

Diseño de comunidades saludables



HEALTHY COMMUNITY DESIGN

Fact Sheet Series

La forma en que diseñamos y construimos nuestras comunidades puede afectar nuestra salud física y mental. Esta hoja informativa explica el diseño de una comunidad saludable y sus beneficios para la salud.

¿Qué es el diseño de una comunidad saludable?

El diseño de una comunidad saludable consiste en planear y diseñar comunidades que le faciliten a la gente tener vidas saludables. El diseño de una comunidad saludable ofrece beneficios importantes:

- Reduce la dependencia al automóvil al construir casas, negocios, escuelas, iglesias y parques más cercanos entre ellos de manera que las personas puedan trasladarse con más facilidad de un sitio a otro caminando o montando en bicicleta.
- Brinda oportunidades para que las personas sean físicamente activas y socialicen como parte de su rutina diaria, mejorando por consiguiente la salud física y mental de los ciudadanos.
- Permite que las personas vivan y permanezcan toda su vida, si así lo desean, en una comunidad que refleje los cambios en su estilo de vida y capacidad física.

¿Cuáles son los beneficios de salud del diseño de una comunidad saludable?

El diseño de una comunidad saludable puede proporcionar muchas ventajas:

- Promover la actividad física.
- Mejorar la calidad del aire.
- Disminuir el riesgo de lesiones.
- Aumentar la interacción social y el sentido de comunidad.
- Reducir las contribuciones al cambio climático.

¿Cuáles son algunos de los principios del diseño de una comunidad saludable?

El diseño de una comunidad saludable incluye varios principios:

- Propiciar el uso mixto del terreno y una mayor densidad física para acortar la distancia entre las casas, los lugares de trabajo, las escuelas y los sitios de recreación, de forma que las personas puedan caminar o ir en bicicleta más fácilmente entre un lugar y otro.
- Ofrecer un buen sistema de transporte masivo para reducir la dependencia a los automóviles.
- Crear una buena infraestructura para peatones y bicicletas, que incluya aceras y senderos para bicicletas separados del tráfico automotor, así como implementar leyes para el derecho al paso y señalización clara y fácil de entender.
- Garantizar la disponibilidad de viviendas a precios asequibles para personas de todos los ingresos.
- Crear centros comunitarios donde las personas puedan reunirse e interactuar como parte de sus actividades diarias.
- Ofrecer acceso a parques y espacios verdes.

Conclusiones

El diseño y la construcción de comunidades saludables pueden mejorar la calidad de vida de todas las personas que viven, trabajan, asisten a oficios religiosos, aprenden y se divierten dentro de las mismas. Son lugares en donde cada persona tiene la libertad de escoger entre una variedad de opciones saludables, viables, accesibles y económicas.

Recursos

Para obtener más información, consulte <http://www.cdc.gov/healthyplaces>.

E-mail: healthyplaces@cdc.gov

Web: <http://www.cdc.gov/healthyplaces/>

Junio de 2008

National Center for Environmental Health

Division of Emergency and Environmental Health Services

