

RELACIÓN ENTRE PLANIFICACIÓN Y SALUD

Planificación urbana saludable significa “crear condiciones de vida saludables en el medio urbano”.

1) Salud física

El diseño urbano debe incitar a realizar actividad física diaria de forma rutinaria, pudiendo hacerla cualquier individuo de la comunidad, a diario, en un tiempo recomendado de 60 a 90 minutos. Se evitaría el sobrepeso y algunas enfermedades cardiovasculares.

El vínculo entre el medio ambiente saludable y la actividad física debe hacer mejorar el diseño del entorno.

La actividad física mejora también la resistencia frente al estrés.

2) Salud alimentaria

Planificación de los barrios o distritos teniendo en cuenta la necesidad de obtener alimentos saludables, garantizando el acceso a la alimentación sana mediante la variedad de usos del territorio.

Habilitación de buenas conexiones entre la producción y la venta de alimentos puede aumentar la autosuficiencia de la comunidad, devolviéndoles beneficios económicos. Esto se consigue mediante la creación de mercados vecinales y la protección de las zonas agrícolas cercanas a los centros urbanos.

El planeamiento debe contemplar un diseño de espacios libres (públicos y privados) distribuidos de tal forma que ofrezcan una amplia gama de oportunidades para generar agricultura urbana, mediante la tierra de cultivo y el adecuado suministro de agua.

Actividades relacionadas con la elaboración, envasado y venta de alimentos añaden valor al lugar.

3) Salud mental

Los espacios públicos, mediante la interacción social, fomentan la creación de estructuras o redes de apoyo a la socialización comunitaria.

El acceso de vivienda asequible y a las estructuras o redes de apoyo social, reduce el estrés y la ansiedad de los ciudadanos.

El difícil acceso a una vivienda digna es uno de los principales factores de estrés.

La dotación de servicios públicos que facilitan la coordinación social tales como espacios verdes, de reunión, centros comunitarios de recreación para la actividad física, tienen propiedades restauradoras, ayudando a reducir los niveles de estrés, a mejorar la interacción social y a proteger contra los problemas psicológicos.

4) Participación en las actividades comunitarias

La participación refuerza la confianza en uno mismo y la capacidad de liderazgo, se basa en el apoyo de la comunidad y sus vínculos.

La participación inclusiva ayuda a reconectar con los grupos marginados.

El voluntariado y la participación crea un sentimiento de pertenencia al lugar.

La participación permite el desarrollo pleno y libre del potencial humano, potenciando el mutuo entendimiento, la confianza y el respeto.

Se superan obstáculos cotidianos negociando y colaborando con las instituciones que representan a un colectivo.

El voluntariado y la participación en la planificación del barrio ayudan a construir un vínculo social y a aumentar la sensación de control sobre el medio ambiente local. Ambos factores son importantes para determinar la salud social.

Participar en proyectos locales de renovación del barrio tiene un impacto significativo en la comunidad y sus niveles de bienestar.

5) Protección de la salud pública y prevención de enfermedades

Los usos intensivos del territorio pueden causar problemas de salud debidos a una saturación de ruido y de contaminación.

El diseño de los edificios puede influir sobre la salud, tanto como el diseño de las ciudades, que puede afectar al sistema respiratorio y cardiovascular.

La ordenación de los usos en el territorio puede favorecer una separación razonable entre los usos agrícolas y vulnerables, frente a los de alto impacto, con el fin de proponer comunidades más saludables.

El adecuado diseño urbanístico y la correcta disposición de la edificación ayuda a reducir el riesgo de enfermedades y lesiones y, mediante una materialización adecuada, una correcta accesibilidad, soleamiento y elementos pasivos de control térmico.

La excesiva confianza en el automóvil y los desplazamientos a larga distancia, causados por las inadecuadas estructuras urbanas, también ha demostrado tener un alto impacto en las enfermedades respiratorias y cardiovasculares.

6) Acceso y equidad geográfica

Proporcionar igualdad de acceso a los servicios a las poblaciones con distintas rentas per cápita.

Evitar entornos sociotemáticos, guetos de bajos ingresos, aislados, con segregación racial, conflictividad y capital social deficiente.

Los factores del medio urbano que afectan a la salud son el nivel socio-económico, el número y la calidad de espacios abiertos o recreativos, las características topográficas, la estabilidad de la tenencia de vivienda, las oportunidades de empleo, el nivel social educativo y la participación cívica.

Otros factores son, el ruido, la contaminación, las condiciones de la vivienda, la disponibilidad de servicios, el acceso a una alimentación sana y la percepción del barrio.

7) El cambio climático

Lugares protegidos del calor y calles con vegetación son más propicios para la realización de actividad física.

La mala planificación y el diseño puede resultar un riesgo para la vida humana y empeorar las condiciones durante tormentas e incendios, agravando la accesibilidad y los problemas de plagas y enfermedades por la contaminación del agua.

La mala adaptación al cambio climático podría afectar gravemente a los niveles de confort, el uso de los espacios públicos y de la actividad peatonal, creando obstáculos adicionales a la actividad física, la salud y el bienestar.

8) Las percepciones y la inseguridad

La falta de seguridad o percepción de la misma puede reducir los niveles de confort y de actividad física.

La percepción del buen o mal estado y diseño de la urbanización esta vinculado con el bienestar.

Se debe planificar también el mantenimiento de los proyectos realizados.

OPORTUNIDADES PARA EL CAMBIO

Tenemos que cambiar nuestra dependencia del uso del coche, motivándonos con una actividad física diaria. El entorno urbano se puede construir para fomentar y suministrar los productos saludables, no dependiendo de los productos que sabemos tienen un impacto negativo en la salud y el bienestar de la comunidad.

1) Diseñar para la actividad física

Diseñar espacios públicos seguros y agradables.

Crear una red de carriles bici y caminos peatonales que convivan pero no se entorpezcan. Estas vías deben ser agradables para los niños y con gran cantidad de señalética, con una sección que separe físicamente las bicis del peatón, con fuentes de agua potable cercanas, informando al usuario de la dirección y de los puntos significativos en el recorrido, seguras y cómodas, separadas del tráfico rodado, con acceso fácil al transporte público y un adecuado mantenimiento de las vías.

Crear espacios seguros y agradables, mediante uso de vigilancia activa y pasiva, iluminación, control de acceso y mantenimiento.

Asegurar que los parques, jardines, senderos y calles tengan un buen mantenimiento y se encuentran limpios, así como un diseño agradable, son mecanismos para fomentar el uso comunitario de los servicios públicos.

2) Forma urbana y gestión de impactos

Orientar el tráfico para la disminución del automóvil y el incremento del transporte público y los desplazamientos peatonales y ciclistas.

Zonificación del suelo, evitando asentamientos en zonas de alto riesgo de catástrofe natural (inundaciones, incendios, etc) así como separando las actividades altamente contaminantes de la vida cotidiana.

Uso mixto del suelo, con actividades compatibles, reduciendo las distancias desde las viviendas al trabajo o a los equipamientos sociales.

Gestionar los impactos sobre el uso del suelo, ante todo en las áreas de usos mixtos donde las personas viven y trabajan, vigilando los niveles de ruido, las vibraciones, los olores, la luz o la contaminación ambiental y acústica.

Políticas y estrategias de diseño urbano correctas para conseguir la minimización de los factores de riesgo para la salud.

Diseñar la ciudad para un mayor tránsito de personas, con una densidad alta, para que la convivencia entre puestos de trabajo, viviendas y ocio funcione, reduciendo la expansión de la ciudad.

Fomentar la conectividad entre los distintos centros neurálgicos de la ciudad.

Gestión del crecimiento urbano inteligente, con una planificación global frente a la local y respeto por los recursos y zonas naturales.

Claves de transporte urbano: una parada a menos de 10 minutos a pié, una mezcla equilibrada de usos que induzca el uso del transporte a todas horas, la jerarquización de la red viaria, limitar el número de plazas de aparcamientos, disponibilidad de bicicletas públicas y aparcamientos gratuitos para estas, servicio público rápido, frecuente y fiable con una periodicidad máxima de 15 minutos en transporte público, y con señales digitales informativas del tiempo de llegada.

3) Creación de centros comunitarios de coordinación y vinculación social.

Satisfacer necesidades actuales y futuras de los habitantes.

Diseñar correctamente los edificios evitando las barreras y mejorando las oportunidades de interactuar con los vecinos.

Mejorar el acceso a los servicios e instalaciones de la comunidad, ofreciendo oportunidades de interrelación, estableciendo nodos estratégicos y lugares de reunión para la comunidad.

Las buenas políticas pueden reducir las barreras y mejorar las oportunidades de integración social y diversidad en el uso del suelo, proporcionando apoyo social y anímico.

Diseñar espacios públicos que satisfagan las necesidades de sus usuarios.

Los centros culturales, religiosos, históricos y artísticos también forman parte de la salud espiritual y cultural.

El diseño de la edificación también ayuda a crear un sentimiento de conexión social y bienestar. Porches, pequeños escalones o vallas frente a los jardines delanteros, pueden aumentar la interacción social a nivel de vecindario.

Políticas que fomenten la existencia y utilización de centros comunitarios.

Acceso igualitario a los servicios.

4) Involucrar a la comunidad en la planificación urbana

Aumentando las oportunidades para socializarse y crear redes en la comunidad que se apoyen mutuamente en tiempos de necesidad.

Crear un sentimiento de lugar o conexión con el barrio, fortaleciendo el orgullo de pertenencia y la responsabilidad ciudadana, proporcionando un mayor control sobre el entorno a los habitantes.

Se reduce el aislamiento social, rompiéndose las barreras culturales y socio económicas.

Se obtienen unos mejores resultados de diseño ya que se responde a las necesidades de los usuarios.

Numerosas autoridades locales invitan a voluntarios para formar parte de las fases de ejecución de los proyectos de planificación urbana para aumentar la sensación de lugar, potenciar las relaciones y la responsabilidad social.

5) Asegurar el acceso a una alimentación sana

Protección de la producción y los procesos de alimentos cerca de los puntos de venta y de los consumidores.

Centros de distribución de alimentos no elaborados, y mejora de la igualdad de acceso a los mismos. Fomentando el pequeño comercio agrupado en centros populares.

Políticas de reducción de barreras para el establecimiento de puntos de venta de alimentos comunitarios provenientes de las cercanías, tales como cooperativas.

Limitar el crecimiento urbano protegiendo las tierras agrícolas, mediante planes de desarrollo.

Crear oportunidades para cultivar alimentos en el interior de los paisajes urbanos, mediante huertos urbanos, patios, incluso la tenencia de ciertos animales.

Fomentar los kioscos o pequeñas edificaciones de venta de producto propio en los caminos de la huerta, y los mercados y puestos ambulantes en los espacios públicos de la ciudad.

6) Adaptar el entorno urbano al cambio climático

Asegurar el acceso al agua potable de forma viable tanto ecológica como económicamente.

Tener en cuenta los riesgos de inundaciones, incendios y lugares con clima demasiado cálido en los planes de urbanización.

Centrar el proyecto en las comunidades desfavorecidas puede ayudar a conseguir una igualdad respecto a los problemas de estrés que puede causar el cambio climático, incluyendo el gasto de agua y energía.

La introducción de una mayor superficie verde, incluyendo cubiertas vegetales, así como muros y jardines, podría reducir la temperatura adicional generada por la urbe.

La mitigación de los túneles de viento, a través del diseño del trazado de las calles también es una buena estrategia de adaptación de los entornos urbanos a la comodidad del usuario.

7) Entender más sobre la salud de los barrios

La investigación sobre el entorno urbano nos ayudará a entender más de cerca los impactos en la salud y el bienestar de los habitantes.

La cartografía temática y su estudio nos ayudarán a entender y afrontar mejor las desigualdades geográficas.

Conocer y comprender el impacto de los proyectos nos ayudará a construir ciudades más sostenibles.

MECANISMOS PARA LA PLANIFICACIÓN RESPECTO DE LA SALUD

1) Gobierno, liderazgo y asociaciones

Asociaciones a todos los niveles, que cooperen con el gobierno para ayudar a fomentar el cambio de cultura, así como a mejorar los niveles de conciencia ciudadana.

Aportar incentivos a la revalorización de los programas y proyectos existentes, reorientando e identificando los recursos.

Mesas redondas y debates.

Alianzas basadas en el emplazamiento.

Autorización de los planes de reurbanización.

2) Cambio de cultura y capacidad de construcción

Folletos y flyers.

Herramientas y directrices.

Seminarios de desarrollo profesional y capacitación.

Recursos en la web.

Noticias a través de un organismo profesional.

Subvenciones e incentivos financieros.

3) Cambio legislativo

Análisis de las vías en desarrollo.

Normativas de diseño y planificación.

Respaldo legal para el cambio.

4) Gestión de proyectos e infraestructuras

Directrices y normativas de diseño.

Asociaciones a distintos niveles de gobierno para participar en los proyectos y conseguir múltiples proyectos piloto.

Planes de gestión urbana específicos y activos.

5) Estrategia y planificación empresarial

Revisión y adaptación del Plan Estratégico.

Adopción del Plan Estatal de Infraestructuras.

Planificación basada en estrategias.

Consejo comunitario para la planificación de viviendas.

6) Planificación del área local

La Organización Mundial de la Salud (2008) describe un procedimiento para el uso de la Evaluación de Impactos sobre la Salud:

- Análisis – establece la relevancia de las políticas y planes a nivel de salubridad. Se requiere una evaluación.
- Alcance – Identificar los problemas claves de salud y las preocupaciones de los habitantes, estableciendo los límites y conjuntos de referencia.
- Evaluación – rápida o profundamente se comparan las evidencias a nivel de salud. Predicción, importancia y mitigación.
- Informes – Conclusiones y recomendaciones para mitigar los impactos negativos sobre la salud y fomentar los impactos positivos.

- Vigilancia – Monitorización de los impactos reales sobre la salud para mejorar lo existente.

- 7) Evaluación del impacto sobre la salud
Zonificación y separación de usos del suelo.
Evaluación del impacto sanitario del Plan de Desarrollo.
- 8) Políticas de planificación y planeamiento de desarrollo
Legislación basada en requisitos.
Kits de herramientas y guías.
Estrategias de participación de los habitantes.
Encuestas y resultados.
Talleres y seminarios prácticos.
- 9) Programas de participación comunitaria, investigación y mejora
Proyectos experimentales o piloto.
Investigación y revisión.
Valor añadido y multiplicidad de resultados.
Cartografía espacial y construcción de escenarios.
Indicadores estratégicos y de referencia.