

SALUD Y BIENESTAR

SALUD PÚBLICA

Las ciudades diseñadas para pasear favorecen el envejecimiento saludable

● Los estudios confirman que vivir en un entorno urbano vital contribuye a la construcción de hábitos de movilidad más sanos ● Las políticas buscan mejorar este tipo de activos

Ramiro Navarro

“Queremos reforzar esa idea de que la salud no se crea y se destruye en los hospitales o en la consulta del médico sino que se crea y se destruye donde vivimos, jugamos y trabajamos, en todos los espacios de la vida cotidiana”, explicaba Luis Andrés López Fernández, profesor de la Escuela Andaluza de Salud Pública, cuando la Junta de Andalucía presentó el Plan Andaluz de Salud. Uno de los cimientos con los que se construyó ese y otros planes de Salud Pública es que la mejora de la salud de la población no depende solamente de contra con buenos sistemas de salud, con profesionales, equipamientos y medicinas. Los factores que condicionan la salud de las personas son económicos, sociales, culturales, etcétera. Así, una reflexión obvia es que para que la gente viva de una manera más o menos saludable debe vivir en una ciudad que se lo permita. La jungla de asfalto y tráfico rodado que suelen dibujar los paisajes urbanos no inspiran precisamente a la vida sana, a la práctica de ejercicio físico. Para que las ciudades sean amables en este sentido, tienen que ser paseables.

El progresivo envejecimiento de la población y los elevados niveles de dependencia entre las personas mayores de 65 años suponen un problema generalizado en muchos países de

El envejecimiento de la población suponen un reto para las actuales políticas sociosanitarias

Europa, que ya trabajan en la implementación de políticas de salud que promuevan el envejecimiento activo mediante el fomento de la actividad física y la movilidad saludable.

La falta de actividad física es un factor de riesgo clave de padecer obesidad, patologías mentales, problemas cardiovasculares, distintos tipos de cáncer y artritis, responsables del 6% de la mortalidad. El estudio evidencia que el 15,5% de los mayores de 65 años pasa más de un día sin salir de casa, un dato que se amplía al 21,2% en el



ADAJAM ZENHOT

SERGIO CAMACHO

La tipología del entorno urbano determina la actividad física y el tipo de desplazamientos que pueden hacer los mayores.

La vitalidad de un barrio

Los mayores de 65 años que viven en barrios *vitales* caminan por un 76,7% de sus desplazamientos, una cifra que se reduce al 56,8% en las zonas *no vitales*. Por el contrario, el coche particular se utiliza sólo en el 10,2% de los desplazamientos originados en los barrios *vitales*, mientras que la cifra aumenta hasta el 20,3% en el caso de los barrios *no vitales*. Los resultados evidencian que los hombres caminan más minutos que las mujeres (86,6 frente a 57,7 minutos respectivamente).

Vivir en un entorno *vital* significa andar un 20% más, ya que se dedica una media de 4,8 minutos más diarios a los desplazamientos a pie (72,1 minutos en las áreas *vitales* y 67,3 minutos en las *no vitales*). Al final de la semana, han caminado casi 34 minutos más. De esta manera, se puede establecer que los que viven en barrios *vitales* son más propensos a alcanzar la recomendación de la OMS de andar 30 minutos al día para garantizar un envejecimiento activo y saludable.

Potenciar los activos en salud

El nivel socioeconómico y el de instrucción y capacitación, junto con el lugar y entorno de residencia, la vivienda, las relaciones sociales y familiares, el grupo al que se pertenece, el empleo y el entorno de seguridad, higiene y significado del trabajo, condicionan las oportunidades y las elecciones que se realizan cotidianamente. Los activos de salud se definen como los elementos o recursos que aumentan

la capacidad de personas, grupos, comunidades, poblaciones o instituciones para mantener y sostener la salud y el bienestar. El IV Plan Andaluz de Salud recogía estas reflexiones con el propósito de identificar estos recursos, rescatarlos, generarlos en su caso y potenciarlos y estudiar su contribución a la salud. Estos pueden ser de carácter social, cultural, familiar, ambiental, etcétera.

grupo de los mayores de 75 años, con tasas aún más elevadas entre las mujeres mayores (25,5%). En este contexto, caminar se presenta como una actividad preventiva adecuada, segura y accesible para las personas mayores.

Ahora, un estudio elaborado por Carmen Miralles, investigadora del Institut de Ciència i Tecnologia Ambientals (ICTA-UAB), y Oriol Marquet, del Departamento de Geografía de la Universidad Autónoma de Barcelona, analiza cómo la tipología del entorno urbano –y no solo la edad y el género– puede influir en el número de desplazamientos de las personas mayores y, por tanto, en los niveles de actividad física realizados durante sus caminatas.

La investigación, publicada en *Social Science & Medicine*, se llevó a cabo en 164 municipios de la región metropolitana de Barcelona mediante una amplia encuesta a 12.000 personas residentes en barrios catalogados como *vitales* (muy transitados con comodidades, instalaciones y servicios cercanos) y *no vitales* (más aislados, dispersos y poco transitados).

Los resultados confirman que vivir en un entorno urbano vital contribuye a la construcción de

hábitos de movilidad saludable, dado que la proximidad a los destinos y la presencia de gente paseando por la calle anima a las personas mayores a hacer más salidas de casa, lo que implica caminar más a menudo y durante más minutos que los que viven en zonas *no vitales*.

Esta relación directa entre la vitalidad/caminabilidad del

La falta de actividad física es un factor de riesgo habitual en muchas patologías

barrio y el envejecimiento activo tiene una incidencia más marcada en los hombres de edad avanzada que en las mujeres. En concreto, en los barrios *no vitales*, el 20% de los hombres mayores de 75 años son personas *inmóviles* (no salen de casa) mientras que en los *vitales* la cifra disminuye hasta el 13%.

Del mismo modo, los hombres que viven en zonas consideradas como *vitales* realizan al día un 11,3% más de viajes que los que residen en áreas más aisladas.