



GUIA PARA PLANIFICAR CIUDADES SALUDABLES

**José Fariña-Ester Higueras-Emilia Román-
Elisa Pozo**



GUIA PARA PLANIFICAR CIUDADES SALUDABLES

Índice

1. Salud y urbanismo, ¿qué es salud?
2. Mortalidad y morbilidad
3. Guía para planificar ciudades saludables
4. Ejemplos, entornos seguros y saludables para todos

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



PLANIFICAR PARA UNA CIUDAD SALUDABLE

Objetivo

Promover estilos de vida saludables

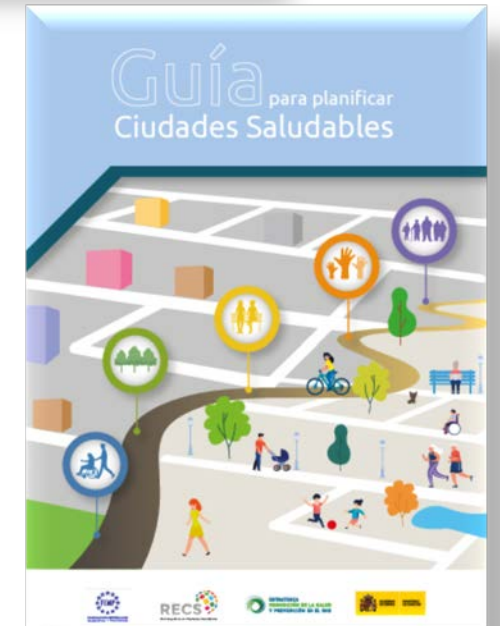
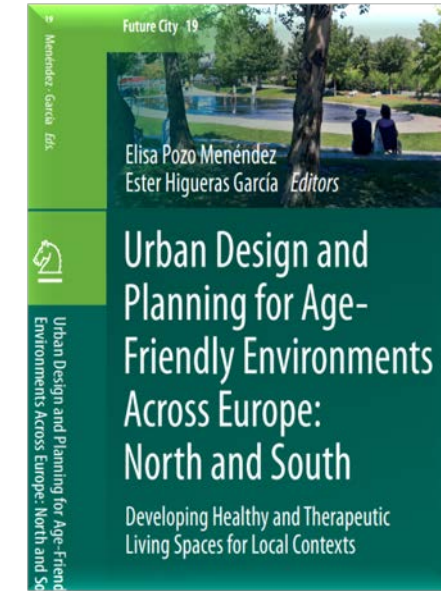
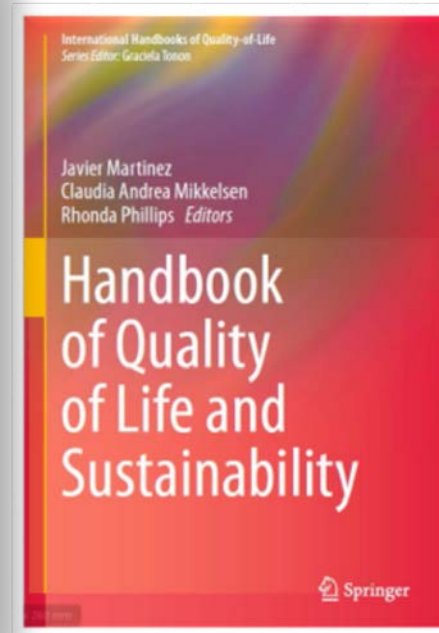
Prevenir de ambientes nocivos a la población en sus barrios, zonas de trabajo, etc

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



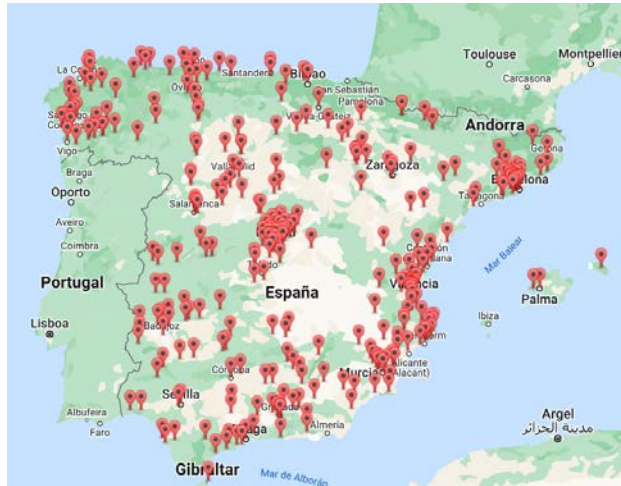
PLANIFICAR PARA UNA CIUDAD SALUDABLE

ÍNDICE Y BIBLIOGRAFÍA



PLANIFICAR PARA UN ENTORNOS SALUDABLE

Red española de ciudades saludables



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



••• Directrices para la creación de zonas de bajas emisiones (ZDE) •••

PLANIFICAR PARA UN ENTORNO SALUDABLE

Urbanismo y Salud

Desde la génesis

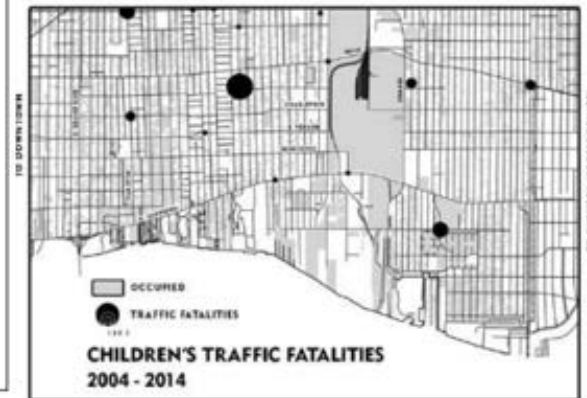
Evolución de las enfermedades de
la ciudad, siglos XIX. XX y XXI_
Respuesta desde la planificación

Siglo XXI, enfermedades derivadas
del estilo de vida urbano

Sedentarismo e individualismo



FIG. 56 - "Citywide Pattern of Children's Pedestrian Deaths and Injuries by Automobiles". DGEI



Detroit, el mapa ilustra los
accidentes mortales a niños
Izqda 1990. Derecha 200-2014

PLANIFICAR PARA UN ENTORNO SALUDABLE

Patologías, ¿de qué mueren los europeos?

Grandes diferencias entre los grupos de edad

Niños_causas externas y variadas

Jóvenes_causas externas y envenenamiento

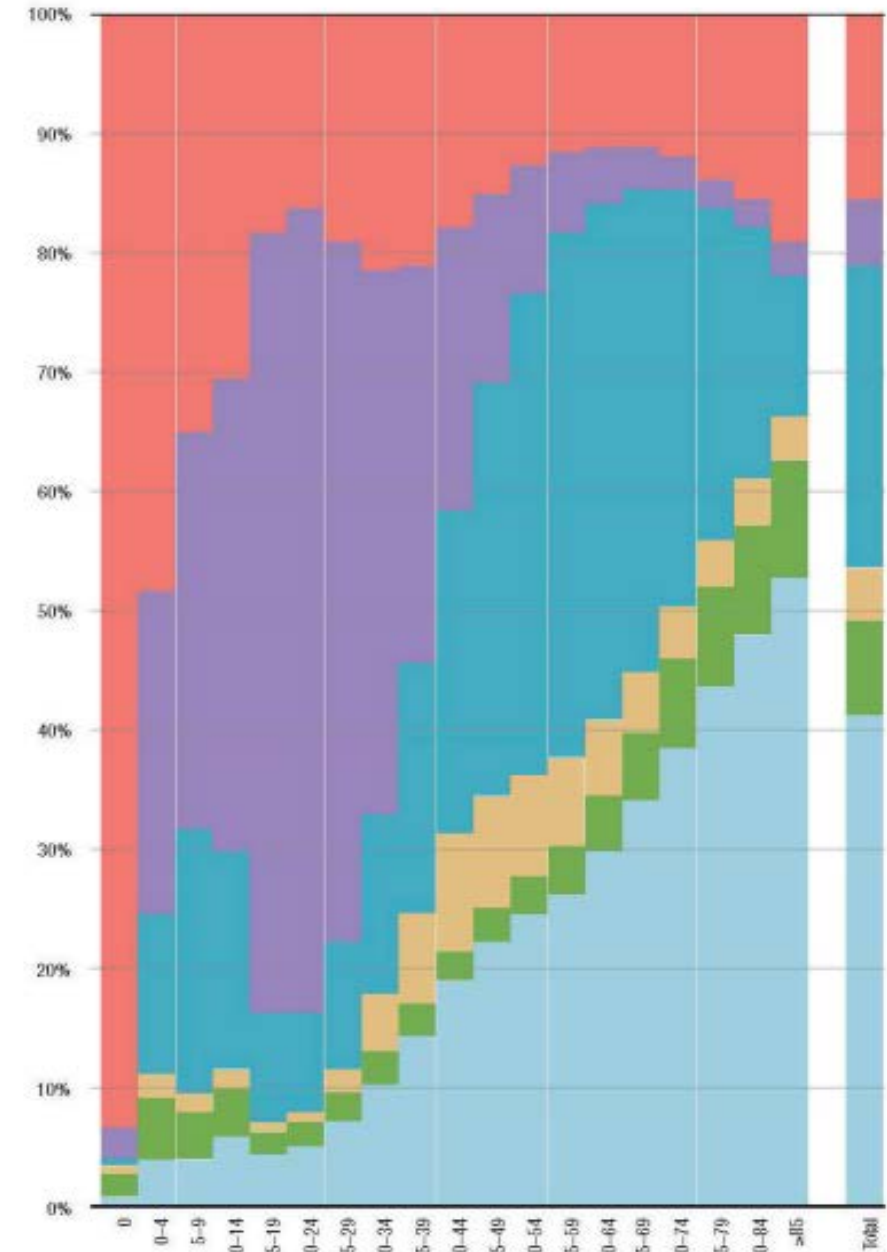
Mediana edad_ enfermedades sistema
circulatorio y cáncer

Adultos mayores_ se añaden enfermedades
respiratorias

Fuente:

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

Consultado mayo 2021



PLANIFICAR PARA UN ENTORNO SALUDABLE

Morbilidad de los madrileños



Prevalencia de determinantes de salud. Comunidad de Madrid				
	Hombres	Mujeres	Total	Año
Sobrepeso u obesidad en jóvenes	17,2	8,9	13,1	2017
Sobrepeso u obesidad en adultos	56,4	36,6	46,3	2017
Consumo de tabaco en jóvenes	7,5	7,8	7,7	2017
Consumo de tabaco en adultos	32,6	25,9	29,2	2017
Inactividad física en jóvenes	14,7	43,4	29,9	2017
Inactividad física en adultos	57,1	71,4	64,5	2017
Consumo de alcohol en jóvenes	2,2	4,2	3,3	2017
Consumo de alcohol en adultos	4,2	4,2	4,2	2017
Agregación de factores de riesgo (2 o más) en jóvenes	35,3	48,5	42,1	2017
Agregación de factores de riesgo (2 o más) en adultos	17,6	14,7	15,8	2017

Fecha de actualización: mayo 2019

<http://observatorioreultados.sanidadmadrid.org/GraficosEstadoPoblacion.aspx?ID=92>

- Sobrepeso u obesidad
- Consumo de tabaco
- Inactividad física
- Consumo de alcohol
- Agregación de factores de riesgo

PLANIFICAR PARA ENTORNOS SALUDABLES

Principales patologías derivadas del ambiente urbano en el siglo XXI

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

PLANIFICAR PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO

Los determinantes urbanos de salud

La salud es un constructo social, un capital colectivo
y un derecho universal



Factores que afectan a la salud				
Biológicos	Sociales y económicos	Medio Ambiente	Estilo de vida	Acceso a los servicios
Genes	Pobreza	Calidad del aire	Dieta	Educación
Sexo	Empleo	Vivienda	Ejercicio físico	Sanidad
Edad	Exclusión social	Calidad del agua	Tabaco	Servicios sociales
			Alcohol	Transportes
			Conducta sexual	Ocio
			Drogas	

FIG.4/ Factores que afectan a la salud según DAHLGREN & WHITEHEAD 1993

Fuente: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/2005_osteba_publicacion/es_def/adjuntos/2005/d_05-04_guia_evaluacion_impacto_salud.pdf, consultado diciembre 2020

Guía para Planificar ciudades saludables

Estructura de la Guía

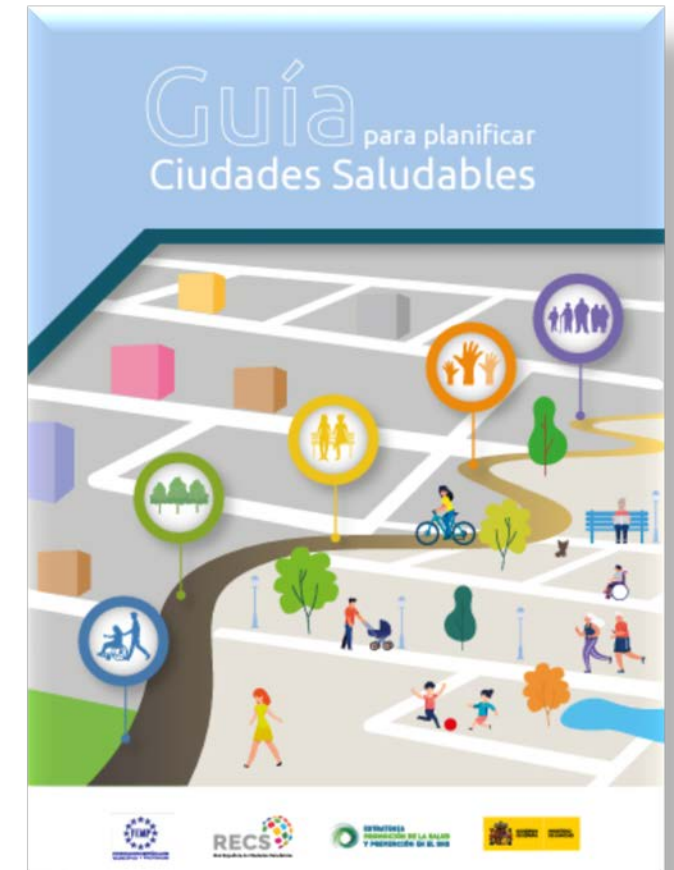
Parte I: Conceptos básicos de urbanismo y salud

Parte II : Método, objetivo

Parte III: Listado de preguntas básicas

Parte IV: Ejemplos ilustrativos

Promover la salud y
prevenir la
enfermedad desde
estilos de vida y
entornos urbanos
más saludables



[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



› 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)
<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)
<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, ¿Cómo se puede hacer?

Fácil, sencilla, para colectivos diversos....fácil de entender y aplicar



[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

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



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

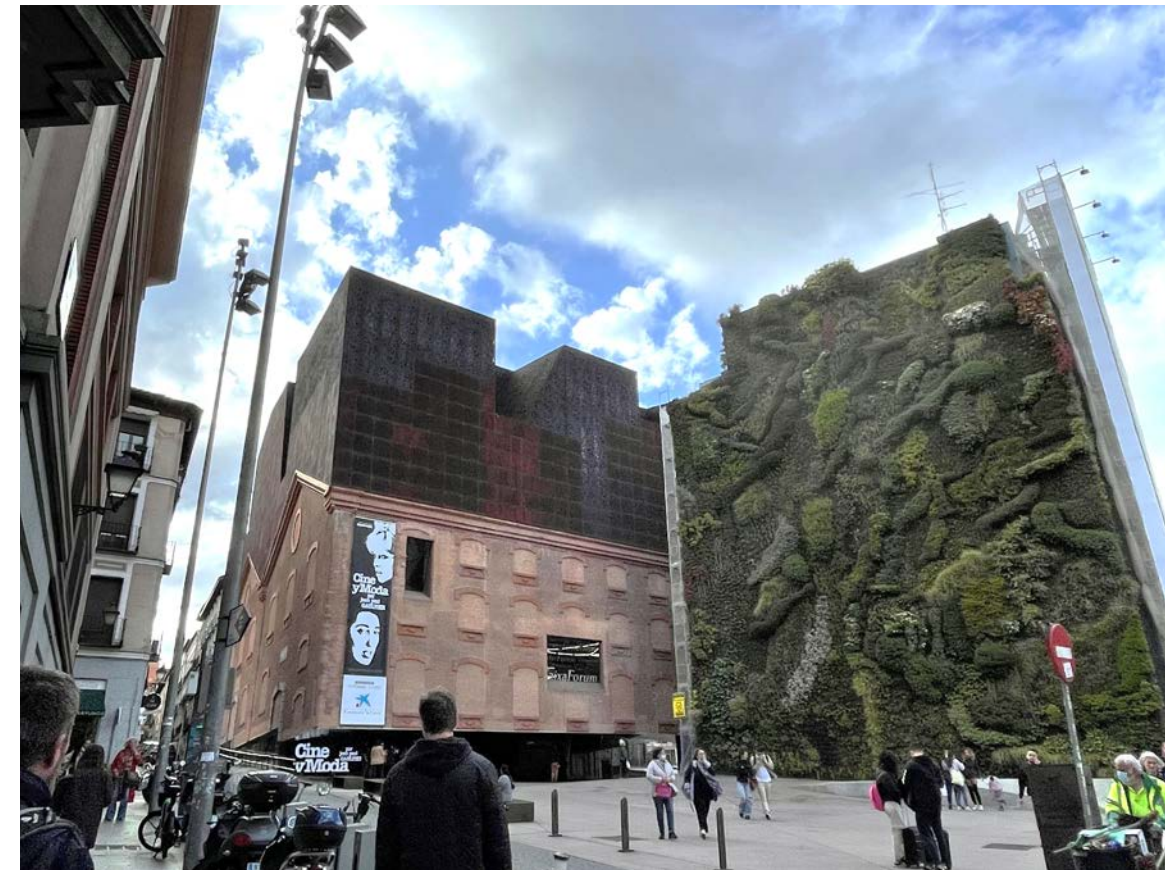
- ¿Existen reglamentos y/o marcos normativos locales que articulen el buen funcionamiento de la participación ciudadana?
- ¿Existen plataformas y procesos participativos (físicos y/o digitales) promovidos por las administraciones locales para la toma de decisiones sobre su entorno urbano local (movilidad, 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?



Guía para Planificar ciudades saludables_ Acciones posibles desde la planificación

Promover estilos de vida saludables

- Autonomía recorridos, camino seguro al Cole, niños
- Ausencia de accidentes , tráfico, caídas, etc,
- Juegos en espacio publico
- Evitar la obesidad y el sedentarismo, agricultura urbana-huertos urbanos-deporte-actividades
- Potenciar las relaciones interpersonales, con personas diversas en espacios públicos

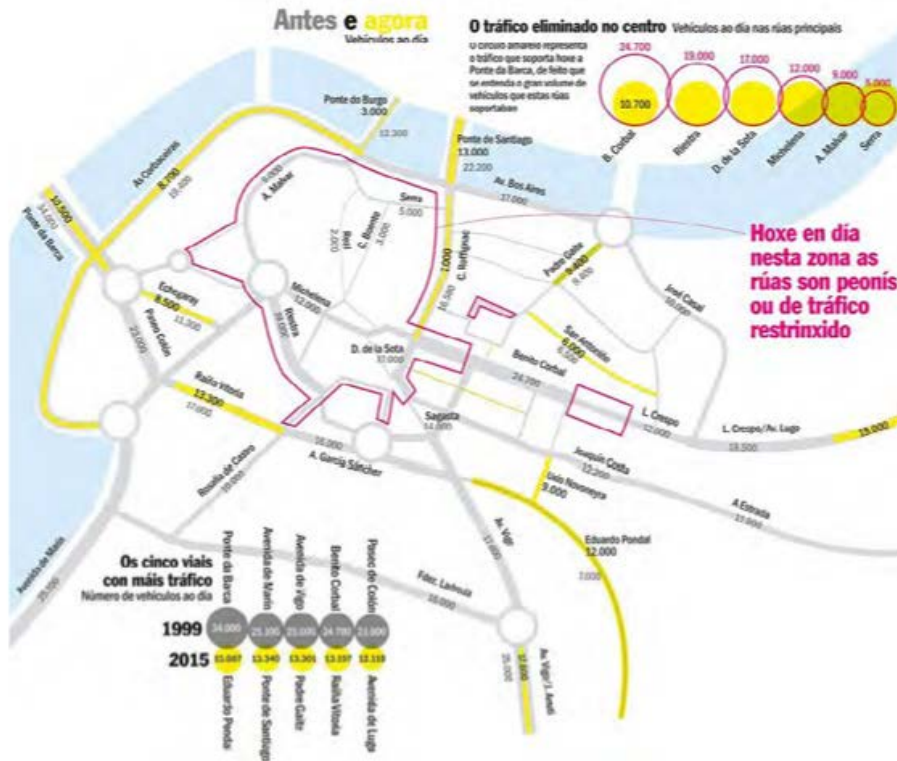
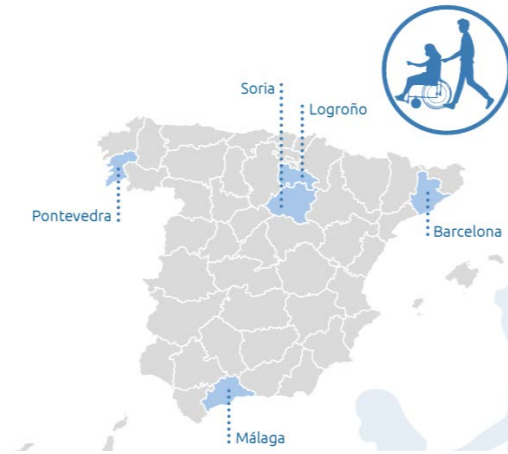
Prevenir a las personas de ambientes nocivos en sus barrios

- Ausencia de contaminación atmosférica, CO, CO2, NOx
- Ausencia de ruido
- Fácil acceso a zonas verdes y áreas de juego



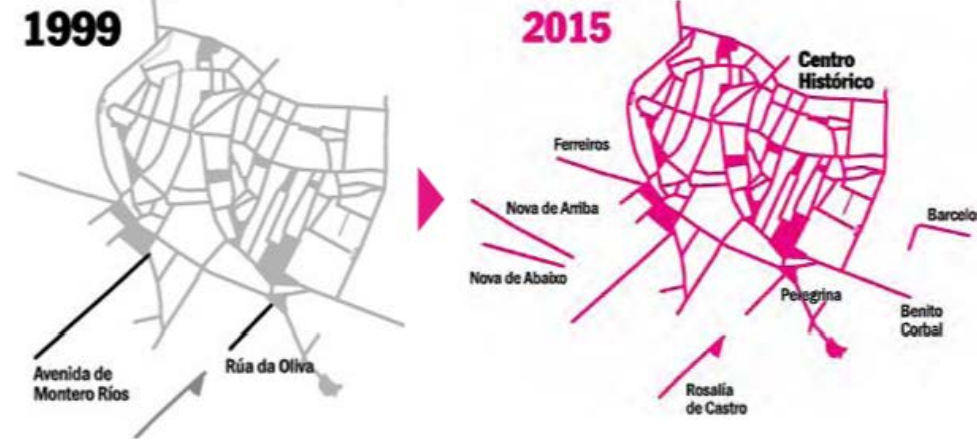
Guía para Planificar ciudades saludables_

Pontevedra_Caminar resuelve



Buenas prácticas y resultados

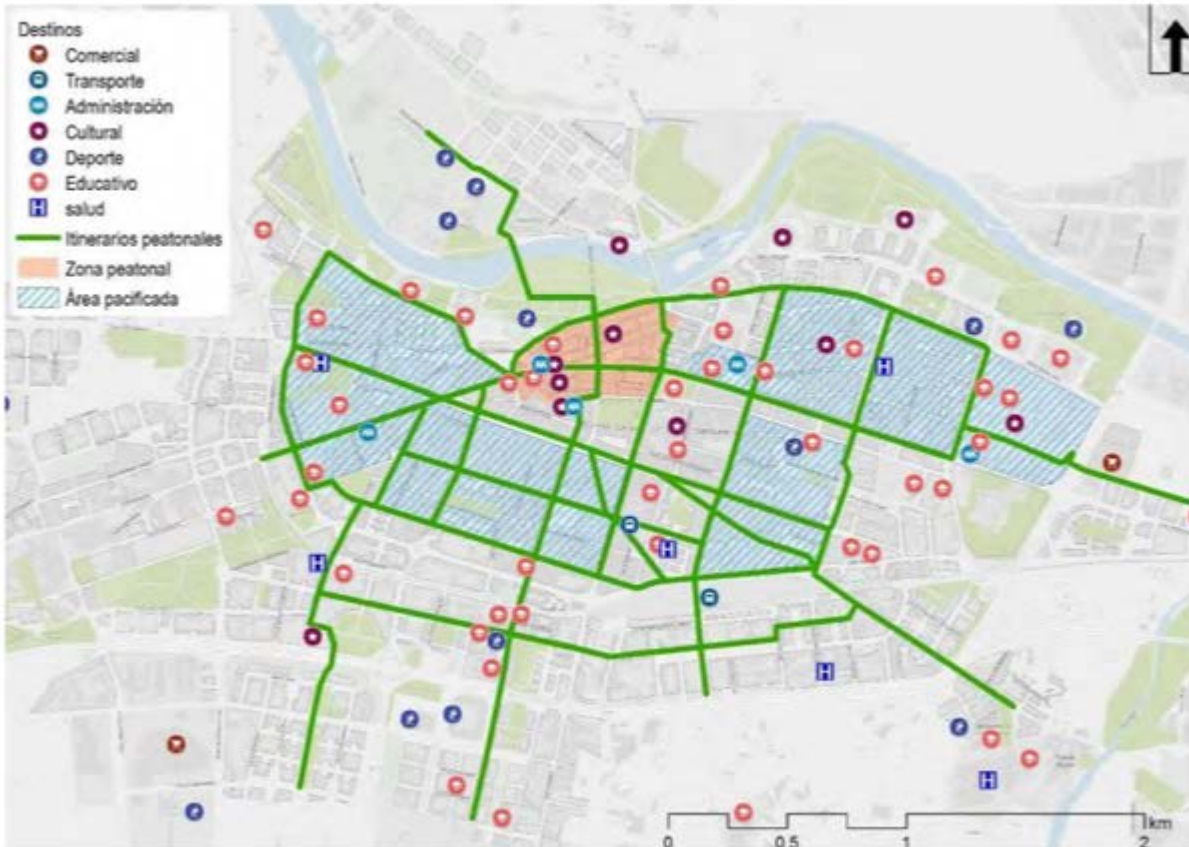
Calles peatonales, antes y ahora



- Se ha conseguido una reducción del 92% de los coches en la zona del centro histórico y comercial, un 77% en el anillo interior de la ciudad y un 53% en el conjunto de la ciudad.

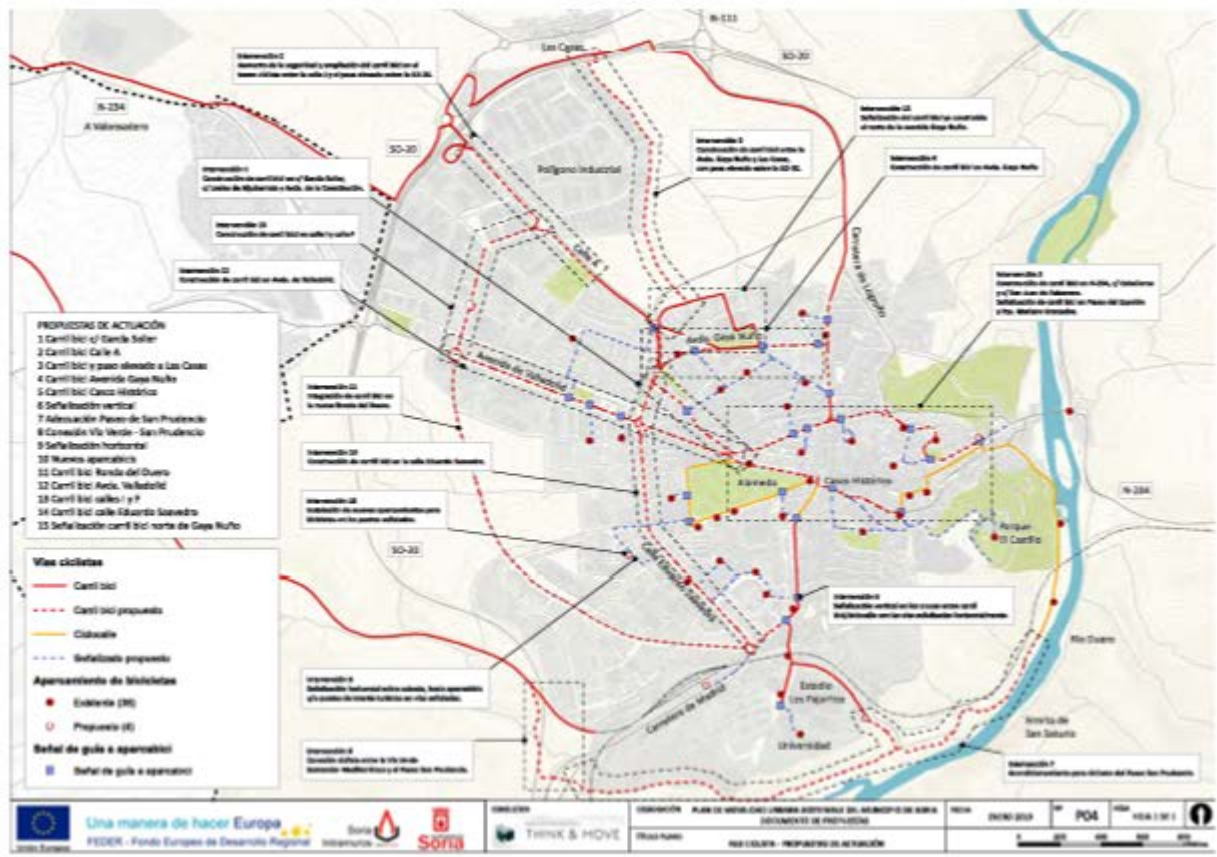
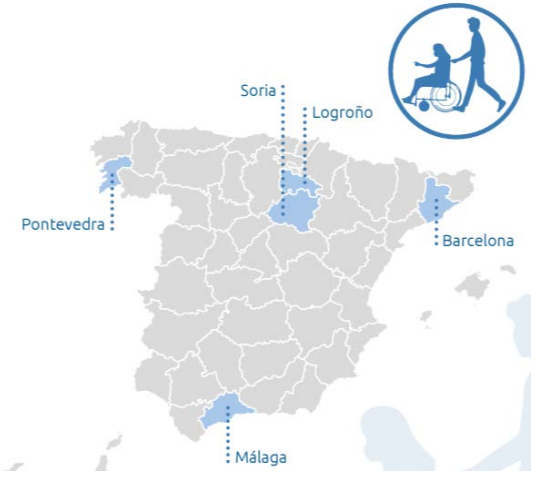
Guía para Planificar ciudades saludables_

Logroño_Calles abiertas



Guía para Planificar ciudades saludables_

Soria_2030



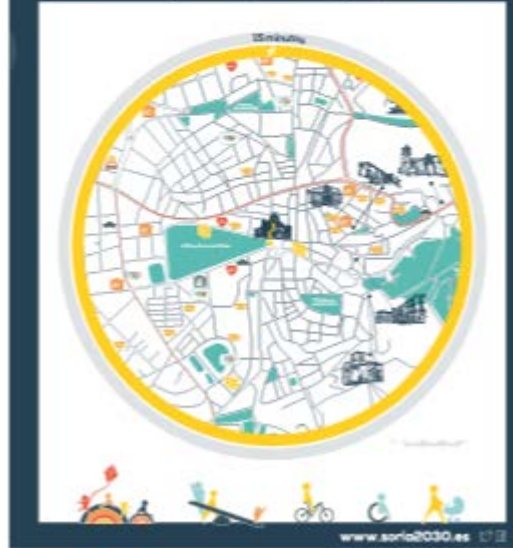
Soria 2030 - EL MOMENTO ES AHORA

soria2030

movilidad y transporte

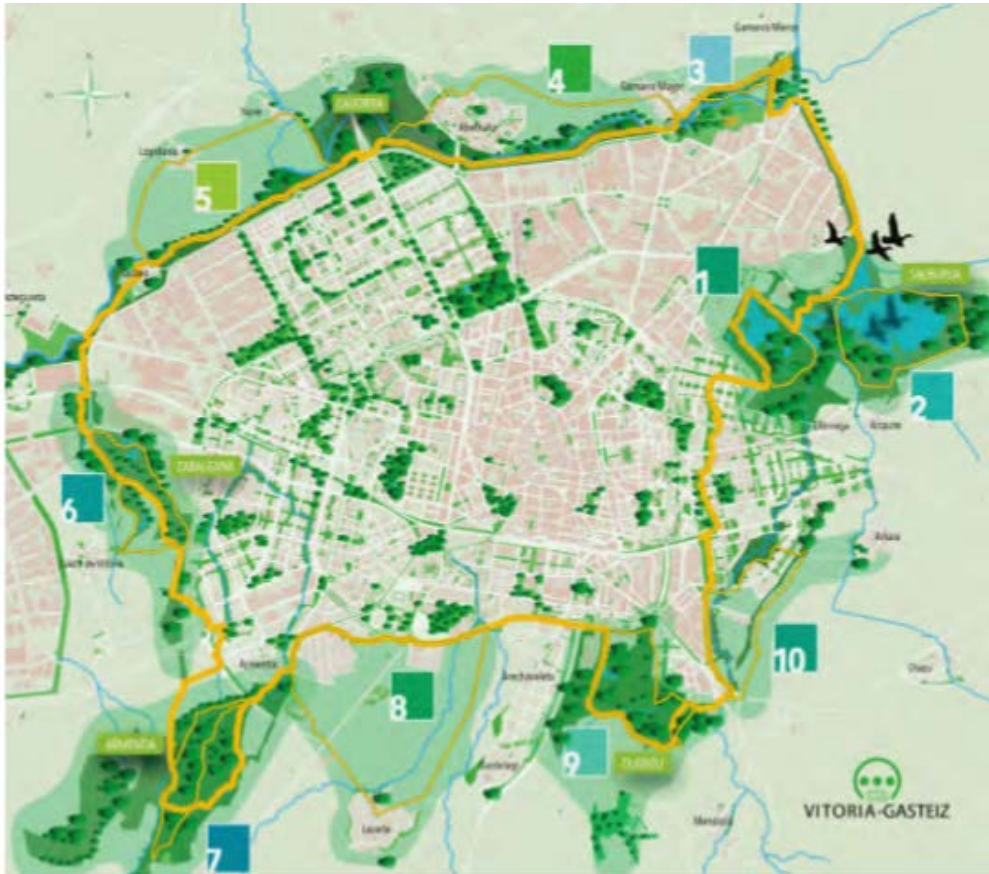


Tronchando es bueno para tu salud, reduce el estrés y mejora la calidad de vida

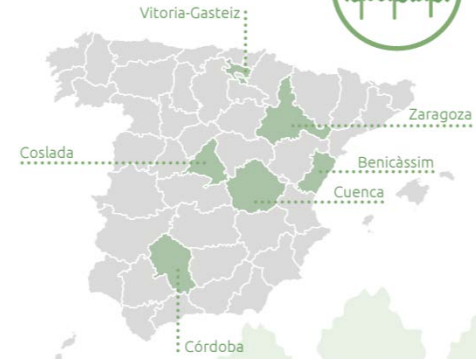


Guía para Planificar ciudades saludables_

Vitoria-Gasteiz_Ciudad Verde_ Green capital 2012



Fuente imágenes: www.vitoria-gasteiz.org



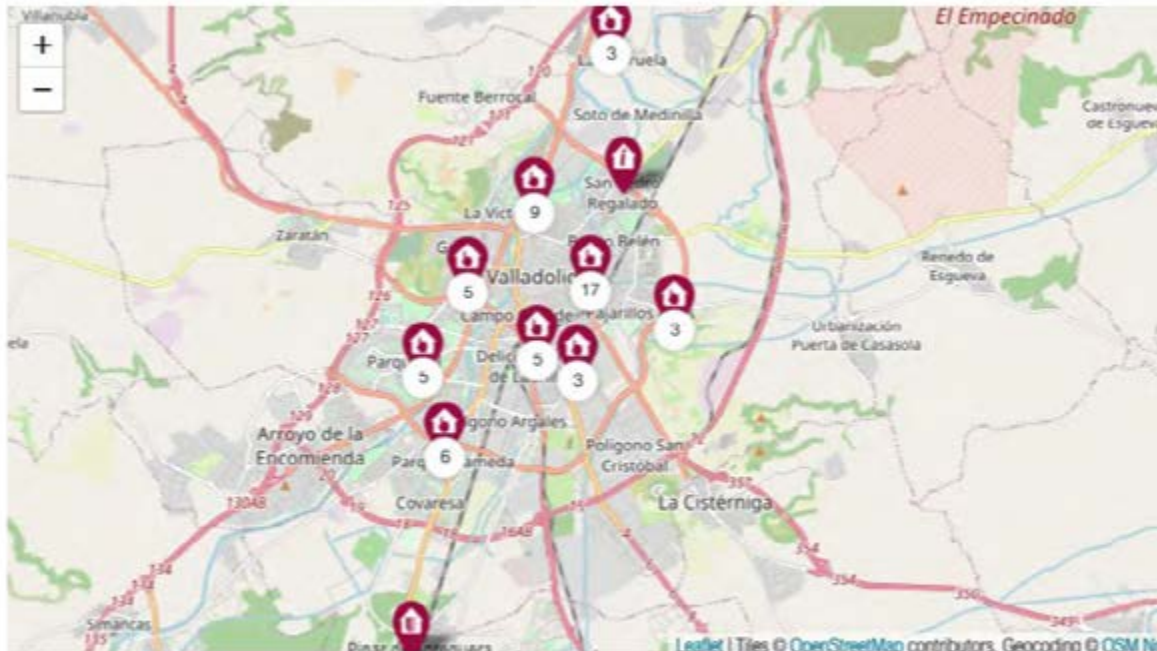
Guía para Planificar ciudades saludables_

Córdoba_Fiesta de los Patios cordobeses



Guía para Planificar ciudades saludables_

Valladolid_Espacios amigos de participación_ RED ACTIVA



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



Guía para Planificar ciudades saludables_

Arbúcies_Skatepark sk8+U



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



Muchas gracias

Implementen la Guía en su barrios para mejorar la salud de todos

ester.higueras@upm.es

