

## **GEOGRAFÍA DE LA SALUD URBANA**

*La preocupación por asegurar buenos niveles de salud en las ciudades no es nueva. Sin embargo, las enfermedades que hoy nos quitan más años de vida (desde el cáncer a los accidentes cardiovasculares) no tienen nada que ver con las de hace un siglo, lo que nos obliga a pensar en el impacto de factores medioambientales, del clima o de los hábitos de vida en nuestra salud. Debemos situar la salud y el bienestar en el centro del desarrollo urbano, reivindicando la geografía urbana como la mejor propuesta para avanzar en el bienestar de la mayoría de la población del planeta.*



**Rafael  
Vilasanjuan**

Director de Análisis  
y Desarrollo, Instituto  
de Salud Global de  
Barcelona (ISGlobal)

Aunque pueda parecer reciente, el dilema sobre cómo asegurar buenos niveles de salud en las ciudades no es nuevo. Solo es una evolución de la misma lógica que a mediados del siglo XIX llevó a Ildefons Cerdà a hacerse la pregunta, entonces a escala local, de cómo hacer de la ciudad un espacio más saludable. Cerdà tenía la idea de conseguir un urbanismo humano que proporcionara bienestar y promoviera mayor igualdad. Su estudio sobre las condiciones de vida de quienes residían en el interior de una urbe amurallada le llevó buscar respuesta a los tres principales problemas que tenía entonces la ciudad antigua de Barcelona: densidad, movilidad y mortalidad. Poniéndolo en perspectiva, el sentido de la urgencia en los años de la industrialización salvaje lo marcaba una esperanza de vida que apenas alcanzaba los 30 años para los trabajadores. Las epidemias hacían estragos, con enfermedades infecciosas como la tuberculosis, el cólera, el tifus o la disentería, que se propagaban por calles estrechas en ciudades densas. La preocupación entonces no era la salud del planeta, puesto que el mundo todavía no estaba globalizado o al menos no se tenía tal percepción.

Sin embargo, igual que ahora, entonces la vida urbana necesitaba otro ambiente, y para ello había que diseñar calles más amplias donde el aire circulara, así como espacios verdes interiores donde pudiera regenerarse. La combinación de unos y otros evitaría la propagación de enfermedades infecciosas creando, en plena expansión industrial, espacios saludables.

En la actualidad, la necesidad de conseguir un clima más limpio es la misma, solo que aquella estrategia del pasado ya no es suficiente. En el ámbito de las enfermedades hemos avanzado mucho y, aunque la sombra de la peor pandemia del último siglo todavía genera angustia por lo que significó respecto a ciu-

**VIVIMOS MUCHOS MÁS AÑOS Y, A PESAR DE LA COVID-19, LA AMENAZA SE HA TRASLADADO DE LAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS A ENFERMEDADES CRÓNICAS, MUCHAS DE ELLAS INDUCIDAS POR FACTORES MEDIOAMBIENTALES, POR EL CLIMA O POR LOS HÁBITOS DE VIDA, INCLUYENDO LA MOVILIDAD Y LA ALIMENTACIÓN.**

dades cerradas, confinamientos y restricciones, el escenario ha cambiado. Los países desarrollados han vivido una transición epidemiológica. Vivimos muchos más años y, a pesar de la COVID-19, la amenaza se ha trasladado de las enfermedades infecciosas –que en forma de epidemias y plagas diezmaron las poblaciones– a enfermedades crónicas como el cáncer, insuficiencias cardíacas, respiratorias o diabetes, muchas de ellas inducidas por factores medioambientales, por el clima o por los hábitos de vida, incluyendo la movilidad y la alimentación.

Según las previsiones de las Naciones Unidas, las ciudades del mundo albergarán a **dos tercios de la población mundial** en 2050. En menos de una década, allí se localizará casi un **tercio de los puestos de trabajo** del mundo y se concentrará más de la mitad del gasto en consumo (MGI,

2016). Más de una docena de ciudades tendrán poblaciones **superiores a los 20 millones**, y es precisamente este fenómeno de urbanización rápida y descontrolada lo que está poniendo a prueba los determinantes de la salud en la vida de muchas personas. El tráfico, las fábricas y la construcción envenenan el aire, mientras que los suministros de agua pueden contaminarse, las viviendas deficientes dañan la salud y hasta el suministro y la calidad de los alimentos –especialmente los procesados– pueden verse comprometidos como consecuencia de la concentración masiva de gente. En los países de renta más baja, y especialmente en África, este crecimiento urbano incontrolado generará aún más inequidad. Casi **1.000 millones de personas** viven en barrios marginales, creados como lugares de recepción masiva sin planificación urbana, ni condiciones de salud (Khan, 2023). Según las previsiones de Naciones Unidas, un 60% de estas poblaciones urbanas tendrán **menos de 18 años**, lo que significa que buena parte de los habitantes de estos barrios marginales, muchos

de ellos creados como consecuencia de un proceso migratorio rural-urbano, serán víctima de las enfermedades infecciosas que generan mayor mortalidad, como la neumonía o las diarrea, y que afectan en mayor medida a menores de 5 años, ya que todavía no han desarrollado su sistema inmunitario.

Pero el fenómeno no es exclusivo de los países con menor capacidad económica; aunque lógicamente en los extremos siempre encontraremos la mayor vulnerabilidad, la carrera por liderar el ranking entre las ciudades más saludables se ha convertido en una preocupación para los decisores políticos también en los países de economías más avanzadas. Las ciudades punteras, aquellas que generan mejores condiciones de vida y trabajo, no pueden dejar de lado los condicionantes que afectan a la salud. Factores como el humo, provocado en parte por el tránsito, pero también por los abastecimientos, la producción o la construcción generan o favorecen enfermedades respiratorias, como el asma, cardiovasculares o cáncer; otros, como el ruido, afectan más a la ansiedad, el estrés o el insomnio, así como el deterioro del desarrollo cognitivo en los niños.

### ¿Cómo construir una ciudad saludable?

Estudios del [Instituto de Salud Global de Barcelona \(ISGlobal\)](#) calculan que una buena planificación del transporte y la movilidad urbana podrían evitar al menos el 20% de las muertes prematuras en ciudades de países desarrollados.

La cuestión es, por tanto, ¿cómo construir una ciudad saludable? La colaboración entre los sectores de planificación, transporte, medio ambiente y salud es imprescindible para abordar los retos que plantea la urbanización. Debemos situar la salud y el bienestar en el centro del desarrollo urbano y los problemas con los que nos enfrentamos: altos niveles de contaminación atmosférica y ruido, los efectos del calentamiento global, la falta de espacios verdes y la conducta sedentaria, etc. Pero, además, hay que trabajar en la capacidad para cambiar conductas, intereses y hábitos de la población, acostumbrada como está a un modelo de vida urbana que genera riesgos para la salud y que acorta los años y la calidad de vida. La línea entre aceptación y rechazo es difícil de superar sin campañas de información, sin procesos inclusivos en la toma de decisiones y, sobre todo, sin planes de acción claros que, al tiempo que planteen que los cambios no son menores, sean capaces de estar bien definidos en el tiempo necesario para afrontar la transición.

**LA CARRERA POR LIDERAR EL RANKING ENTRE LAS CIUDADES MÁS SALUDABLES SE HA CONVERTIDO EN UNA PREOCUPACIÓN PARA LOS DECISORES POLÍTICOS. LAS CIUDADES PUNTERAS, AQUELLAS QUE GENERAN MEJORES CONDICIONES DE VIDA Y TRABAJO, NO PUEDEN DEJAR DE LADO LOS CONDICIONANTES QUE AFECTAN A LA SALUD.**

Una parte de ese trabajo corresponde a la iniciativa pública en la construcción y planificación urbanística. La ciudad del futuro debe ser una ciudad verde. Los espacios verdes –parques urbanos, jardines, calles arboladas o bosques, entre otros– generan numerosos beneficios para la salud en personas adultas, como la reducción del estrés, el hecho de vivir más años o un mejor estado de salud general y mental. En niños y niñas, se relaciona con mejoras en la capacidad de la atención, desarrollo emocional y del comportamiento. Por otro lado, los espacios azules –lugares como fuentes, lagos, ríos o mares– y su relación con la salud conforman un campo de investigación relativamente nuevo; se relacionan con un

**UNA BUENA PLANIFICACIÓN DEL TRANSPORTE Y LA MOVILIDAD URBANA PODRÍAN EVITAR AL MENOS EL 20% DE LAS MUERTES PREMATURAS EN CIUDADES DE PAÍSES DESARROLLADOS. ¿CÓMO CONSTRUIR UNA CIUDAD SALUDABLE? AQUÍ ES DONDE LA GEOGRAFÍA URBANA PUEDE REIVINDICARSE COMO LA MEJOR PROPUESTA.**

aumento de los niveles de actividad física y podrían ser beneficiosos para la salud mental, en especial para la reducción del estrés y el bienestar autopercebido. Es necesario, como consecuencia del cambio climático, que el diseño urbano incorpore de forma prioritaria la prevención del aumento de las temperaturas en las ciudades, mejorando el aislamiento de los edificios, reduciendo las emisiones de los sistemas de calor y frío de las viviendas y oficinas e incorporando materiales urbanos que absorban mejor el calor, incluyendo el aumento de la vegetación.

el cuarto factor de riesgo de mortalidad global y causa uno de cada cuatro casos de cánceres de pecho y de colon. Las ciudades deben estar diseñadas para fomentar la actividad física mediante el transporte activo, es decir, que el diseño urbano facilite los desplazamientos a pie o en bicicleta. La mitad de los viajes en coche dentro de la ciudad cubren trayectos de menos de 5 km. Es una distancia que se puede recorrer en transporte activo con un gran impacto en la salud pública: aumenta la actividad física y se reduce los niveles de contaminación del aire y acústica. Incrementar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual, que debe ser integrada en el diseño de nuestras ciudades. Para que esto sea además equitativo, se calcula que es necesario destinar un 25% del espacio total a zonas verdes y azules conectadas, distribuidas por todo el municipio.

No obstante, junto con las políticas públicas y la regulación para adaptar normativas a la iniciativa privada, otra parte no menor depende de la promoción de la movilidad. Según un estudio de ISGlobal, el sedentarismo es un problema de salud pública mundial: es

A diferencia del cambio climático, que requiere de grandes acuerdos mundiales en ausencia de un gobierno global, las ciudades si tienen gobiernos que pueden regular y planificar. El tiempo para hacerlo no es eterno y el impacto que se puede conseguir es enorme, tanto en vidas salvadas como en años con mayor calidad de vida, además de ahorrar recursos a los sistemas de salud. La carrera por conseguir ciudades más saludables definirá el futuro de buena parte de estos espacios. Las mejor preparadas serán también las más competitivas, las que atraigan mayor conocimiento y generen más valor añadido. Vivir en una ciudad no tiene por qué ser perjudicial para la salud, al revés. Para aquellos lectores que confíen en el conocimiento científico, ya hay suficiente evidencia que nos habla del abismo al que nos dirigimos y el impacto que tiene en nuestras vidas continuar con tendencias y hábitos que corresponden a otros tiempos sin afrontar los grandes cambios que requiere nuestro entorno urbano. Para aquellos que todavía lo intuyan lejano, tal vez les baste comprobar, si visitan cualquier hospital, como las enfermedades que hoy nos quitan más años de vida tienen mucho más que ver con factores medioambientales –desde el cáncer a los accidentes cardiovasculares– que las que mataban hace solo un siglo. Ahí es donde la geografía urbana puede reivindicarse como la mejor propuesta para avanzar en el bienestar de la mayoría de la población del planeta.

### **Referencias bibliográficas**

- Khan, Amina. «Cities of missed opportunities: improving the lives of people in poverty». *ODI blog* (2023).
- MGI-McKinsey Global Institute. *Urban world: the global consumers to watch*. McKinsey Global Institute, 2016.

