

# 7

# propuestas para ciudades más saludables



**Medidas de planificación  
urbana y del transporte**

**#7propuestasciudades**

**ISGlobal**  
Instituto de  
Salud Global  
Barcelona

1.

Situar a las personas  
en el centro del  
espacio público



2.

Reducir en un  
50% el tráfico  
motorizado privado



3.

Multiplicar la apuesta  
por el transporte público  
y el transporte activo



4.

Firmar un compromiso  
para convertirse en ciudad  
libre de emisiones antes  
de 2035



**5.**

**Incrementar la superficie destinada a espacios verdes y públicos**



**6.**

**Intensificar el control de las fuentes de contaminación del aire distintas al tráfico**



**7.**

**Incrementar el uso mixto del suelo y mejorar el espacio público de forma equitativa en todos los distritos**



# #7 propuestas ciudades

La **planificación urbana y del transporte** en nuestras ciudades tiene un **gran impacto en la salud de las personas**. Un estudio publicado en 2016 concluyó que solo en la ciudad de Barcelona mueren cada año unas 3.000 personas de forma prematura a causa de factores ambientales y estilos de vida que vienen determinados por el diseño urbano y de la red de transporte.

El **sedentarismo, la contaminación atmosférica, el ruido, el efecto isla de calor o la falta de espacios verdes** son algunos de los factores detrás de esta cifra, que supone un 20% del número total de defunciones en la ciudad.

## Las ciudades españolas se apoyan en un modelo urbano que pone en riesgo nuestra salud

La planificación inadecuada es causa, también, de **enfermedades que tienden a cronificarse**, lo cual eleva su impacto en términos de salud y económicos.

España cuenta con ciudades de referencia en el mundo, llenas de oportunidades y siempre dispuestas a renovarse. Pero todavía se apoya en un **modelo urbano que pone en riesgo la salud de las personas**. Es momento de evolucionar y de repensar las ciudades para hacerlas todavía más habitables y convertirlas en espacios de salud y bienestar.

Puesto que, por desgracia, no existe una solución mágica, la táctica a seguir pasa por un **enfoque holístico** que permita entender y tratar la

problemática en su conjunto en lugar de recurrir a medidas puntuales de alcance limitado.

Por todo ello y basándonos en la evidencia científica existente y en el criterio de nuestro equipo científico, hemos elaborado **siete propuestas generales para las ciudades españolas**.

### Muertes causadas por una mala planificación urbana y del transporte en Barcelona



Mueller et al EHP, 2017; 125:89-96.

Es importante destacar que este documento no es un listado exhaustivo ni excluyente de otras medidas. Lo que presentamos no es una hoja de ruta, sino un paquete de ideas que apuntan hacia un **cambio de rumbo imprescindible**. El objetivo es llegar lo más lejos posible en la dirección que marcan estas propuestas. Y la manera óptima de alcanzarlo sería a través de un pacto entre las fuerzas políticas y sociales de cada ciudad que proporcione una visión cohesiva, inclusiva y optimista y que constituya una apuesta por entornos urbanos saludables, felices y prósperos.

# ¿Cómo impacta el entorno urbano en nuestra salud?

Efectos de: ● la contaminación del aire ● el ruido ● la temperatura

Efectos de la falta de: ● actividad física ● espacios naturales

## Aparato respiratorio

- cáncer de pulmón, neumonía, asma, EPOC
- ● enfermedades respiratorias

## Pecho

- cáncer de mama

## Aparato reproductor y feto

- bajo peso al nacer, preclampsia, reducción de la caidad del esperma
- ● nacimiento prematuro

## Sistema circulatorio

- ● hipertensión
- trombosis

## Cabeza

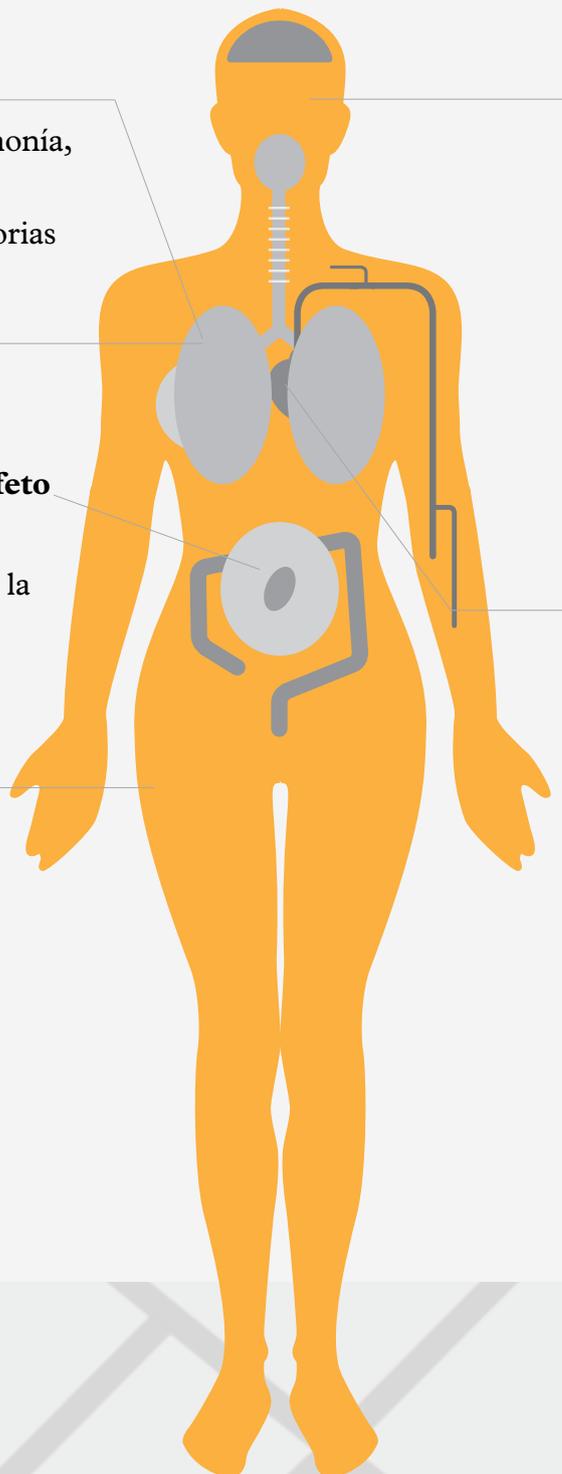
- ● ● ictus, enfermedades cerebrovasculares
- ● ● problemas de salud mental
- ● enfermedades neurodegenerativas
- autismo y problemas de conducta en niños/as
- tinnitus o sordera
- reducción del rendimiento cognitivo

## Corazón

- ● ● infarto de miocardio
- arritmia, insuficiencia congestiva cardíaca
- ● ● enfermedades cardiovasculares

## General

- ● alteración del sueño, molestias, estrés
- lesiones por accidentes laborales y de tráfico
- obesidad, síndrome metabólico, cáncer de colon
- ● diabetes
- inflamación sistémica
- ● ● ● incremento de la mortalidad



Fuente: [ciudadesquequeremos.isglobal.org](http://ciudadesquequeremos.isglobal.org)

# Propuesta 1: Situar a las personas en el centro del espacio público

Pasar del modelo actual, que prioriza los coches y las motos, a uno nuevo que dé mayor protagonismo a las y los peatones, en primer lugar, y también a las bicicletas y al transporte público

## ¿Por qué?

La gran mayoría del espacio público de las ciudades está destinado a infraestructura viaria. El **vehículo motorizado es dueño absoluto de la calzada**, mientras que las personas quedan confinadas en las aceras, donde no son pocos los obstáculos que a menudo han de sortear.

Con las medidas adecuadas las calles podrían ser lugares más agradables, seguros y propicios para la salud y el bienestar. Para disponer de ciudades en las que estar en la calle sea una experiencia placentera es necesario devolver a las personas buena parte del espacio concedido a los vehículos motorizados.

## Medidas sugeridas

- **Reordenar las jerarquías de preferencia en el espacio público.** Pasar del modelo actual, que prioriza los coches y las motos, a uno nuevo que dé mayor protagonismo a los peatones, en primer lugar, y también a las bicicletas y al transporte público. Incorporar de manera proactiva a los nuevos modos de transporte, como patinetes y vehículos compartidos.
- **Aumentar la coordinación entre las áreas municipales** con competencias en planificación urbana y de transporte y las de medio ambiente y salud pública con el objetivo de garantizar que todos los proyectos promuevan la salud y el bienestar. Incorporar **estudios de impacto en salud** en todos los procesos de planificación.



# Propuesta 2:

## Reducir en un 50% el tráfico motorizado privado

### ¿Por qué?

El modelo urbano predominante todavía es muy dependiente del coche, lo que suele traducirse en un exceso de tráfico contaminante. Solo la **exposición prolongada a la contaminación atmosférica** ya es responsable de **30.000 muertes anuales** en España, según la Agencia Europea del Medio Ambiente.

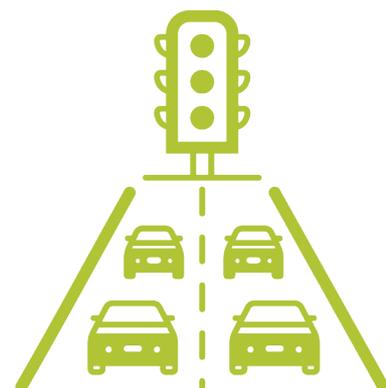
A ello cabe añadir los problemas derivados de niveles de ruido, temperatura y sedentarismo peligrosos para la salud humana y asociados con el tráfico, así como la **ocupación de una fracción muy elevada del espacio público**, que podría ser destinada a otros usos.

### Medidas sugeridas

- **Reducir el número de vehículos motorizados en un 50%** antes de 2030.
- **Establecer los 30 km/h como velocidad máxima** permitida en el casco urbano.
- **Reducir el número de carriles destinados al tráfico motorizado** y estrechar los restantes para adecuarlos a la nueva velocidad máxima. Destinar el espacio recuperado a peatones, infraestructuras ciclistas o espacios verdes.

Reducir el número de vehículos motorizados en un 50% antes de 2030

- **Reducir la cantidad de espacio público destinada al aparcamiento en superficie.**
- **Identificar y mejorar puntos negros para la calidad del aire de la ciudad.**
- **Mejorar el sistema de reparto de mercancías y mensajería** para reducir las emisiones y hacerlo más eficiente y sostenible.
- **Recompensar a las familias/hogares sin coche** con descuentos o exenciones de impuestos municipales.
- **Apostar por el modelo de supermanzanas** puesto en práctica en la ciudad de Barcelona.



# Propuesta 3: Multiplicar la apuesta por el transporte público y el transporte activo

## ¿Por qué?

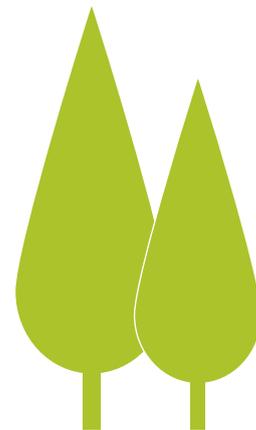
La OMS estima que **la falta de actividad física se asocia con casi un millón de muertes anuales en Europa**. Ir a pie o en bicicleta de manera regular puede reducir la mortalidad prematura en un 10%.

Por otra parte, se ha demostrado que **una mayor inversión en infraestructuras para vehículos motorizados resulta en un mayor uso del coche**, mientras que una mayor inversión en infraestructuras ciclistas produce efectos diametralmente opuestos y contribuye a reducir la contaminación y el ruido, a aumentar el nivel de actividad física y a liberar superficie para espacios verdes.

Así mismo, la movilidad ha de ser segura y accesible para todas las personas, especialmente para niños y niñas, mayores y personas con movilidad reducida.



**Ir a pie o en bicicleta de manera regular puede reducir la mortalidad prematura en un 10%**



## Medidas sugeridas

• **Incrementar la cooperación con otras administraciones** (ayuntamientos, gobiernos autonómicos, diputaciones, etc.) para mejorar la integración de los sistemas de transporte.

- o Hacer frente común para incrementar la oferta de transporte público y para garantizar el acceso al mismo desde todos los barrios.
- o Desarrollar un sistema de vías ciclistas compartido con los municipios adyacentes y habilitar sistemas de bicicletas compartidas integrados.
- o Introducir políticas de descuento en transporte público fuera de las horas punta para reducir la congestión en los horarios de mayor demanda.
- o Potenciar los programas de incentivos para que las personas se desplacen al trabajo en transporte activo y sostenible.

• **Dotar a la ciudad de aceras amplias, libres de barreras y altamente conectadas** que permitan disponer de rutas pedestres ágiles.

• **Crear políticas e infraestructuras para que los niños y niñas puedan ir a la escuela en modos de transporte activos y sostenibles.**

Incentivar programas como caminos escolares y *walking school bus* (recorrido a pie en grupo hasta el centro escolar).

## Crear políticas e infraestructuras para que los niños/as puedan ir a la escuela en modos de transporte activos y sostenibles

• **Aumentar la infraestructura ciclista con un carril bici segregado** en cada calle. Transformar los carriles bici en *slow lanes* aptos para vehículos de movilidad personal como patinetes, monopatines, etc.

• **Promover lo bicicleta eléctrica** para largas distancias y/o desplazamientos en zonas con pendiente.

• **Promover y facilitar la combinación de modos de transporte o intermodalidad**, especialmente entre transporte público y transporte activo.

# Propuesta 4: Firmar un compromiso para ser ciudad libre de emisiones antes de 2035

## ¿Por qué?

Las recomendaciones de la OMS con respecto a la calidad del aire establecen un objetivo que se considera aceptable. Sin embargo, no se conocen niveles por debajo de los cuales la exposición a los contaminantes del aire resulte inocua. Por lo tanto, **se debe aspirar a que el aire que respiramos no solo cumpla con las recomendaciones, sino que sea lo más limpio posible.**

Por otro lado, las ciudades tienen el deber de adoptar sus propias medidas para **luchar contra la amenaza global que supone el cambio climático** y que alimentan gases de efecto invernadero, como el CO<sub>2</sub>.

## Medidas sugeridas

- Promover que **todos los vehículos nuevos sean modelos eco o cero** emisiones a partir de 2025.
- Sentar las bases para que los **vehículos que circulen por el casco urbano a partir de 2035 sean eco o cero emisiones.**
- Establecer el objetivo de convertirse en **ciudad baja en emisiones de carbono y cero emisiones de CO<sub>2</sub> para 2035.**
- Incentivar el uso de terrazas y tejados para emplazar sistemas de **generación de energía solar** distribuida para proveer de energía eléctrica renovable a hogares y a vehículos eléctricos.



# Propuesta 5: Incrementar la superficie destinada a espacios verdes y públicos

## ¿Por qué?

Los espacios verdes están asociados a múltiples beneficios para la salud y el bienestar. Además, contribuyen a limpiar una fracción de la contaminación del aire, constituyen una barrera natural contra el ruido y ayudan a reducir la temperatura y a combatir los efectos de isla de calor.

**Establecer una red de espacios verdes y corredores verdes distribuida equitativamente por toda la ciudad**



## Medidas sugeridas

- Establecer una red de espacios verdes y corredores verdes distribuida equitativamente por toda la ciudad.
- Dotar de árboles todas las calles y convertir solares en zonas verdes.
- Crear espacios verdes en azoteas y fachadas de edificios.
- Incrementar el espacio verde en escuelas y en otros recintos públicos y abrir estas áreas a la comunidad durante los fines de semana y festivos.
- Aprovechar los espacios recuperados a los vehículos para generar nuevos espacios verdes y públicos.



# Propuesta 6: Intensificar el control de las fuentes de contaminación del aire distintas al tráfico

## ¿Por qué?

Aunque el tráfico es la fuente principal de la contaminación del aire en Barcelona, no es la única. **Al menos el 40% del NO<sub>2</sub> proviene de otras fuentes.** Cualquier solución que no se ocupe de estas otras fuentes será solo parcial.

## Medidas sugeridas

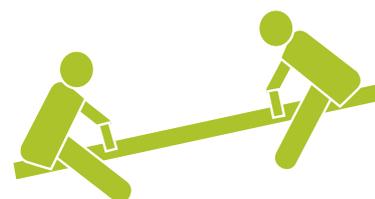
- Aplicar un control más estricto sobre las **emisiones del puerto, la industria, la eliminación de residuos o la combustión doméstica de biomasa.**
- Destinar **ayudas a mejorar el aislamiento de las viviendas** para reducir el consumo energético destinado a calefacción y refrigeración.

**Aplicar un control más estricto sobre las emisiones del puerto, la industria, la eliminación de residuos o la combustión doméstica de biomasa**



# Propuesta 7:

## Incrementar el uso mixto del suelo y mejorar el espacio público de forma equitativa en todos los distritos



### ¿Por qué?

Mejorar la salud urbana depende también del **uso que se da al suelo** que ocupa la ciudad. Apostar por la diversidad de usos en los barrios permite que aumenten los desplazamientos por medio de transporte activo, ya que las distancias son menores. También facilita la socialización y fomenta la sensación de pertenencia y la independencia de las personas mayores.

### Establecer el objetivo de destinar el 25% del suelo a espacios verdes

### Medidas sugeridas

- **Aumentar la combinación de usos del suelo en los barrios**, de manera que se facilite todavía más la coexistencia de viviendas, lugares de trabajo, centros educativos, comercios y servicios básicos. Establecer el objetivo de destinar el 75% del suelo a entorno construido y el 25% a espacios verdes.
- **Promover dinámicas de proximidad y convertir los barrios en nodos** para reducir la necesidad desplazarse a otras zonas y facilitar los itinerarios a pie.
- **Velar para que estas actuaciones se lleven a cabo de forma equitativa** en toda la ciudad y no únicamente en zonas privilegiadas.

# #7propuestasciudades

[isglobal.org/sietepropuestas](http://isglobal.org/sietepropuestas)



**ISGlobal**  
Instituto de  
Salud Global  
Barcelona

 @ISGLOBALorg  
 Facebook.com/isglobal  
 @ISGLOBALorg

ISGlobal tiene como objetivo promover la equidad en salud a través de la excelencia tanto en la investigación como en la traslación y aplicación del conocimiento.

La Iniciativa de Planificación Urbana, Medio Ambiente y Salud de ISGlobal promueve ciudades saludables y sostenibles a partir de la evidencia científica.

Nuestra visión es un mundo en el que todas las personas disfrutan de buena salud.

+ info: [ciudadesquequeremos.isglobal.org](http://ciudadesquequeremos.isglobal.org)

Una iniciativa de:

 Obra Social "la Caixa"

**CLÍNIC**  
BARCELONA  
Hospital Universitari

 UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

 Generalitat  
de Catalunya

 GOBIERNO  
DE ESPAÑA

 Parc  
de Salut  
BARCELONA **MAR**

 **upf.**  
Universitat  
Pompeu Fabra  
Barcelona

 **ajb**  
Ajuntament de  
Barcelona

**FUNDACIÓN  
RAMÓN ARECES**