
CIUDAD + SALUDABLE



La transición hacia la PostCarCity supondría un salto cualitativo muy importante en cuanto a la salud de la ciudad y sus habitantes. Diseñar una ciudad con espacios para estar - para reunirse, jugar, conversar etc - y con infraestructuras para moverse en modos activos tiene un impacto no sólo sobre aquellas personas que los disfrutan, sino sobre todos los habitantes de la ciudad.

La importancia del espacio público

Si miramos fotografías de las ciudades de principios del siglo 20, incluso en EEUU, vemos un contraste absoluto con la realidad actual. Por una parte, vemos una mezcla muy rica de modos de transporte: coches, carros, tranvías, bicicletas, peatones y un largo etcétera. Y no vemos semáforos.

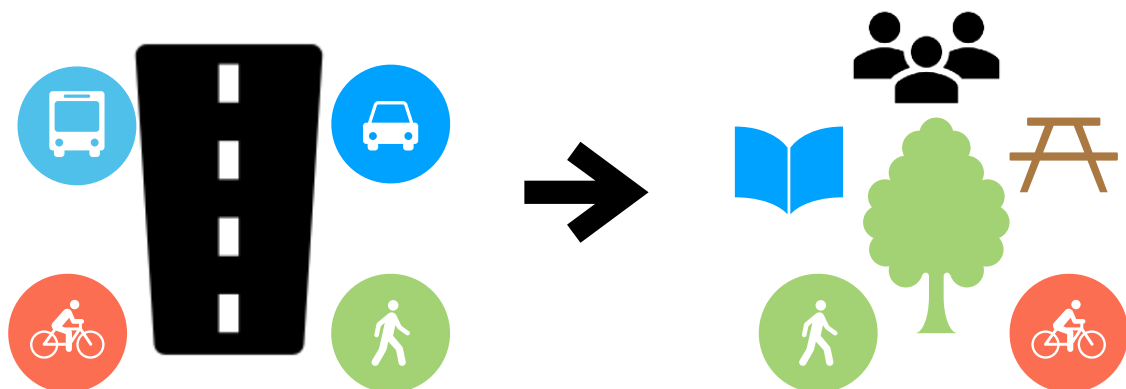
Pero por otra parte, hay un cambio más profundo: antes de la imposición del coche, la calle era mucho más que una vía para transitar; allí tenían lugar todo tipo de actividades -comprar, vender, conversar, jugar, mirar, reunirse, manifestarse etc.- que daban sentido práctico al concepto de

ciudadanía. Hoy día, tras demasiadas décadas arrinconados por el coche, muchas voces reclaman la recuperación del espacio público en todas sus dimensiones.

“La ciudad empieza a serlo cuando hay espacio público, pues es la ‘casa de todos’, el lugar de encuentro para el intercambio, el entretenimiento y la estancia, la cultura, la expresión y la democracia y, también, el desplazamiento. El espacio público nos hace ciudadanos y lo somos cuando tenemos la posibilidad de ocuparlo para el ejercicio de todos los derechos enunciados. Hoy, la imposibilidad de ejercer los derechos ciudadanos nos relega a ser peatones que, como ya se ha comentado, no deja de ser un modo de transporte.”

Salvador Rueda

Así que, la idea es de ir de un espacio público dominado exclusivamente por el desplazamiento (aunque sea en modos sostenibles)...



... a un espacio que permite ejercer una variedad de actividades: ocio, cultura, juego, reunión etc. De hecho, podemos medir la salud de una ciudad y de l@s ciudadan@s en términos de la calidad de los espacios públicos.

Espacios públicos y ciudades más saludables y felices

En la medida en que se restringe el uso de TPM y se promueve espacios públicos, se produce efectos beneficiosos para la ciudad.

- Los espacios verdes tienen un efecto directo sobre la salud física de las personas, al ofrecerles la posibilidad de jugar, caminar, hacer deporte etc.
- También se ha demostrado que el contacto con la naturaleza, aunque sea en un entorno urbano, tiene efectos positivos para la salud mental de las personas, al reducir los niveles de estrés y así mejorar el estado anímico.
- En adición a los efectos directos, la existencia de espacios verdes urbanos tiene efectos indirectos sobre la salud humana, ya que hay cada vez **más estudios** que señalan el papel de estos espacios en reducir el efecto 'isla de calor' y la contaminación atmosférica y acústica-
- Más allá de la salud física y mental de las personas está la salud de la comunidad qua comunidad. Desde los tiempos de Platón y Aristóteles se ha reconocido la centralidad de la participación activa de los ciudadanos en la vida pública como elemento fundamental de la buena vida. Y precisamente hoy día **se reconoce** la importancia de los espacios públicos para generar las condiciones básicas para esta ciudadanía activa. Los espacios públicos nos permiten hablar, socializar, intercambiar, manifestarnos...; en definitiva, generar los lazos de confianza interpersonal y identidades sociales que son primordiales para crear y mantener una vida pública activa y sana.



Los beneficios de la movilidad activa

Uno de los mayores problemas que afecta la salud de la población mundial hoy día es la falta de actividad física. Se calcula que es la causa de 5,3 millones de muertes prematuras cada año en el mundo. En la Unión Europea, un 59% de la población no hace ejercicio físico.

Si diseñamos la ciudad para coches y no para personas, la inactividad física es una consecuencia obvia: no sólo promovemos formas de movilidad inactivas, sino quitamos el espacio para aquellos que sí quieren disfrutar de espacios que facilitan la actividad y el bienestar físico y emocional.

Sin embargo, los estudios son claros:

- Según uno, “un incremento modesto en el nivel de actividad física - caminar 20 minutos al día, por ejemplo - podría tener beneficios significativos para la salud”.
- Otro estudio descubrió que dejando el coche y cogiendo la bici para hacer trayectos cortos podría suponer un aumento en la esperanza media de hasta 14 meses.
- E, incluso, en una ciudad como Barcelona donde, por falta de infraestructura básica, ir en bici no ha sido fácil, se ha calculado que los beneficios de ir en bici a diario superan los riesgos por un factor de 77.
- Al mismo tiempo, en los Países Bajos, donde sí existen infraestructuras ciclistas excelentes, un 50% de las niñas y niños de primaria van cada día a la escuela en bici, comparada con un 1% en el Reino Unido.
- Y la bici no es solo para la gente joven. En los Países Bajos, un 20% de las personas entre 80 a 84 años de edad van en bici regularmente, lo cual tiene toda una serie de beneficios para su salud física y mental, al promover las relaciones sociales y así evitar el aislamiento emocional.

En resumen, no es de extrañar que los residentes de los barrios ‘caminables’, eso es, barrios con espacios públicos e infraestructura a medida de la movilidad activa, tienen menos riesgo de sufrir obesidad, diabetes y enfermedades coronarias, comparados con los habitantes de barrios *sprawl*.

RECURSOS Y REFERENCIAS

Accidentalidad

- Se pueden consultar fotos históricas documentando la vida en las calles de EEUU antes de la irrupción del coche en [este link](#).
- UN-Habitat desarrolla un programa dedicado al espacio público que se puede consultar en [este link](#) (inglés).
- También, UN Habitat ofrece un excelente [guía o 'caja de herramientas'](#) para diseñar y construir espacios públicos urbanos (inglés).
- La misma agencia de la ONU también dispone de recursos en español, por ejemplo [este estudio de caso](#) interesante de cómo la ciudad surcoreana de Seúl recuperó un río donde antes había una autopista (español).
- El [Project for Public Spaces](#) (inglés) ofrece una amplia gama de recursos (experiencias, herramientas etc.) sobre todas las facetas del espacio público.

En cuanto a ejemplos concretos, en España tenemos los siguientes:

Pontevedra (España)

- La ciudad de Pontevedra ofrece un ejemplo excelente de una transformación global de una ciudad hacia un modelo. [Aquí](#) se relata en detalle esta transformación.
- Aquí el [link](#) a una conferencia de 2015, organizada por FIU, en la cual tanto el alcalde de Pontevedra (Miguel Anxo Fernández Lores) como el concejal de Ordenación de Territorio, César Mosquera, explican el qué, cómo y por qué de esta transformación.

Supermanzanas

- El término 'supermanzana' hace referencia a un modelo de reorganización urbanística que resta espacio del TPM y desarrolla, en su lugar, espacio público para diversidad de usos y promueve la movilidad sostenibles.
- El responsable del proyecto de 'supermanzanas' de Barcelona (también en Vitoria), Salvador Rueda, expone la filosofía, los beneficios y los retos de implementación de este modelo en [este documento](#).

- [Este estudio](#) (en inglés), un meta-análisis, reúne las conclusiones de centenares de estudios científicos sobre la relación entre la salud humana, el calor y la contaminación y los espacios verdes urbanos.
- [Este informe](#) (en inglés) del Design Council británico, ofrece un buen resumen de los beneficios de los espacios verdes urbanos.
- El [Center for Active Design](#) (en inglés) ha escrito esta guía de cómo crear espacios públicos capaces de promover la ciudadanía activa.
- El [blog de Paisaje Transversal](#) es una excelente herramienta para mantenerse al día de los debates y experiencias más actuales en este campo.