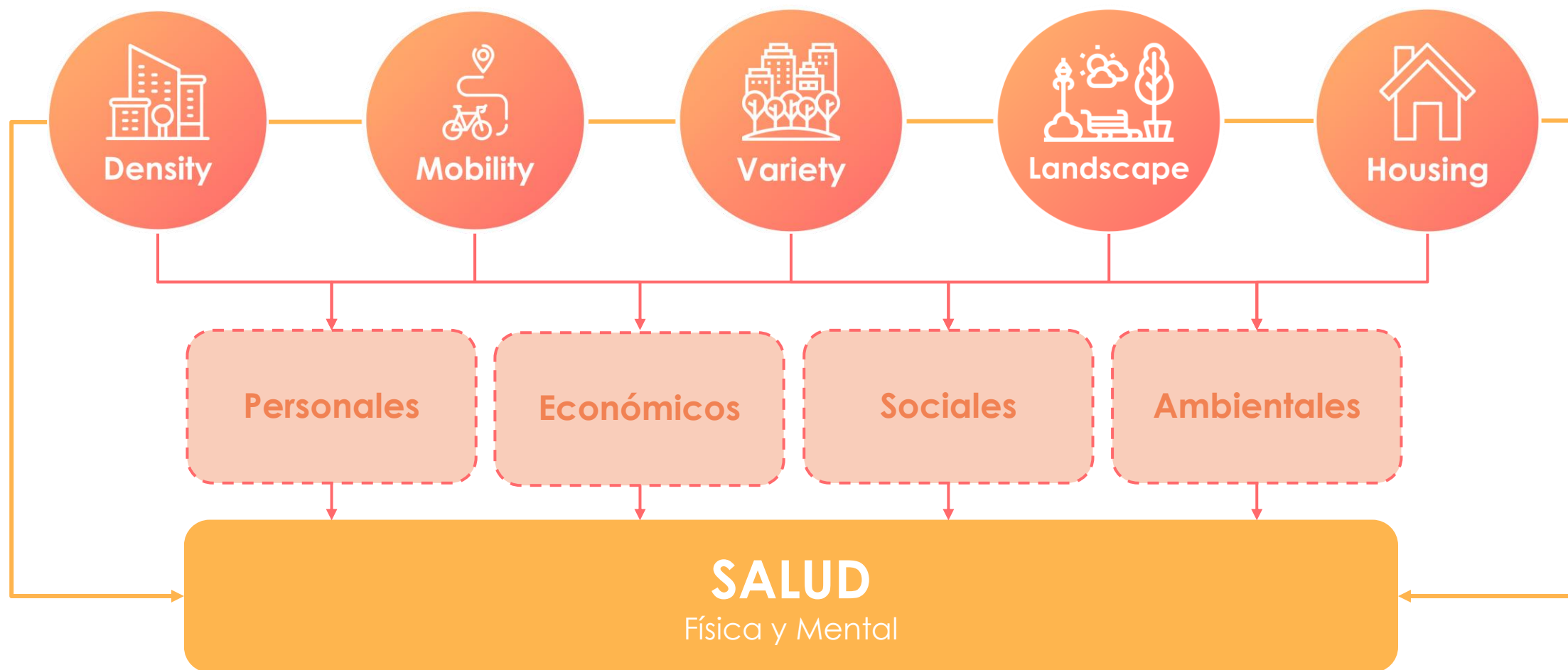
MENTAL AND SOCIAL HEALTH (8)

WELLBEING (3)

General physical health	BMI	Obesity	Premature mortality	Birth outcomes	Type II diabetes	Cardiovascular diseases	Asthma and respiratory diseases	Functional capacity	Accidents and falls	Injury	Pain	Heat Stress	Stress	Anxiety	Depression	Cognitive function	Emotional Wellbeing	Attention deficit	General Mental Health	Perceived safety	Perceived quality of life	Happiness
-------------------------	-----	---------	---------------------	----------------	------------------	-------------------------	---------------------------------	---------------------	---------------------	--------	------	-------------	--------	---------	------------	--------------------	---------------------	-------------------	-----------------------	------------------	---------------------------	-----------

DENSITY	Population density	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
	Business and retail density	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
MOBILITY AND TRANSPORT	Street connectivity and intersection density	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
	Connection to relevant places	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
	Cycling infrastructure (cyclability)	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
	Walkability / pedestrian infrastructure	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
	Availability of public transport	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
MIXED USE AND PROXIMITY	Reduce the speed and/or volume of traffic	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
	Residential proximity to diverse social services and facilities	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
	Residential proximity to physical and sport infrastructure	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
	Residential proximity to recreational amenities, commerce , retail and economic activity	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
	Residential proximity to public open spaces and nature areas	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
ENVIRONMENT AND LANDSCAPE	Food environment	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
	Improve/increase green coverage and green visibility	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
	Proximity to and visibility of blue spaces	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
	Different typologies of green areas	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
	Improve continuity of the green infrastructure	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
HOUSING AND ENERGY	Urban landscape and general amenities in public open space	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
	Measures to improve the quality of housing	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<
	Energy efficiency measures (heating, insulation)	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<	<







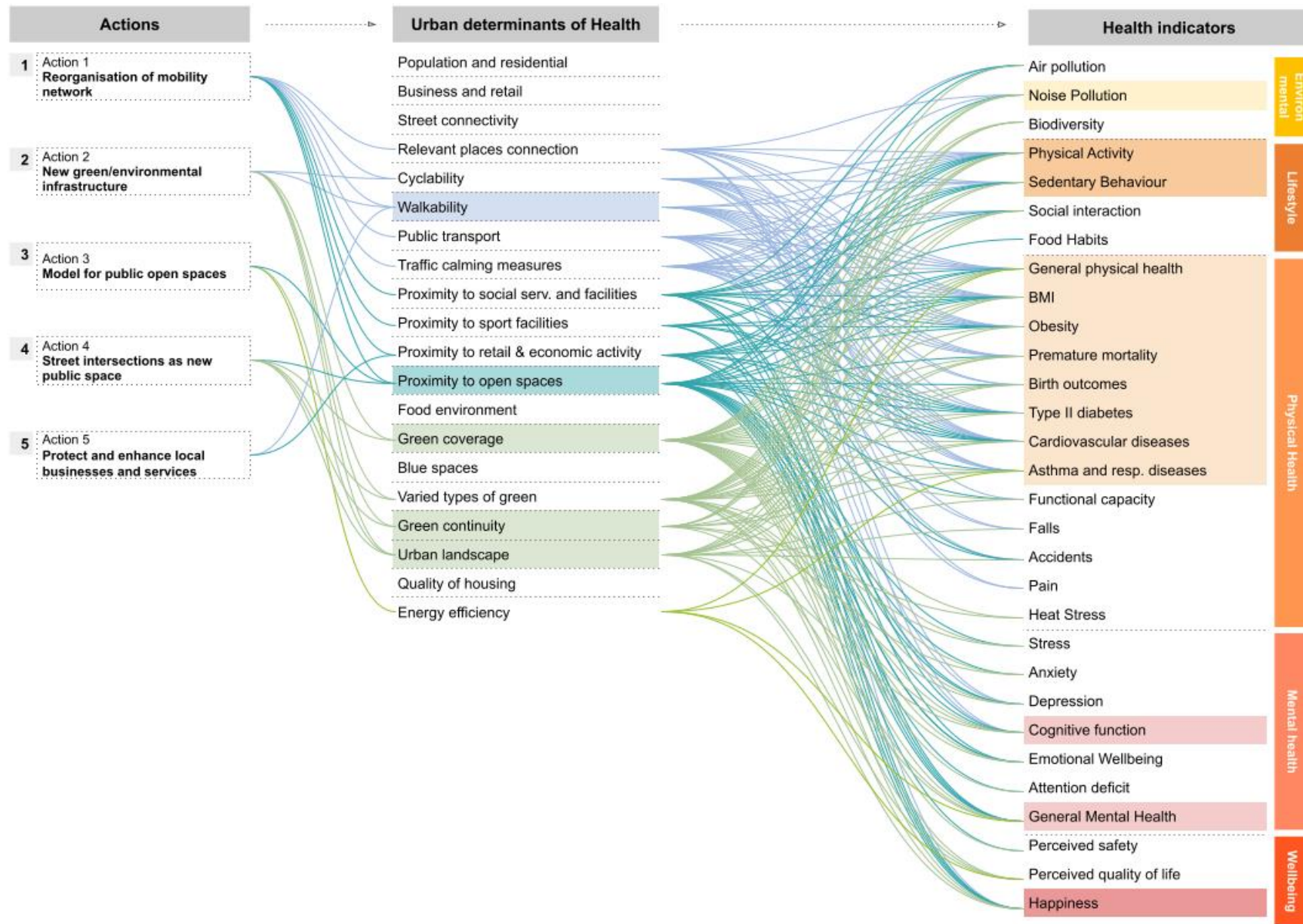
1. Entorno urbano y salud

2. Metodología,
herramientas y
ejemplos para
incorporar la salud en
la planificación urbana
y territorial

3. La ciudad como
herramienta de salud

Metodología







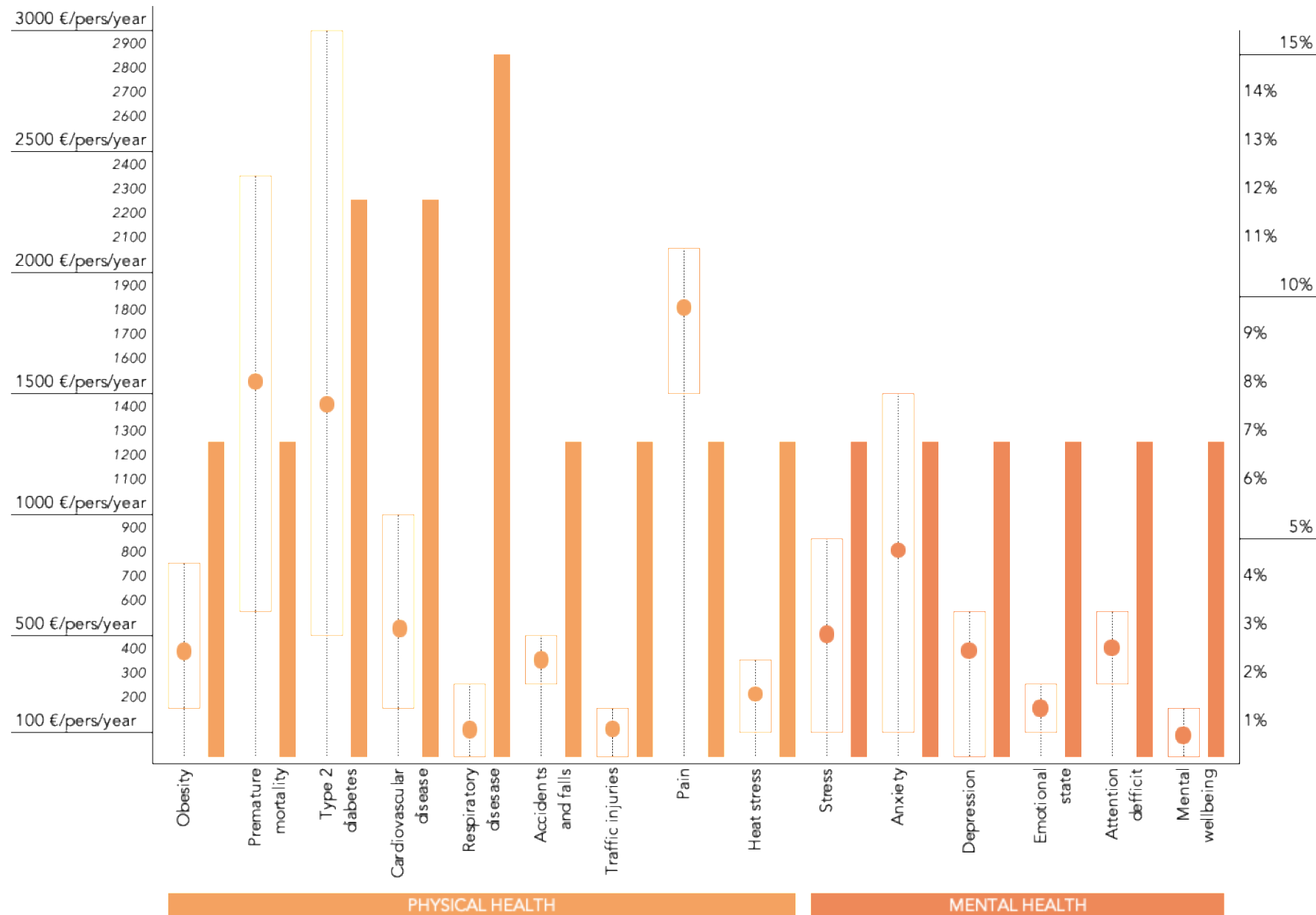
Healthy Cities tool

Herramienta digital para
mostrar la relación entre



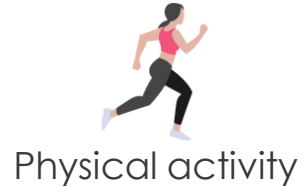
Proyecto €VALUE

- ✓ Gasto medio por enfermedad
- ✓ Prevalencia de las enfermedades
- ✓ % de relación de las enfermedades con el entorno
- ✓ Impacto del entorno socioeconómico

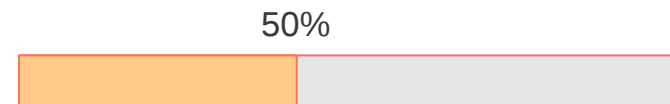
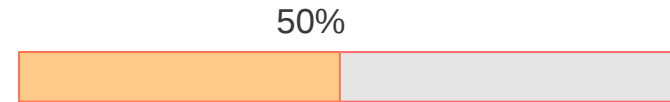
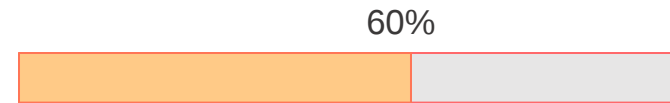


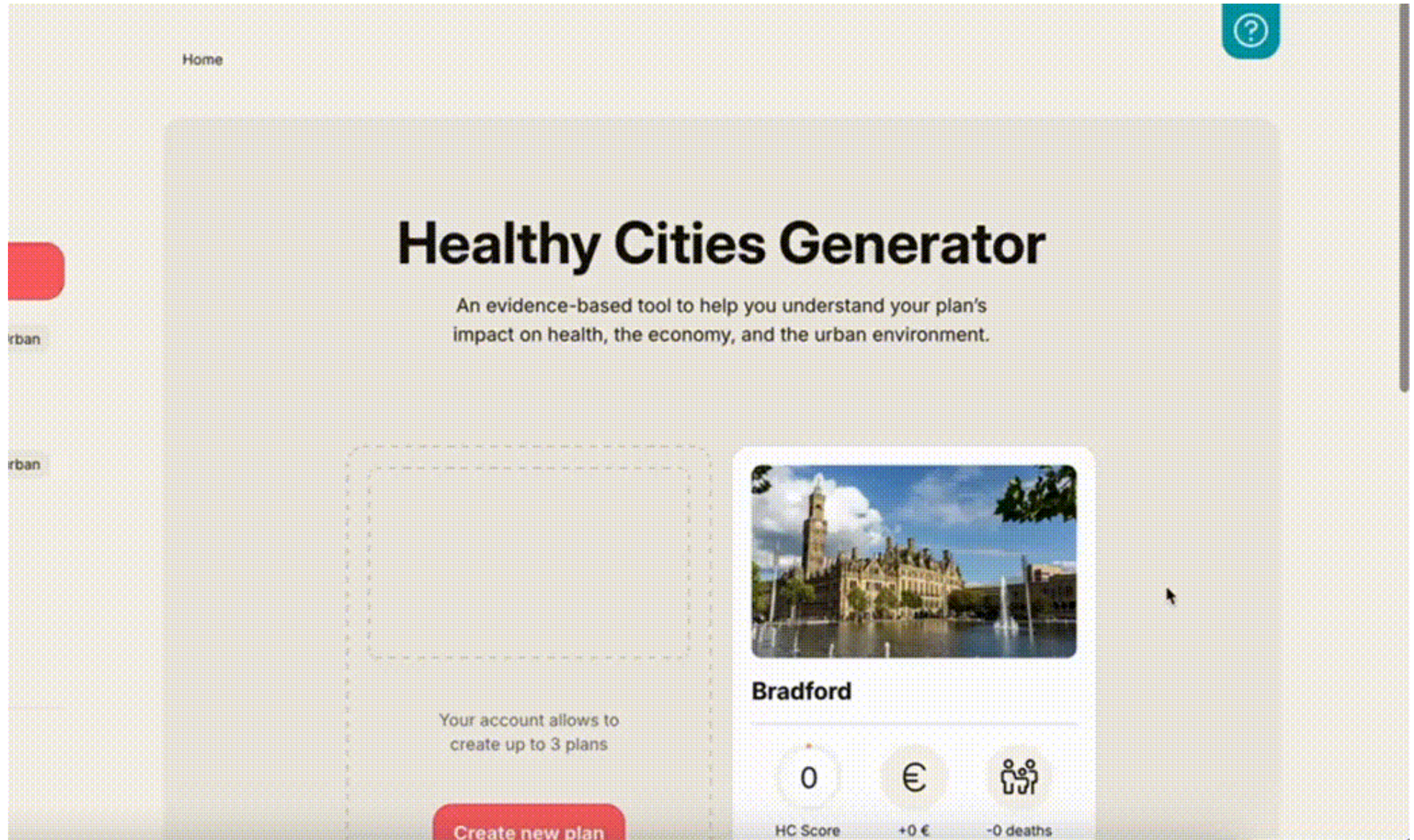
Proyecto €VALUE

- ✓ **Esperanza de vida y muertes evitadas** a partir del incremento de actividad física
- ✓ **Reducción de DALY's** a partir de las mejoras en Calidad del aire, ruido, sedentarismo y actividad física



Relación con el entorno





1

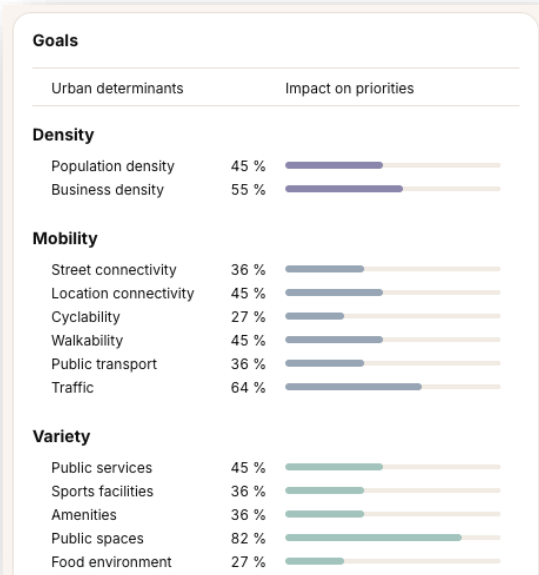
evalúa

2

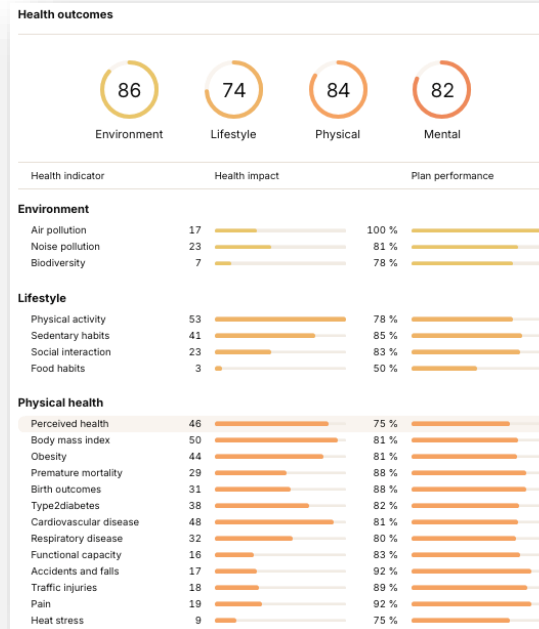
revisa

3

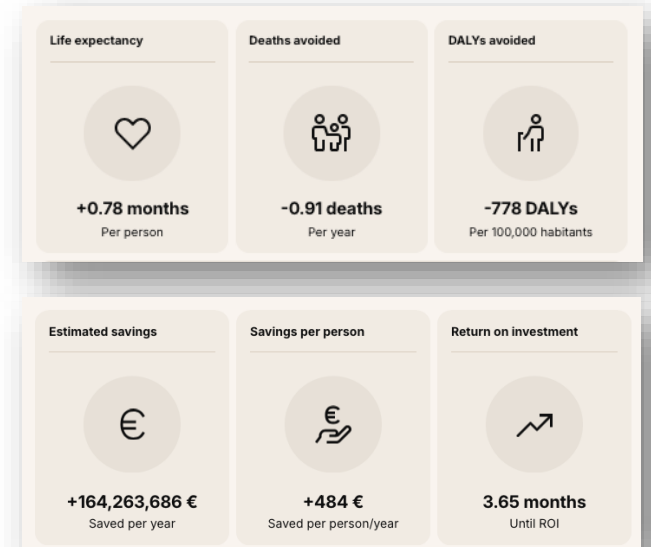
ahorra



Evalúa el estado actual e identifica las prioridades urbanas para dar respuesta a los objetivos en salud



Revisa el impacto en salud de tu plan o proyecto



Estima el ahorro en gasto sanitario que puedes conseguir con tu plan



Herramienta Healthy Cities Generator

Bradford

Client

Bradford City Council, UK

Challenges

Bradford has high health inequality. It is one of the most economically cities in England. Health challenges include birth outcomes, sedentary behaviour, emotional wellbeing, and social interaction.

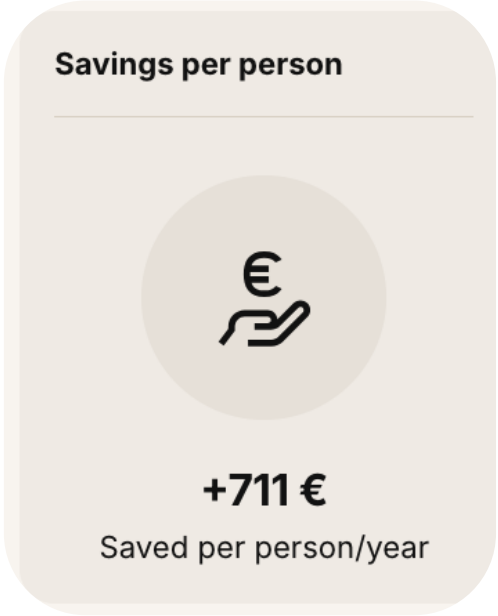
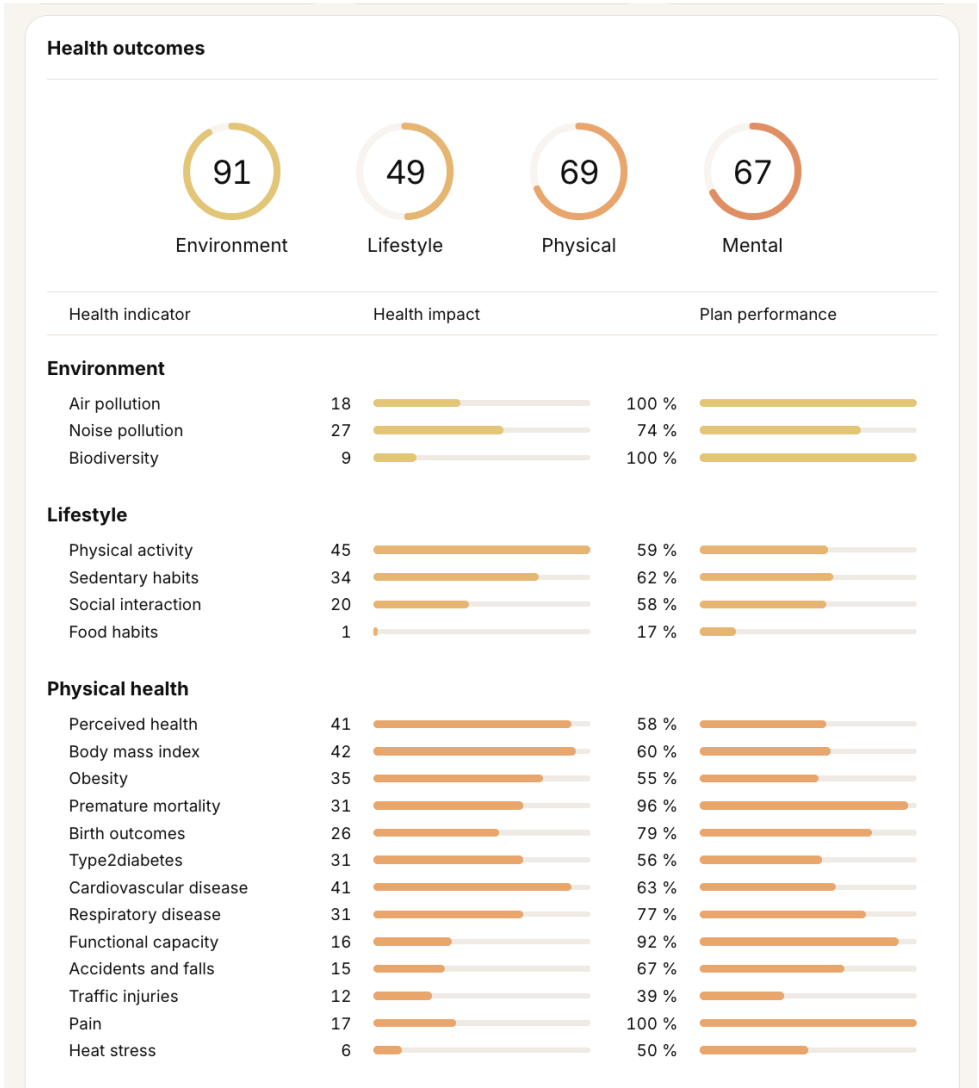
Scope

Transformation of entire city centre, affecting 100k people, through two main actions:

- Pedestrianisation: improved cycling and walking connections, reduced traffic.
- City centre greening and SUDs.

Outcomes

Recommendations showed the add on action of greening to be highly impactful for urban health needs.



Cascais

Client

Cascais municipality, Portugal

Context

Cascais is a small municipality. The area has 20k people, a medium high socio-economic status, and an elderly population.

Scope

Early stage of planning accessibility improvements in central commercial area

- Multi-use multi-storey carpark
- Pacification of traffic, improved pedestrian connections between transport links.
- A new, diverse green space

Outcomes

Recommendations showed the add on action of greening to be highly impactful for urban health needs. ROI useful for justifying plan.



Goals

Urban determinants

Impact on priorities

Density

Population density	50 %	
Business density	50 %	

Mobility

Street connectivity	38 %	
Location connectivity	50 %	
Cyclability	13 %	
Walkability	38 %	
Public transport	38 %	
Traffic	63 %	

Variety

Public services	50 %	
Sports facilities	25 %	
Amenities	50 %	
Public spaces	75 %	

Savings per person



+386 €

Saved per person/year

Return on investment



26.56 months

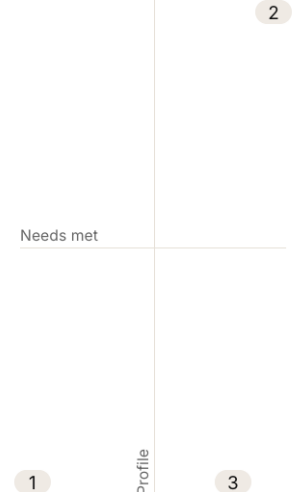
Until ROI

Needs met



Total needs met **49 %**

Actions impact



1 high impact action/s





Algunos ejemplos

- POUM de Vic
- Plan estratégico Urbanístico de Besòs (BCN)
- Estrategia de Salud Urbana en Subirats (BCN)
- Plan de regeneración Seacombe River (Wirral-UK)
- Evaluación impacto en salud Proyecto ejes verdes (BCN)
- Estrategia de regeneración campus DIBA
- Análisis de salud urbana (HORUS)
- Salud en los planes territoriales (GenCat)
- Salud en los planes de movilidad (ATM)



MIDA DE LA CIUTAT



SÒL URBÀ



ENTORN NATURAL



EQUIPAMENTS



PATRIMONI



INFRAESTRUCTURES



TEIXIT PRODUCTIU



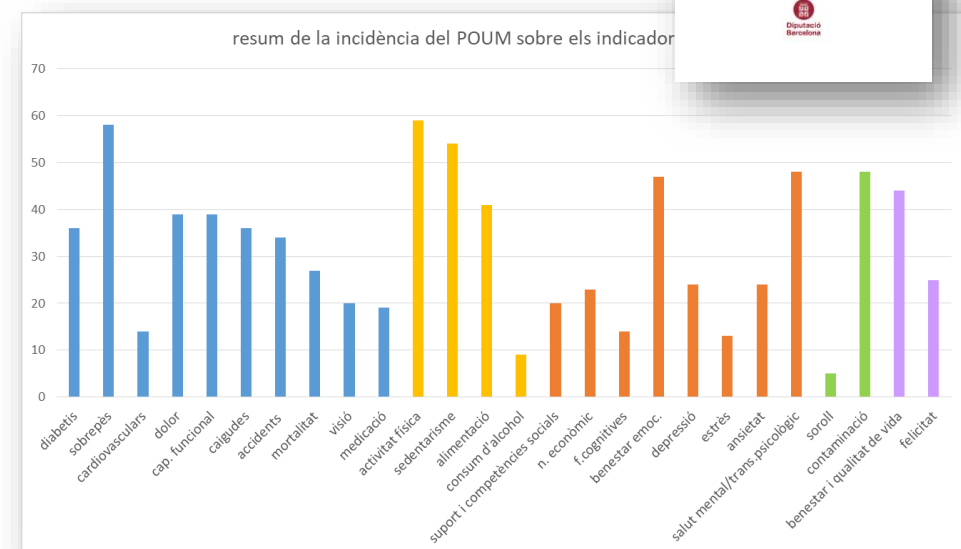
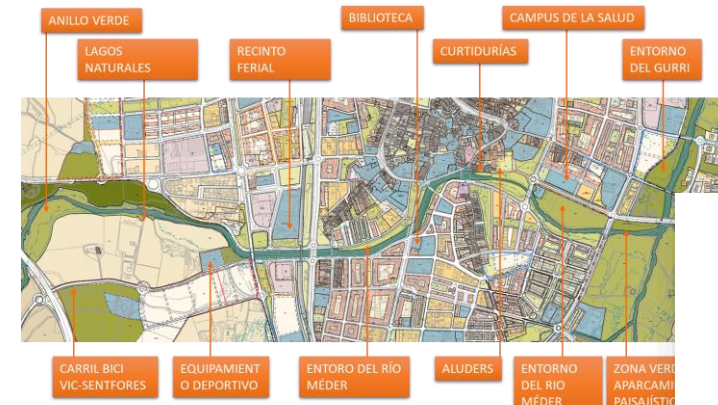
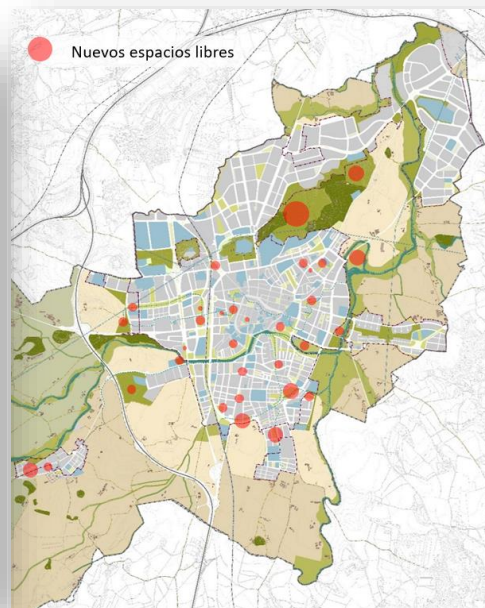
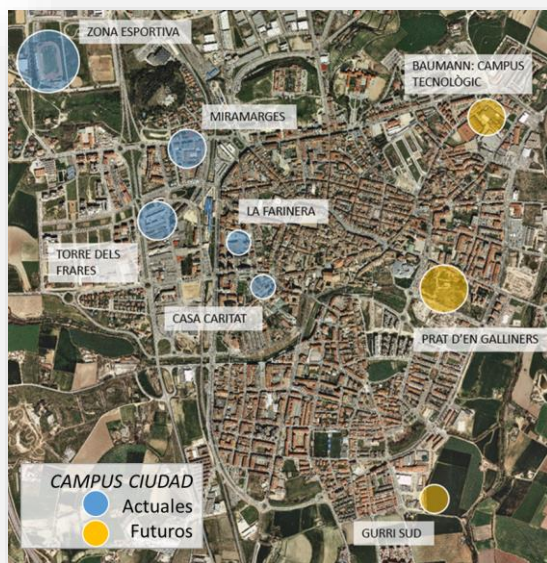
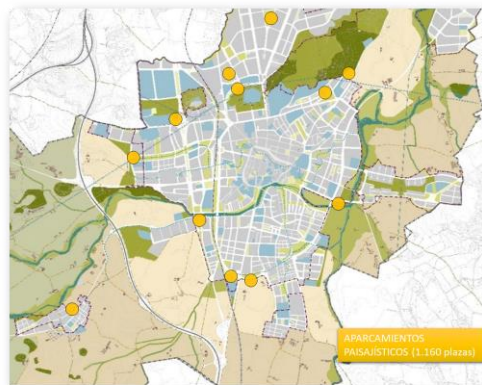
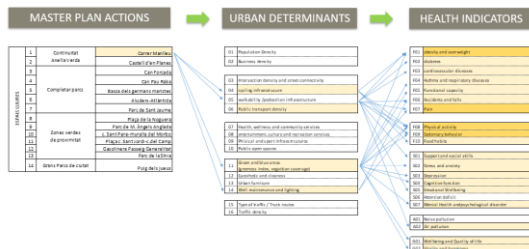
PAISATGE

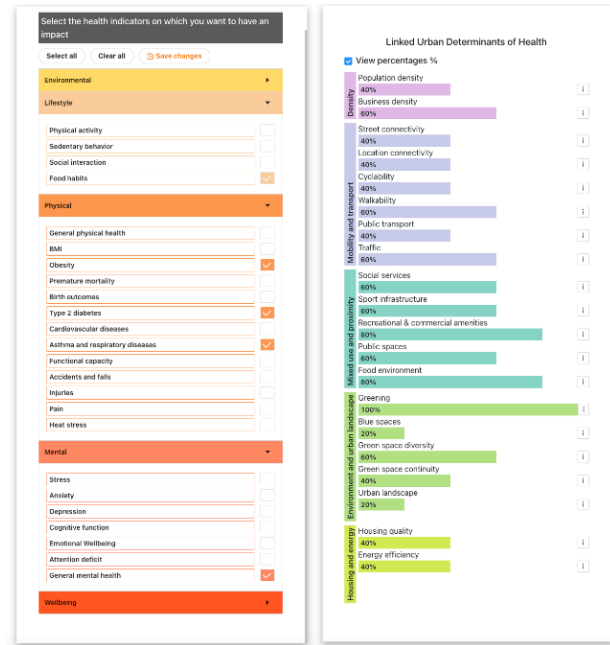
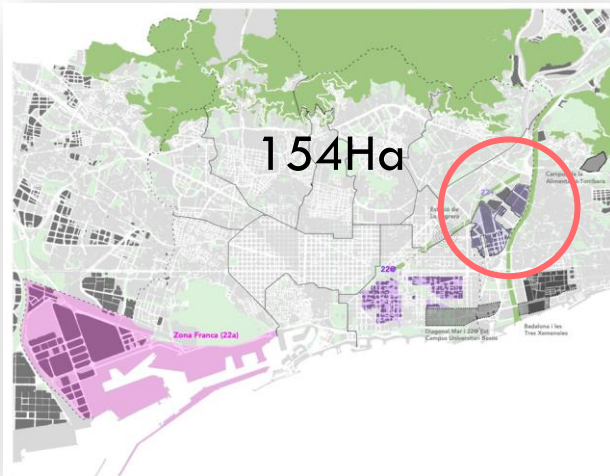


SALUT



PARTICIPACIÓ



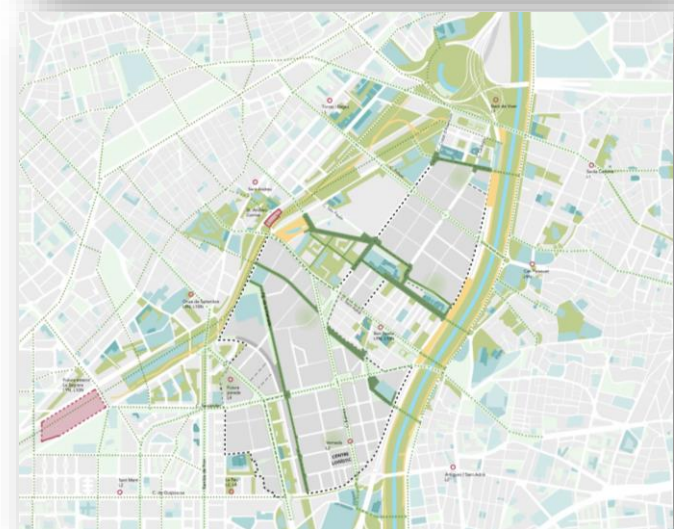


Esperanza de vida:
77,3 años
 12 años por debajo
 de la media de otros
 barrios de la ciudad
 (Sants 89, Vila
 Olímpica 88,8)



- Obesidad
- Diabetes de tipo 2
- Asma y enfermedades respiratorias
- Salud mental general

- Cobertura verde
- Proximidad a instalaciones recreativas y comerciales
- Entorno alimentario
- Accesibilidad a pie
- Tráfico
- Proximidad a espacios públicos
- Diversidad de espacios verdes



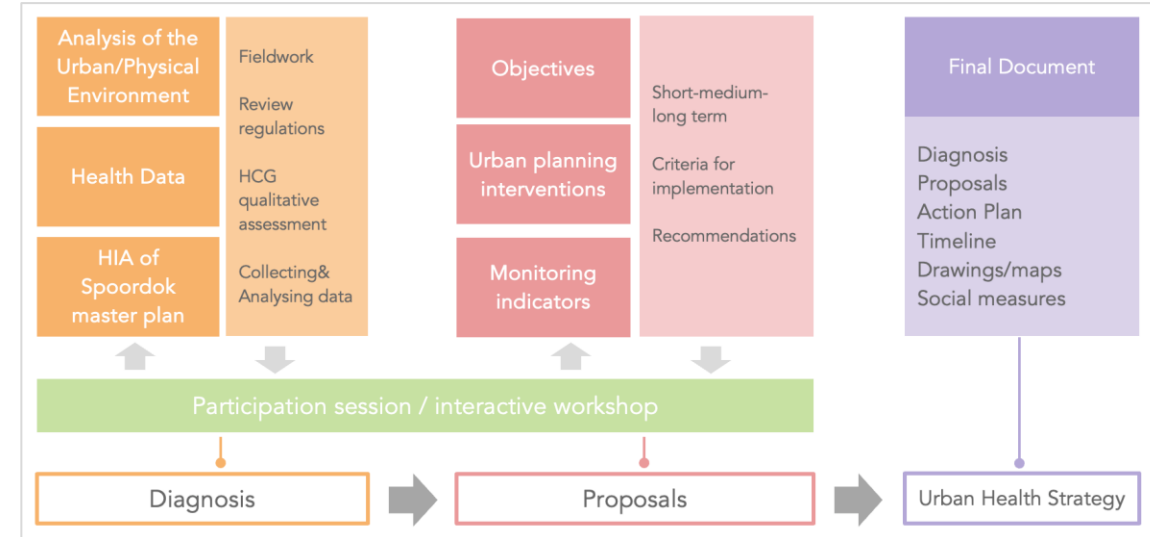
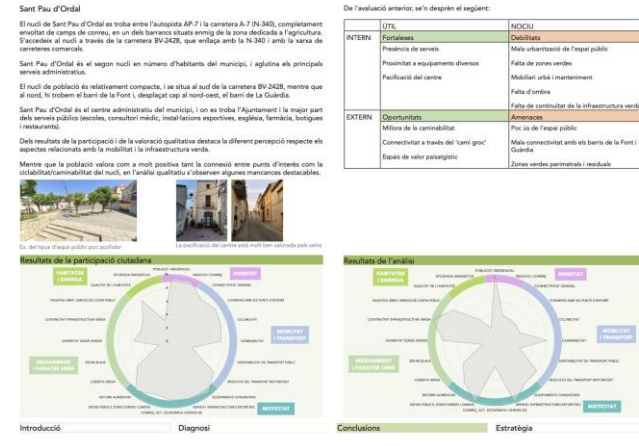
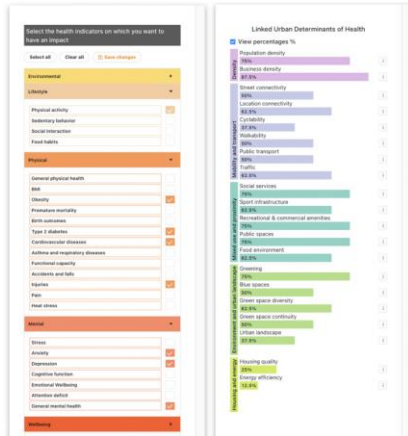
Subirats

Subirats

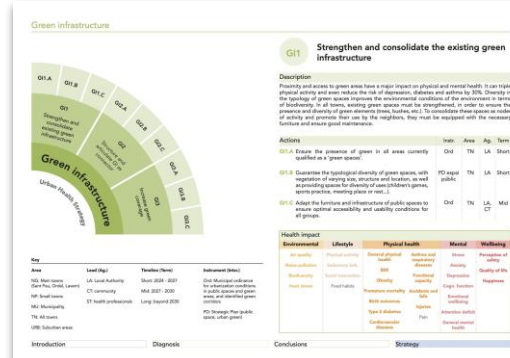
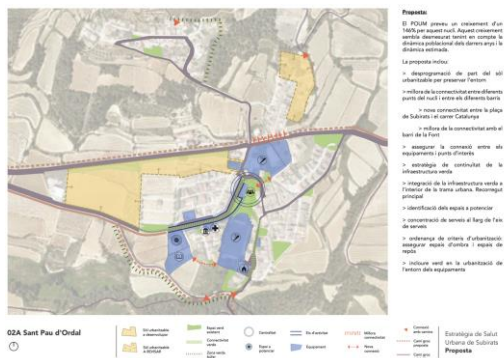
Health analysis



Urban analysis: data & citizen consultation



Urban Health Strategy



Estrategia de salud urbana e identificación de espacios de oportunidad

Seacombe River Corridor

Wirral, UK



Service
Urban Plan Assessment & Training

Scale
Neighbourhood

Urban Determinants Considered



Proposed Actions

1 - Redefine the current street structure
Health impact: physical activity & general physical health indicators

2 - Consolidate Brighton Street as a central corridor
Health impact: reduced BMI, obesity, type 2 diabetes, cardiovascular disease, general mental health & well-being

3 - Consolidate the riverfront as a social, environmental corridor
Health impact: general physical health, obesity, physical activity, perceived safety, happiness

4 - Develop new residential area along the coastal strip
Health impact: noise, physical health, depression, cognitive function, general mental health & well-being

5 - Create new "Town Hall Quarter" activity & leisure hub
Health impact: physical activity

6 - Include varied and biodiverse public open space
Health impact: biodiversity, physical activity



Wirral Council, together with Magenta Living Housing Association and HLP architects are developing the Seacombe River Corridor masterplan. Aligned with Birkenhead's 2040 strategic vision, the masterplan will set the basis for the area's regeneration. The design team defined three alternative options (gold, platinum and hybrid), that were analysed using the HCG.

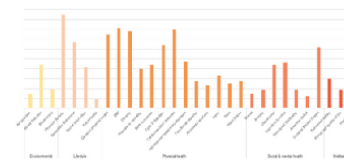
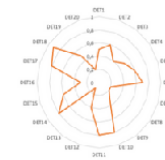


Gold Option

7,4/10

Offers more adequate levels of density, especially in relation to the existing area.

The recommended density levels are between the range of 50-150 dwellings/ha and 3-6 storeys high. However this also depends greatly on the current situation, as significant changes in density levels could have negative impacts on an area, such as a loss of the existing population's sense of identity.

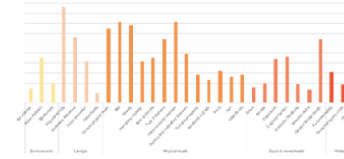
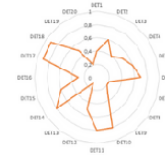


Platinum Option

7,2/10

With higher levels of density, considered to have a less positive impact than the gold option.

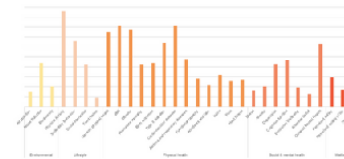
However, the platinum option also allows for a greater amount of open space, meaning it has a positive impact on environment & landscape determinants, therefore resulting in a positive impact on mental health indicators.



Hybrid Option

7,0/10

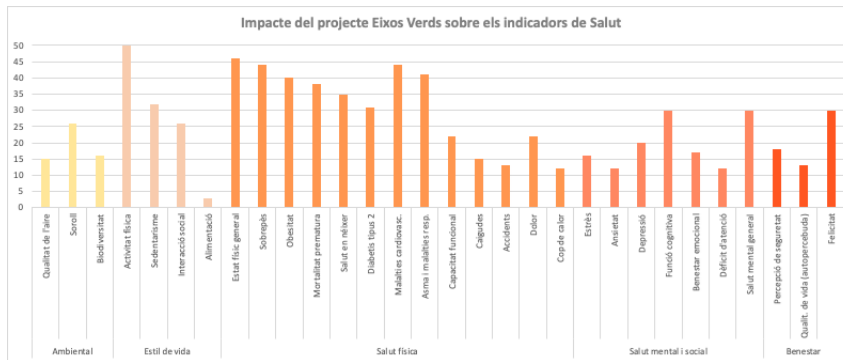
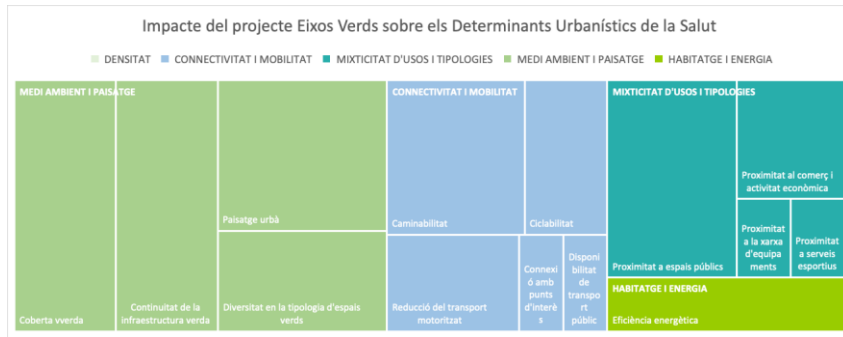
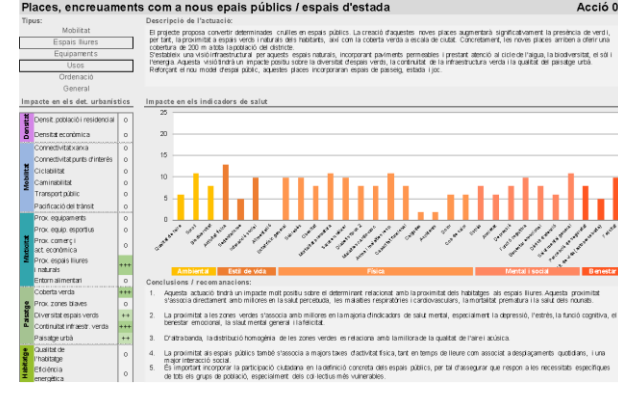
As more of the existing housing stock will be maintained, the overall housing quality is considered to be lower.



Impact on urban determinants of health | Impact on health indicators



Comparación entre planes



Reorganización de la movilidad

Nueva infraestructura verde y ambiental

Modelo de espacio público

Intersecciones entre calles como nuevo espacio público

Preservación y mejora de los servicios y comercios locales

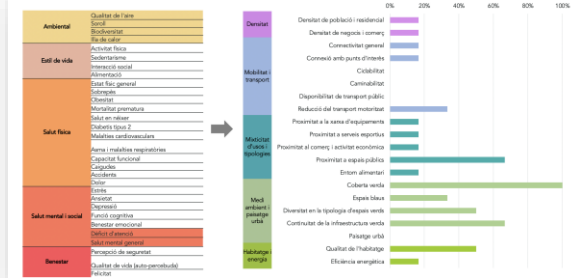
- ✓ La reorganización de la **movilidad** actual se traducirá en una mejora de la transitabilidad a pie, lo que repercutirá positivamente en indicadores de salud como la **actividad física, la obesidad y las enfermedades cardiovasculares**. La facilidad para desplazarse activamente está asociada a mejoras en la **función cognitiva**, así como a indicadores de **bienestar** como la felicidad.
- ✓ El nuevo eje verde dará continuidad a la infraestructura verde de la ciudad, lo que se asocia directamente con la **mejora de la biodiversidad y la calidad del aire**.
- ✓ El aumento de la **cobertura verde** se relaciona directamente con la mejora de diversos indicadores de salud mental, especialmente la **depresión, el estrés, la función cognitiva, el bienestar emocional y la calidad de vida**.
- ✓ La mejora del **paisaje urbano y del espacio público** se asocia a mayores tasas de actividad física, tanto en el tiempo de ocio como en los desplazamientos diarios, así como a mayores tasas de **interacción social**.
- ✓ La **proximidad** de las viviendas a las zonas verdes se asocia con la mayoría de los indicadores de salud mental, especialmente la **depresión, el estrés**, la función cognitiva, la salud mental percibida y la felicidad.
- ✓ La distribución homogénea de las zonas verdes está relacionada con la mejora de la **calidad del aire y la acústica**, así como con la reducción del efecto **isla de calor**.

La Industrial

Barcelona



Conclusions a partir dels Indicadors de salut analitzats



What to do? Transform the built and non-built environment



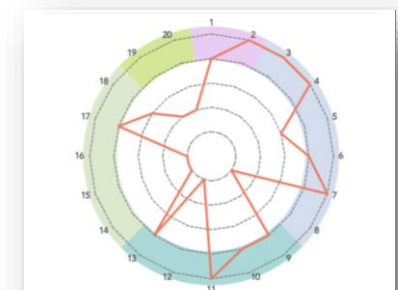
Transforming the built environment

- New spaces and uses dedicated to innovation and technological research
- Recover the built heritage
- Renew buildings with environmental criteria

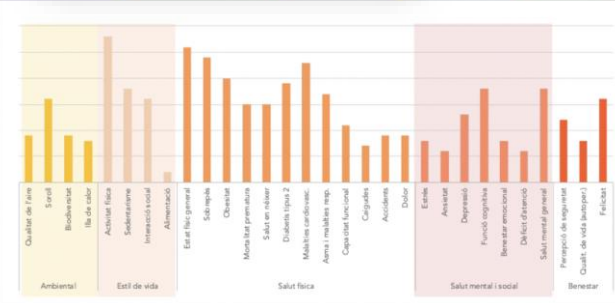
Transforming the non-built environment

- Renaturalize the enclosure
- New parks and public spaces
- Improve pedestrian connections
- Reduce the space dedicated to road traffic

IX & COMPANY



salut ambiental + saludables salut física salut mental benestar



Campus Mundet

Barcelona



Dins del recinte

Gran presència de vegetació
Continuïtat de la infraestructura verda
Manca de connectivitat
Mala caminabilitat / ciclabilitat
Dèficit d'espais blaus
Pocs espais de relació

Entorn del recinte

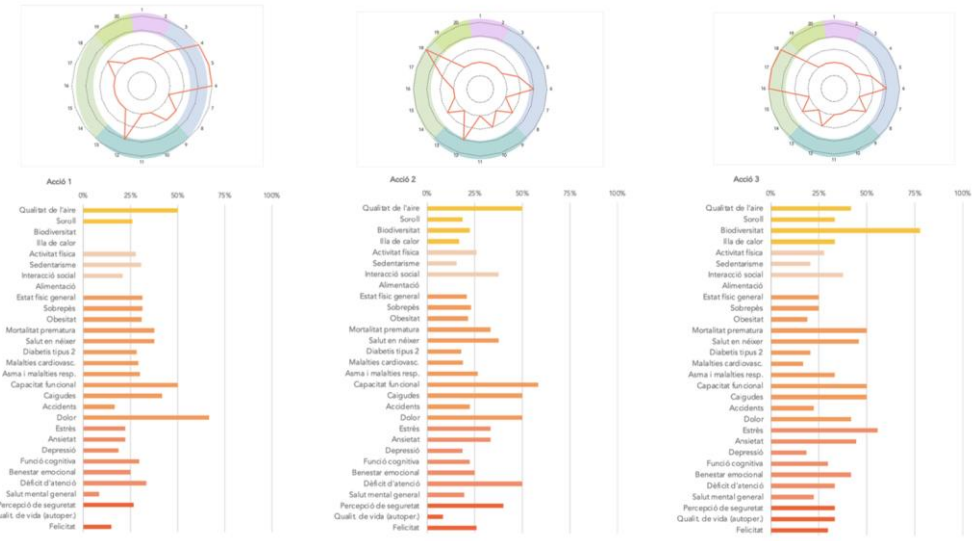
Bona connectivitat
Disponibilitat de transport públic
Molt trànsit motoritzat
Manca de zones verdes en continuïtat
Dèficit d'espais blaus
Falta de serveis propers als habitatges

Els diagrames mostren l'avaluació dels 20 aspectes de l'entorn urbà que influeixen sobre la salut

Densitat Mobilitat i transport Mixicitat d'usos Medi ambient Habitatge i energia

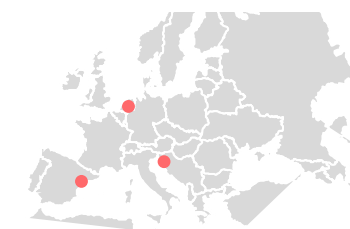
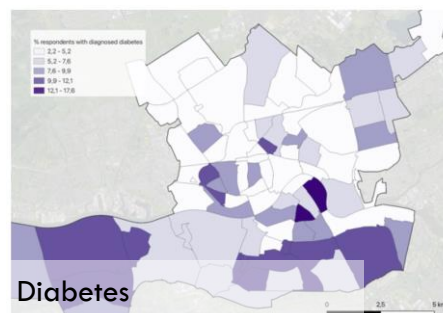
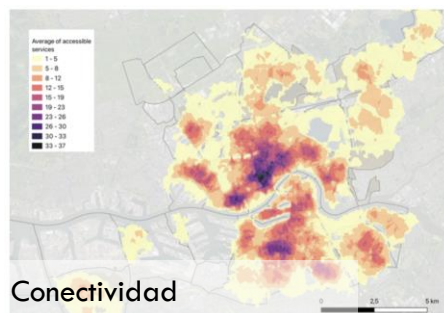
>> Potenciar i millorar la connectivitat dins del recinte i amb l'entorn per donar resposta les mancances detectades en l'anàlisi dels barris de l'entorn.

>> Facilitar l'accés a les zones verdes i espais públics



Estrategias de regeneración en clave salud

Tackling NCD risk behaviours in urban areas with vulnerable populations

[illegible]

BAX
& COMPANY

Erasmus MC
Universitair Medisch Centrum Rotterdam



Fundació
Fisabio

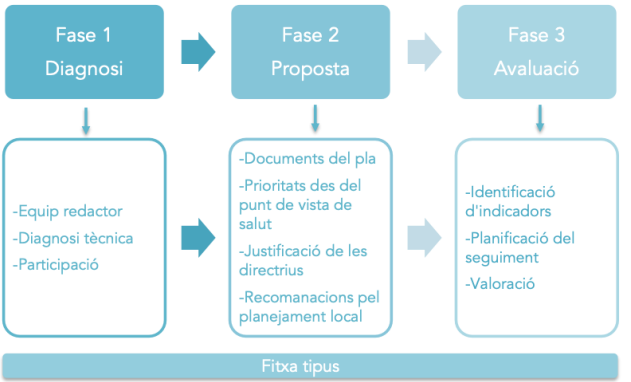
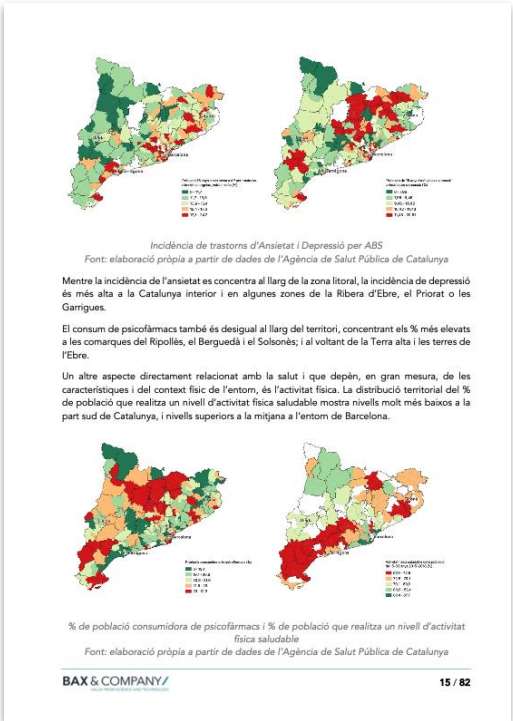
Kveloce



POLIBIENESTAR
UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



Guía para incorporar la salud en los Planes Territoriales
Gobierno de Cataluña

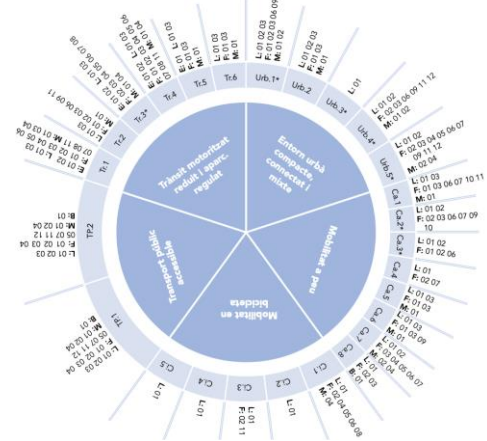


Guía para incorporar la salud en los planes de movilidad
Autoridad del Transporte Metropolitano (BCN)



Check-list per incorporar la salut en els PMUS (I)

Elementos de la Salut	Salut i mobilitat	Salut i entorn	Salut i transport	Salut i urbanisme	Salut i societat	Salut i economia	Salut i cultura	Salut i medi ambient	Salut i seguretat	Salut i qualitat de vida	Salut i benestar	Salut i equitat	Salut i sostenibilitat	Salut i innovació	Salut i futur
1.1.1. Planificar la salut en els plans de mobilitat															
1.1.2. Planificar la salut en els plans de transport															
1.1.3. Planificar la salut en els plans de urbanisme															
1.1.4. Planificar la salut en els plans de societat															
1.1.5. Planificar la salut en els plans de economia															
1.1.6. Planificar la salut en els plans de cultura															
1.1.7. Planificar la salut en els plans de medi ambient															
1.1.8. Planificar la salut en els plans de seguretat															
1.1.9. Planificar la salut en els plans de qualitat de vida															
1.1.10. Planificar la salut en els plans de benestar															
1.1.11. Planificar la salut en els plans de equitat															
1.1.12. Planificar la salut en els plans de sostenibilitat															
1.1.13. Planificar la salut en els plans de innovació															
1.1.14. Planificar la salut en els plans de futur															



1.3. Viu la teua ciutat

Actualment es reconeix la necessitat d'abastir el tema de la salut d'un manera integral. La salut és més enllà de la prevenció i dels serveis que proporcionen el tractament. Per arribar a un model de prevenció de salut integral, cal abastir tots els altres factors que influeixen en el nostre estat de salut, com es descriu al capítol de Context.

La salut és una qüestió multifactorial, i per tant, requereix una visió àmplia. És per això, que caldrà treballar més en l'entorn públic, la integració de la perspectiva salut requereix una mirada transversal i un enfocament pluridisciplinari.

Tot i que el Pla de Mobilitat són documents sectorials, per tal de fer una diagnosi acurada i per integrar la salut de manera integral i efectiva, caldrà involucrar en la fase de diagnosi a agents del sector sanitari i social. La seva visió pot contribuir a conèixer en més detall les problemàtiques existents en termes de salut, com la mobilitat per efectuar les línies d'acció.

1.4. Incorporar la salut en els processos de participació

A l'hora d'organitzar sessions de participació ciutadana, la introducció de la relació entre salut i l'entorn urbà i la mobilitat contribueix a diversos temes.

D'una banda, ajuda a connectar a la ciutadania sobre el paper que juga l'entorn urbà en el desenvolupament dels nostres estils de vida, gènere de mobilitat, etc. D'altra banda, dona visibilitat a l'impacte que aquesta temàtica té sobre la salut individual, tant física com mental. Una correcta identificació de l'entorn i la mobilitat permet desenvolupar un model de desenvolupament de transport sostenible en funció del vehicle privat, públic, els factors personals també ho formen part.

Per fomentar canvis de comportament, es poden aplicar els beneficis que la mobilitat activa pot aportar a diversos indicadors de salut, i fins i tot el que representa l'expressió al transport motoritzat a la nostra salut, més enllà de la salut ambiental. El reportori online "Situació de Salut i Mobilitat" actualitza la mobilitat enllaçat a la contaminació atmosfèrica i l'estat del transport motoritzat, és un bon exemple de com es poden presentar aquestes dades amb l'objectiu d'augmentar la consciència ciutadana.

D'altra banda, la participació de la ciutadania pot enriquir l'anàlisi dels Determenants Urbans del Salut vinculats amb mobilitat. El fet de compartir la visió ciutadana d'aquests aspectes amb la visió tècnica, serveix per veure fins a quin punt la població considera que l'entorn ja respon a les seves necessitats o no.

Per últim, la creació d'aquest tipus de propostes, la participació ciutadana pot enriquir la diagnosi de propostes gràcies a la perspectiva de diversos col·lectius de la població. Els mecanismes de participació ciutadana han de fomentar la creació de grups de la població amb diverses necessitats i que a més, de manera general acostumen a ser més vulnerables a certs aspectes de salut. Partem d'aquí, gent gran, persones amb diversitat funcional, etc.

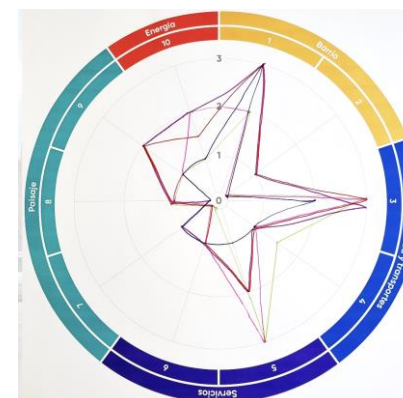
26 mobility-related health determinants

19 health determinants related to mobility planning



1. Entorno urbano y salud
2. Metodología, herramientas y ejemplos para incorporar la salud en la planificación urbana y territorial
3. La ciudad como herramienta de salud

Co-creación de ciudades activas y saludables para personas con patologías crónicas

[illegible]

A wide, paved pedestrian walkway lined with mature trees, with people walking and sitting on benches.

Receta 'ciudad'

RECETA MÉDICA

DR./DRA. PACIENTE

PRESCRIPCIÓN: EDAD (todas) PESO (cualquiera) NÚMERO RECETA

PREVIENE:

- ESTRÉS
- OBESIDAD
- SEDENTARISMO
- OBESIDAD INFANTIL
- CONTAMINACIÓN ACÚSTICA
- CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA
- RIESGO CARDIOVASCULAR Y METABÓLICO

USO DE LA BICICLETA PARA TODOS LOS DESPLAZAMIENTOS

* DURACIÓN DE TRATAMIENTO SIN LÍMITE. ** EFECTOS SECUNDARIOS PUNTUALIDAD, LIBERACIÓN DE ESPERAS, INCREMENTO DE CONVENIO DE PROXIMIDAD, AHORRO ECONÓMICO, AUTONOMÍA INFANTIL.



El caso de HEERLEN



El caso de BUDAPEST

LA CIUDAD COMO RECETA DE SALUD, PERO..

Receta Social
Receta Verde
Receta Deporte

...LA CIUDAD DEBE ESTAR PREPARADA

- **Caminable** (rutas fáciles, señalizadas, con bancos, fuentes, sombra, árboles, etc.)
- **Accesible** (sin barreras arquitectónicas, para todos los públicos y edades)
- **Cercana** (con los servicios y equipamientos próximos a los barrios)
- Con **Espacios Públicos** bien repartidos y de calidad

- prevención,
- energización de tipo aeróbico o cardiovascular,
- desarrollo mental,
- reducción del estrés,
- mejora del estado de ánimo
- estiramientos.



IMPLICACIÓN DE LOS PROFESIONALES SANITARIOS
EN EL
DISEÑO Y LA PLANIFICACIÓN DE LAS CIUDADES



Mensajes clave

- El vínculo es claro: en urbanismo y salud, la neutralidad no existe: Lo que hacemos siempre tiene un impacto
- Está en nuestras manos construir el puente entre lo que sabemos y lo que hacemos
- La ciudad puede ser una herramienta para la salud.
- La salud es el mayor 'argumento' para construir la ciudad
- El urbanismo puede convertir la "opción fácil" en la "opción saludable" (...y cambiar de entorno es más fácil que cambiar de mentalidad...).
- Combinar planificación y gestión
- La ciudad puede concebirse en términos de salud, y la salud puede concebirse aprovechando lo que la ciudad ofrece.



**Healthy
Cities.**

www.healthy-cities.com