

DÉCIMO CONGRESO CIUDADES QUE CAMINAN

# La calle es la vida

VALLADOLID 19 | 20 | OCTUBRE

## Planificar Ciudades Saludables

**Elisa Pozo Menéndez**

Doctora arquitecta

Socia fundadora **mita atelier**

Investigadora Matia Instituto





# ¿CÓMO NOS AFECTA NUESTRO ENTORNO EN LA SALUD?

X CONGRESO RED DE  
CIUDADES QUE CAMINAN  
LA CALLE ES LA VIDA



# GUÍA PARA PLANIFICAR CIUDADES SALUDABLES

X CONGRESO RED DE  
CIUDADES QUE CAMINAN  
LA CALLE ES LA VIDA



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-Higueras-Román-Pozo.

Investigadores Universidad Politécnica de Madrid | Ministerio de Sanidad, FEMP. Madrid.

# ELEMENTOS DETERMINANTES



## CIUDADES PENSADAS PARA CAMINAR



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
7. Seguridad
8. Sentido de pertenencia e identidad
9. Equipamientos (escolares, sanitarios, deportivos, convivenciales...)
10. Comunicaciones (barrio, con otros barrios, ciudad, con otras ciudades...)





## INTRODUCCIÓN DE LA NATURALEZA EN LA CIUDAD



1. Zonas verdes de proximidad
2. Pavimentos y áreas sin uso
3. Infraestructura verde y azul
4. Azoteas y terrazas





## LUGARES DE ENCUENTRO Y CONVIVENCIA



1. Gobernanza y participación
2. Sedes físicas en edificios
3. Lugares convivenciales en el espacio público
4. Espacios virtuales



# ELEMENTOS DETERMINANTES

## 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

X CONGRESO RED DE  
CIUDADES QUE CAMINAN  
LA CALLE ES LA VIDA

### 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

X CONGRESO RED DE  
CIUDADES QUE CAMINAN  
LA CALLE ES LA VIDA

### 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 cuevas?
- ¿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?

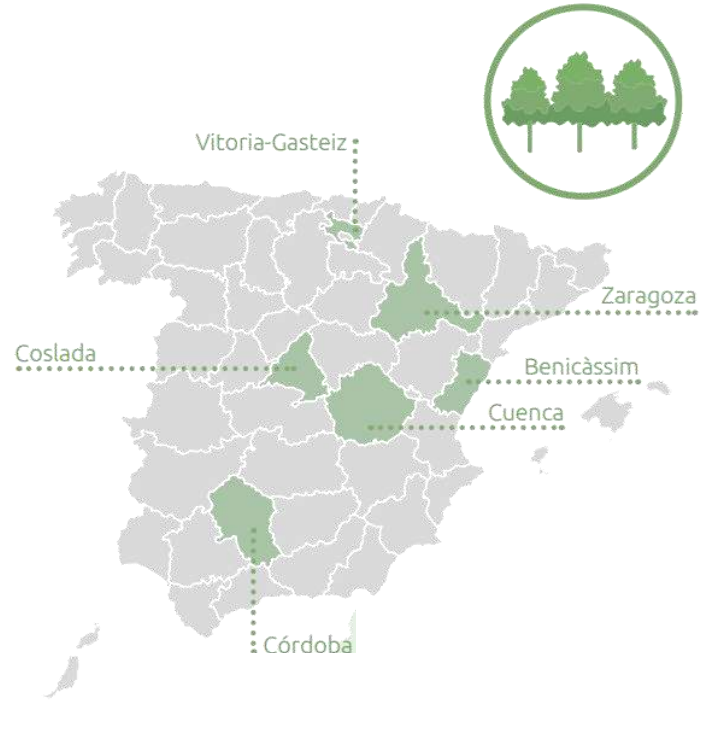
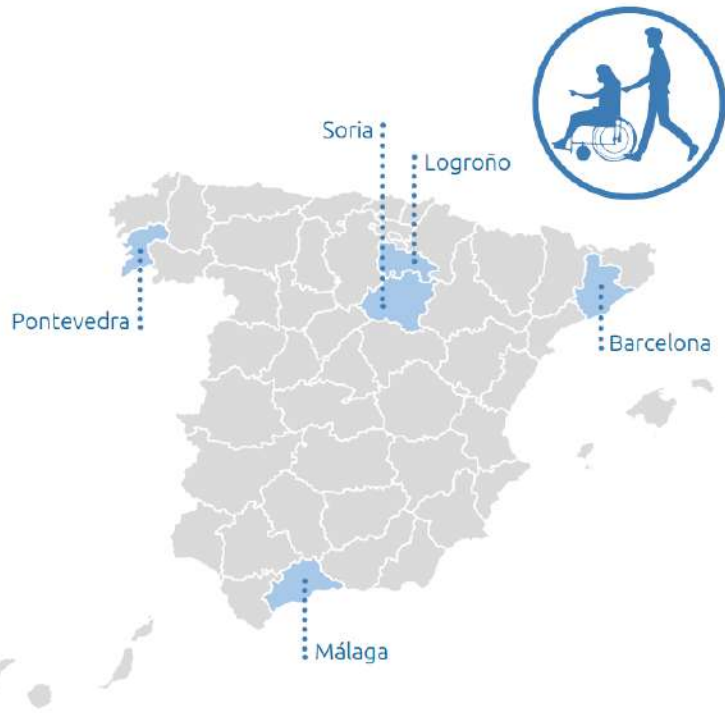
### Lugares convivenciales en el espacio público

- ¿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

X CONGRESO RED DE  
CIUDADES QUE CAMINAN  
LA CALLE ES LA VIDA

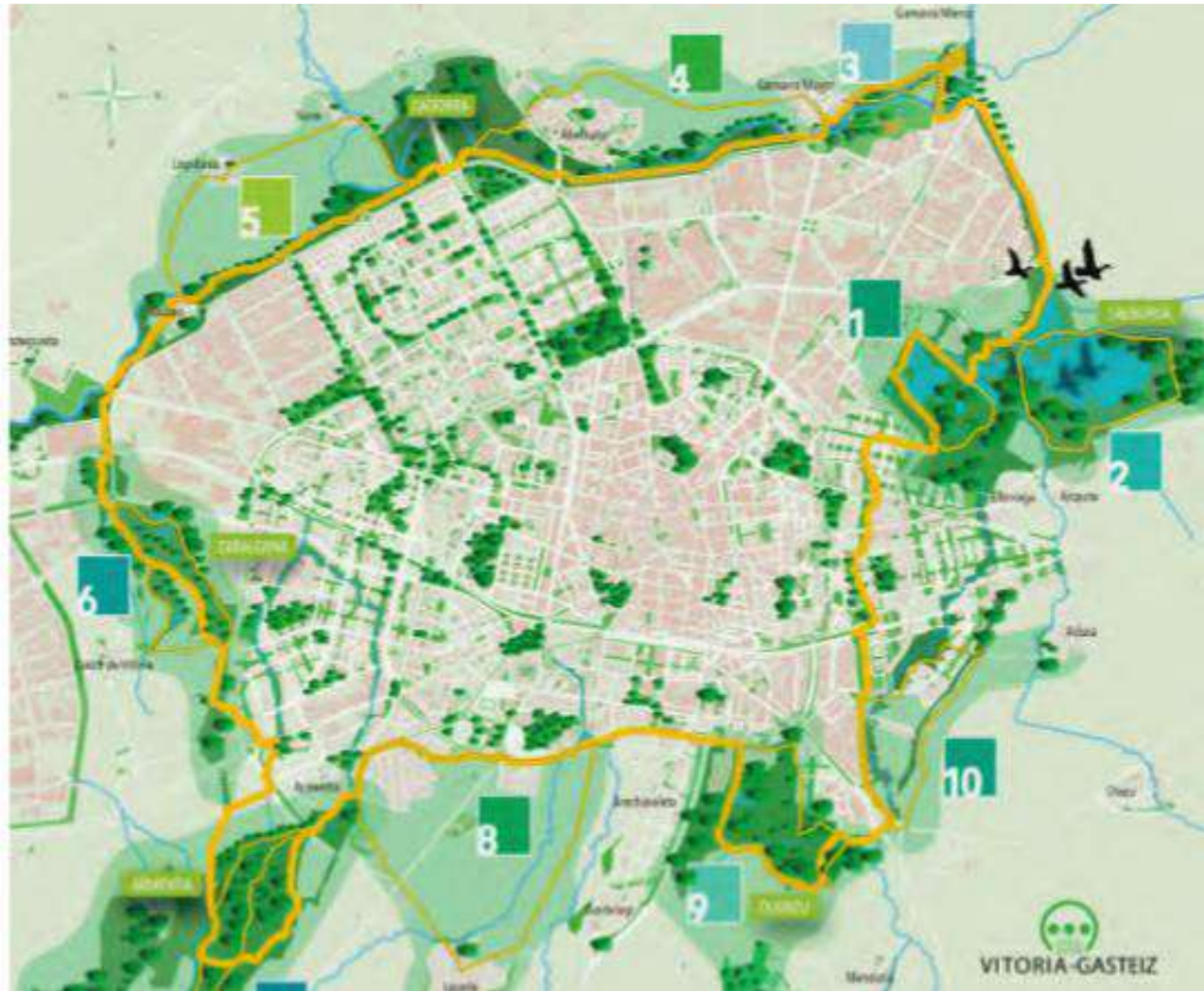






# Vitoria-Gasteiz, Anillo verde, *Green Capital 2012*

X CONGRESO RED DE  
CIUDADES QUE CAMINAN  
LA CALLE ES LA VIDA





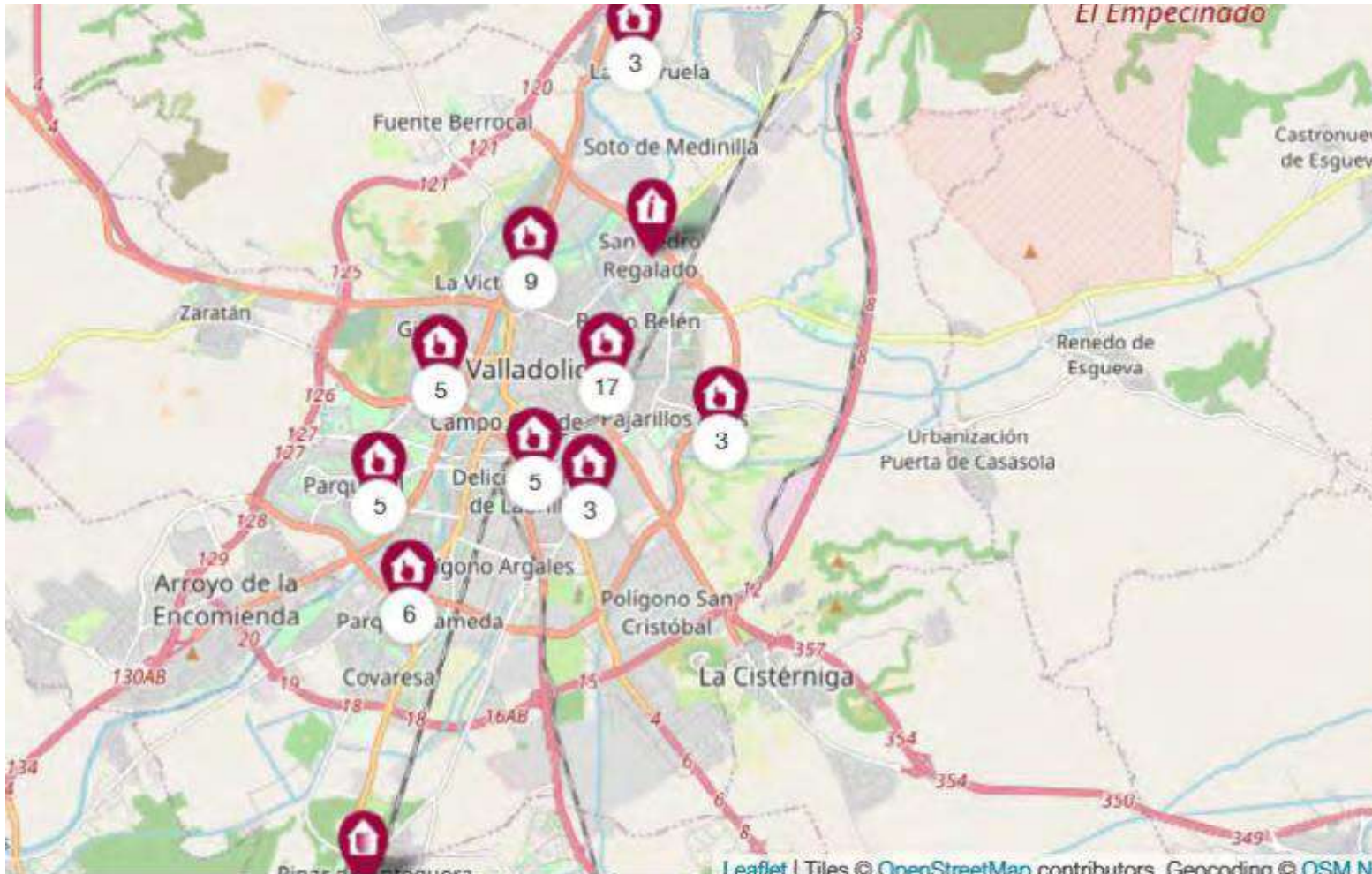
# Córdoba, fiesta de los Patios Cordobeses

X CONGRESO RED DE  
CIUDADES QUE CAMINAN  
LA CALLE ES LA VIDA



# Valladolid, red ACTUVA

X CONGRESO RED DE  
CIUDADES QUE CAMINAN  
LA CALLE ES LA VIDA



## 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"

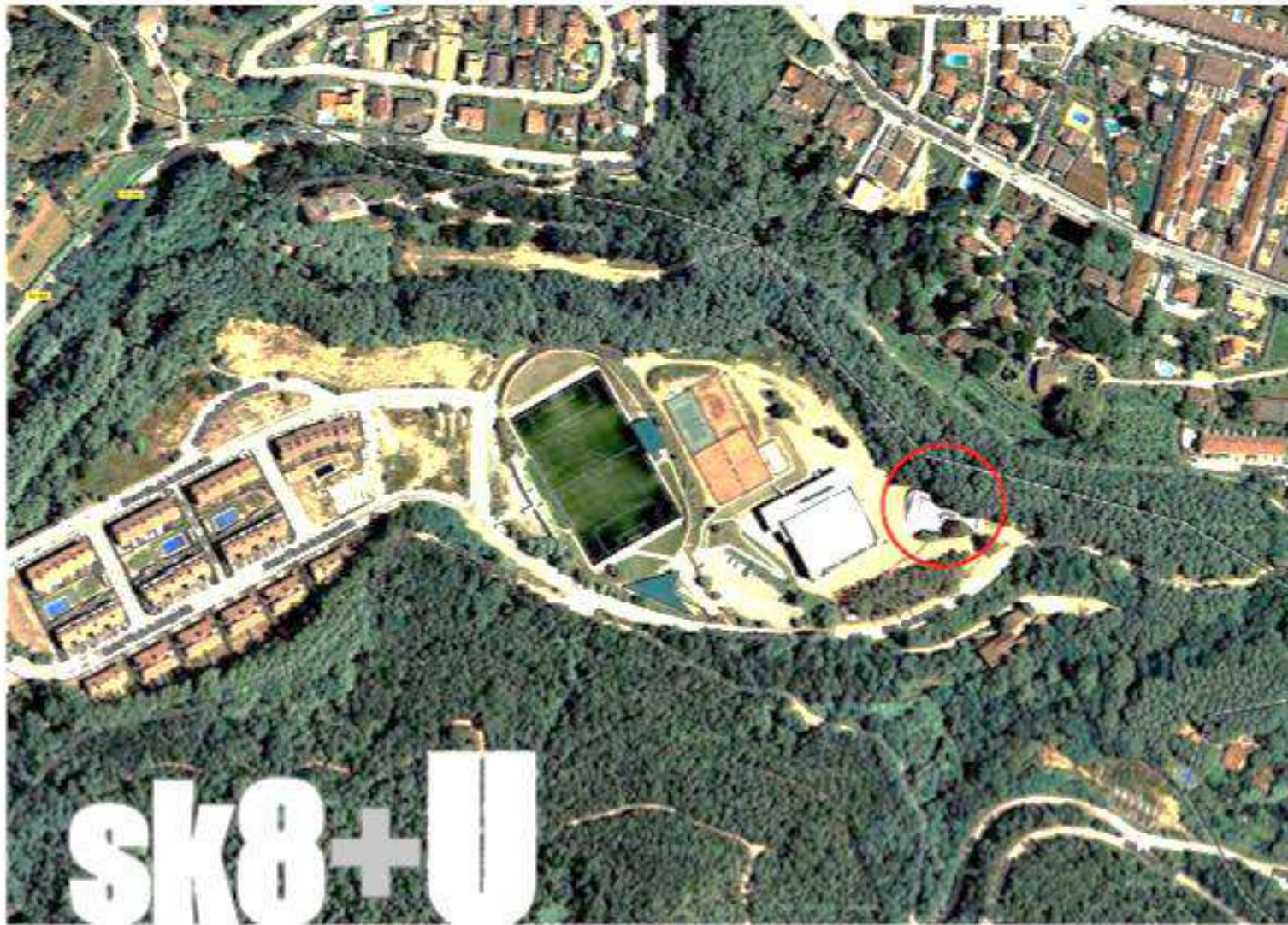
Dentro de los ámbitos de su competencia, el Ayuntamiento de Valladolid y esta Federación tienen la voluntad procurar el bienestar social de los/as vecinos/as y el desarrollo armónico de la ciudad.



**Espacios amigos de Participación**

# Arbúcies, Skatepark sk8+U

X CONGRESO RED DE  
CIUDADES QUE CAMINAN  
LA CALLE ES LA VIDA

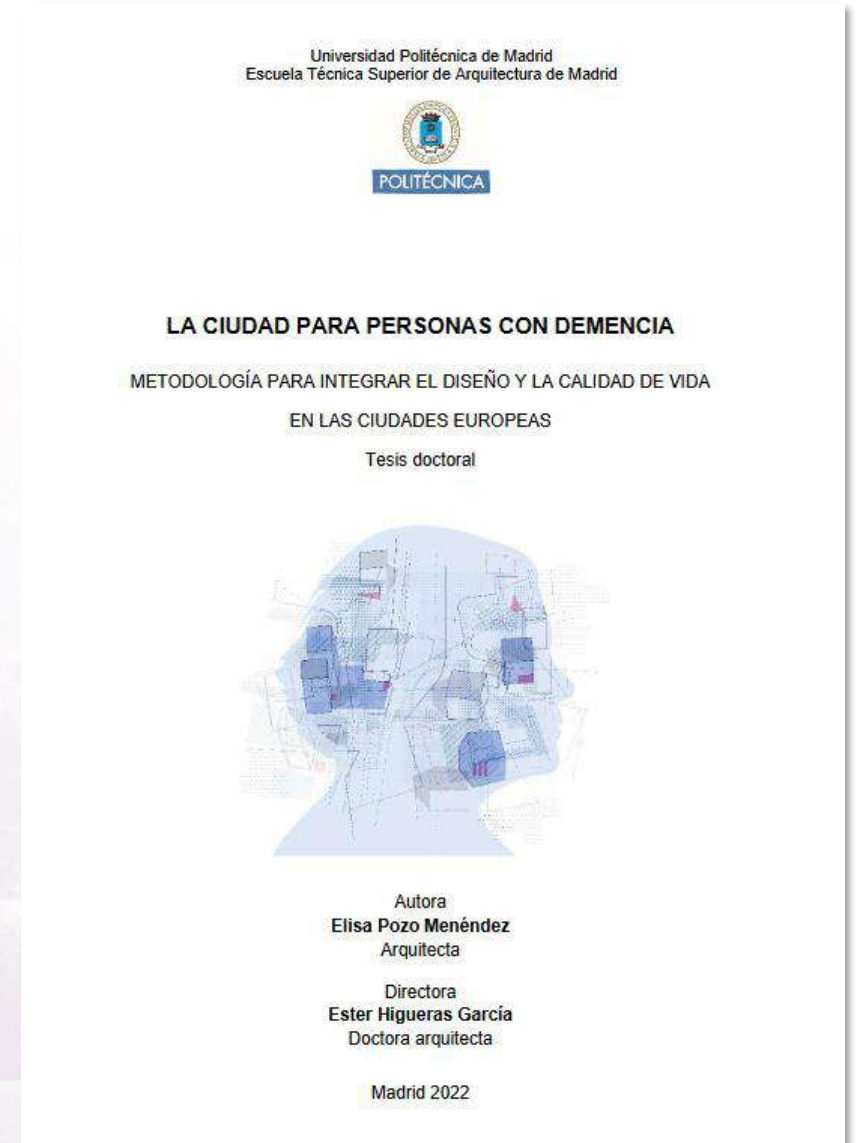
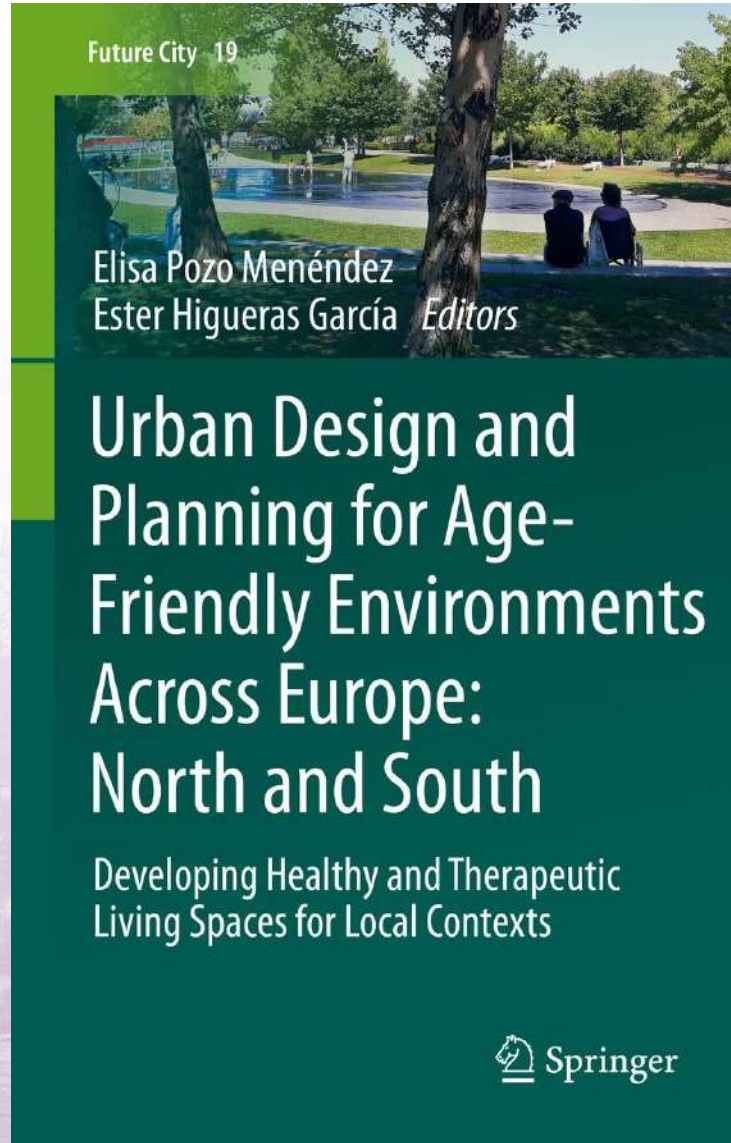




# Conclusiones y otras publicaciones

X CONGRESO RED DE  
CIUDADES QUE CAMINAN  
LA CALLE ES LA VIDA

- ✓ **Planificación y diseño urbano**
- ✓ **Estilo de vida más activo**
- ✓ **Espacio público caminable, con zonas verdes y con actividades**
- ✓ **Enfoque multidisciplinar**



DÉCIMO CONGRESO RED DE CIUDADES QUE CAMINAN  
#CiudadesqueCaminan | #MenosCocheMasCiudad

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

 CIUDADES  
QUE CAMINAN



Ayuntamiento de  
**Valladolid**

