

CREACIÓN DE COMUNIDADES SALUDABLES

Por

Dr. Howard Frumkin, M.D., Dr. P.H., Director

Centro Nacional de Salud Ambiental

Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades

¿Alguna vez ha pensado cómo puede afectar nuestra salud la manera en que diseñamos y construimos nuestras comunidades?

Usted acaba de ver algunos ejemplos de diseño de comunidades tanto positivos como negativos. Vio parques donde la gente puede practicar ejercicio con regularidad. Vio aceras que la gente puede utilizar para caminar hacia los lugares que frecuenta, manteniéndose así activa. Pero también vio algunos cruces peligrosos de peatón donde la gente se juega la vida. Vio los embotellamientos de tráfico que paralizan a muchas personas durante horas, haciendo que se enfurezcan y respiren humos dañinos.

Les saluda el Dr. Howard Frumkin, Director del Centro Nacional de Salud Ambiental y la Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Nos hemos reunido para hablar de la manera en que el diseño de las comunidades puede proteger o poner en riesgo nuestra salud. Este no es un concepto nuevo.

Desde la antigüedad, nuestros ancestros que vivían en cavernas deben haber sabido que algunos lugares eran más saludables que otros. Una caverna peligrosa podía ser aquella donde había humedad, mucha humareda por las fogatas o alimañas.

Mucho tiempo después, cuando nuestros ancestros se mudaron a pueblos y ciudades, algunos asentamientos eran más saludables que otros, dependiendo del suministro de agua corriente, el tratamiento de las aguas residuales y de la manera en que procesaban los desechos.

Posteriormente, hace un par de siglos, vino la revolución industrial. Las fábricas se instalaron en las ciudades, con consecuencias a veces muy negativas. Los habitantes quedaron situados en la dirección en que el viento arrastraba las emisiones tóxicas que podían ser perjudiciales para la salud.

En los últimos cincuenta o sesenta años, hemos presenciado un nuevo tipo de diseño de comunidades que se ha convertido en la norma para muchas partes de nuestro país. Se trata de un patrón denominado “expansión urbana” que se basa en la gran oferta de automóviles. Recorremos distancias más largas que las que recorrieron nuestros ancestros. Hemos expandido nuestras ciudades.

Algunas características de la expansión urbana son:

- baja densidad poblacional en grandes extensiones de tierra;
- escaso uso combinado del suelo, de modo que las viviendas están muy lejanas de las escuelas, los centros de trabajo o de recreación, lo que significa que la gente tiene que recorrer distancias más largas que nunca;

- comunidades separadas de manera que un tipo de comunidad está aquí y otro por allá;
- más infraestructura para los automóviles;
- menos infraestructura para los peatones.

Estas y otras características de la expansión urbana representan muchas ventajas pero también muchos desafíos para nuestra salud y bienestar. Hablemos de algunos de estos desafíos y de lo que podemos aprender de ellos para diseñar y construir comunidades que sean lo más saludables posible.

Una cuestión de salud importante es la actividad física. Imagínese una comunidad donde todos sus destinos están a una gran distancia, donde no hay buenas aceras o senderos para bicicletas ni transporte público. Va a tener que conducir para hacer todos sus mandados.

Imagínese ahora una comunidad distinta, donde puede caminar hacia los lugares a los que tiene que ir, como el trabajo, la escuela, la biblioteca y la iglesia. El lugar cuenta con aceras bonitas y atractivas que van desde su casa hacia esos destinos. Usted podrá mantenerse físicamente activo como parte de su rutina diaria.

Estos son dos enfoques distintos para el diseño de una comunidad, uno que promueve la actividad física y otro que no. Esto es verdaderamente importante. Sabemos que nos estamos volviendo una sociedad más sedentaria y con mayor sobrepeso y que la actividad física cotidiana puede ayudar a solucionar esto.

La actividad física no solo es buena en términos de control de peso, también aporta una variedad de beneficios para la salud. Protege contra las enfermedades cardíacas y contra muchos tipos de cáncer. Una persona físicamente activa tiene menos probabilidad de deprimirse; una persona físicamente activa, que no esté obesa, tiene menos probabilidad de sufrir osteoporosis, enfermedades de la vesícula y accidentes cerebrovasculares. Toda una gama de afecciones mejoran con la actividad física y el diseño de comunidades que favorezcan una actividad física cotidiana nos ayudará de muchas maneras.

Otra característica del diseño de comunidades relevante para nuestra salud es la calidad del aire. Si las cosas permanecen igual, mientras más usemos el automóvil en una ciudad en particular, más contribuiremos a contaminar el aire de la ciudad con nuestros tubos de escape. Las ciudades que dependen demasiado del automóvil, como Atlanta, mi ciudad de residencia, son ciudades que todos los veranos enfrentan problemas con los niveles de ozono, pues el ozono tiende a formarse cuando hace calor. Aquí, en Atlanta, contamos ahora con cierta experiencia que ha demostrado ser una solución en el diseño de las comunidades y las prácticas de transporte colectivo que pueden mejorar nuestra salud.

Durante los Juegos Olímpicos de verano en Atlanta, en 1996, las autoridades recomendaron a los habitantes de la ciudad que no viajaran en automóvil porque se anticipaban muchos embotellamientos. Los volúmenes de tráfico disminuyeron sustancialmente, los niveles de ozono disminuyeron sustancialmente y, por si no lo sabe, en unos cuantos días el número de hospitalizaciones y de visitas pediátricas a las salas de emergencia por asma también disminuyó. Cuando finalizaron las olimpiadas, reanudamos nuestros patrones habituales del uso del automóvil y la carga del asma se incrementó a su nivel de referencia. Si podemos

conducir menos y usar más el transporte público, podremos mejorar la salud respiratoria de los niños y de otras personas vulnerables.

Un tercer problema de salud importante que se relaciona con el diseño de una comunidad es el riesgo de lesiones. Piense en los accidentes vehiculares. Todos los años perdemos 40,000 vidas estadounidenses como resultado de los accidentes vehiculares y esta cifra ha permanecido empecinadamente persistente desde hace muchos años. Si perdiéramos 40,000 personas al año como resultado de otro tipo de tragedia, estaríamos muy pendientes del problema, pero ya nos hemos acostumbrado al problema de los accidentes vehiculares. Estar en un automóvil es un microambiente relativamente peligroso. Si podemos reemplazar el automóvil por otros medios de transporte más seguros tenemos la esperanza de prevenir algunas de esas muertes innecesarias.

Además, algunas de estas muertes relacionadas con los automóviles son de peatones. Si creamos una buena infraestructura peatonal que separe a las personas que caminan y que andan en bicicleta del tráfico vehicular y logramos que los conductores se habitúen a compartir la carretera con peatones y ciclistas, también reduciremos el riesgo de muertes de peatones.

Otra manera en que diseñamos y construimos nuestras comunidades que puede afectar nuestra salud es a través de la conexión social, mediante las redes que nos unen como una colectividad, a menudo llamadas “sentido de comunidad”.

Si diseñamos los sitios de nuestras comunidades de manera que favorezcan la convivencia — buenos parques, buenas aceras, buenos centros de reunión— esto ayudará a fortalecer esa conexión social. Si diseñamos comunidades donde se pueda vivir en un mismo vecindario durante toda la vida, permitiendo lo que se suele llamar “echar raíces”, reduciremos la necesidad de que la gente altere sus conexiones sociales al tener que mudarse cuando llega a una edad avanzada para ocupar una vivienda más pequeña.

Si acortamos el tiempo que se requiere para transportarse, la gente tendrá más tiempo para dedicar a su comunidad, lo que construirá un sentido de comunidad. Con la ayuda de muchos mecanismos, una comunidad que es diseñada y construida en forma planificada puede mejorar el sentido de comunidad de sus habitantes. Por otra parte, sabemos que hacer ciertas cosas parece ser perjudicial. Los trayectos largos en calles congestionadas parecen enfurecer a la gente. Un indicador de ese problema es la agresividad al volante, la ansiedad, la ira y en algunos casos las acciones agresivas que ocurren tras una exposición excesiva al tráfico.

Otra manera en que el diseño de una comunidad afecta indirectamente la salud, y que no es menos importante, tiene que ver con lo que hacemos con respecto al cambio climático. Al conducir largas distancias quemamos gasolina. Este es un combustible fósil, de modo que al consumirse produce dióxido de carbono y el dióxido de carbono es un factor importante que contribuye al cambio climático.

De hecho, el transporte —en automóviles y camiones— representa un tercio de las emisiones de gases que producen el efecto invernadero en este país. Si mediante el diseño de la comunidad podemos lograr que se conduzca menos, podremos disminuir las emisiones que contribuyen al cambio climático. Y sabemos que esto es importante, porque sabemos que el

cambio climático aumentará el riesgo de que aparezcan varios problemas para la salud, que van desde las fuertes tormentas hasta la propagación de enfermedades infecciosas.

Finalmente, la manera en que diseñemos y construyamos nuestras comunidades puede afectar nuestra salud al ofrecer oportunidades de estar en contacto con la naturaleza. Si construimos en toda una superficie sin dejar espacios naturales, la gente no tendrá mucho contacto con la naturaleza y las áreas verdes.

Ahora bien, tenemos cada vez más evidencia médica indicando que el contacto con la naturaleza es algo bueno. A las personas, este contacto les hace sentir mejor y renovadas. Además, los parques permiten a las personas mantenerse físicamente activas y convivir con los demás, lo que también es parte de una comunidad saludable.

Todas estas características del diseño de una comunidad pueden perjudicar nuestra salud de muchas maneras, pues tienen un efecto en algunas de las enfermedades más comunes y persistentes que encaramos: enfermedades cardíacas y respiratorias, cáncer y otras. Esto es un llamado para diseñar comunidades lo más saludables posible como una manera de proteger la salud pública.

Imagínese que usted es un planificador urbano o del transporte, un arquitecto o un diseñador. ¿Qué principios utilizará para crear una comunidad lo más saludable posible para sus habitantes? Bueno, existe un conjunto de principios llamado “crecimiento inteligente”, a veces conocido también como “diseño de vecindario tradicional” o “nuevo urbanismo”. Estos términos son coincidentes y dan la connotación de un conjunto de principios fundamentales cuyos beneficios se están volviendo más populares no solo porque promueven vecindarios más habitables o agradables, sino también lugares saludables para vivir. ¿Cuáles son algunos de esos principios?

Uno es el uso mixto del suelo. Esto significa que en lugar de separar las áreas residenciales de las comerciales y las recreativas, combinamos estos distintos usos del suelo y los situamos de manera más cercana. Significa que son más cortas las distancias que debemos recorrer de la casa al trabajo o de la casa a la escuela. Y al acortarse las distancias, se vuelve más práctico y atractivo hacer estos trayectos a pie o en bicicleta, en lugar de usar el automóvil.

Un segundo principio como corolario es proporcionar alternativas de transporte. Además de construir caminos, necesitamos concentrarnos en desarrollar senderos para bicicletas, aceras y transporte público que ofrezca alternativas para trasladarse.

Un tercer principio es tener una alta densidad poblacional, en lugar de extenderse horizontalmente. Bien, a muchas personas no les atrae una alta densidad. No todo el mundo quiere vivir en Manhattan, pero para algunas personas es el lugar ideal. Una densidad mayor a la habitual ofrece más actividades, porque con más densidad podemos apoyar el uso mixto del suelo. Con más densidad podemos poner los servicios más cerca de donde vive la gente, como las escuelas y los comercios. En consecuencia, esto fomenta que se camine o se utilice la bicicleta o el transporte público en lugar del automóvil.

Ahora, para que esto funcione, necesitamos un cuarto principio, el cual contempla la infraestructura para peatones y ciclistas. Esto significa aceras y senderos para bicicletas que sean seguros y atractivos, que incluso seduzcan a la gente para que los pruebe y los utilice.

Es muy importante pensar en la vivienda económica al diseñar y construir comunidades saludables. No se pueden tener viviendas saludables para todos sin que haya viviendas económicas. Algunos de los vecindarios más bonitos y atractivos para recorrer a pie que hemos visto construir en años recientes son tan codiciados que el valor de sus casas ha aumentado y se han vuelto inaccesibles para mucha gente. Así que necesitamos una gama de opciones de vivienda para que las personas de todo el espectro de ingresos económicos puedan optar por vivir en comunidades donde puedan caminar.

Aún más, otro principio para el diseño de comunidades saludables es contar con centros comunitarios, a veces llamados “centros urbanos” o “centros de actividad”. Estos son los centros de reunión de los vecindarios, donde se va de compras, al cine o a la iglesia o se hacen los mandados. Si hay centros comunitarios consolidados, la gente tiende a caminar hacia ellos y reunirse, lo que reduce el uso del automóvil, disminuye las distancias, mantiene a la gente más físicamente activa y a la comunidad más vibrante.

Finalmente, un principio importante de diseño es preservar la disponibilidad de áreas verdes y parques. A la gente le encantan los lugares como esos, el contacto con la naturaleza es muypreciado. Los parques ofrecen la oportunidad de estar físicamente activo para realizar actividades recreativas, descansar y disfrutar al aire libre, o para convivir con otras personas. Los parques son una parte muy importante de una comunidad saludable.

¿Cuál es la conclusión? Todos tenemos la oportunidad de influir en el diseño de las comunidades en que vivimos y si entendemos que el diseño de una comunidad es un determinante importante de nuestra salud, podremos concentrarnos en la manera en que diseñamos nuestras comunidades para hacerlas lo más saludables posible. Esta es una buena noticia para titular de prensa: las mismas intervenciones que son útiles en términos de comunidades habitables también son ambientalmente idóneas. Son saludables y tienen una buena justificación económica. Y no solo eso, puesto que las mismas intervenciones que nos hacen estar físicamente activos y proteger nuestra salud cardiovascular también nos protegen de amenazas a las vías respiratorias porque se utiliza menos el automóvil. Nos protegen de riesgos de sufrir lesiones; forman un sentido de comunidad y nos ayudan a enfrentar los retos al cambio climático. De hecho, hay sinergias, múltiples beneficios colaterales, del mismo conjunto de principios de diseño comunitario, y esto es una gran noticia.

Debemos recordar que muchas personas que no se consideran profesionales o defensoras de la salud, en realidad son profesionales de la salud. Un planificador urbano, un diseñador, un arquitecto, un diseñador de jardines pueden ser parte de este gran desafío de diseñar y construir comunidades saludables, atractivas y hermosas. Estamos presenciando cambios en todo el país. Cada vez hay más ciudades donde la gente quiere adoptar estilos de vida saludables. A veces, las personas que están hartas de los largos trayectos en automóvil optan por mudarse a comunidades compactas y caminables, comunidades que, de acuerdo con las evidencias médicas nuevas, son algunos de los lugares más saludables para vivir. Usted puede ayudar, ya sea como profesional de la salud, planificador urbano, miembro de una comisión municipal de zonificación o como un ciudadano preocupado, instando al desarrollo de comunidades saludables, eligiendo una comunidad saludable para vivir o ayudando a aumentar el conocimiento y el entusiasmo por el diseño de una comunidad saludable. Todos queremos gozar de buena salud. Todos queremos vivir en comunidades atractivas, hermosas y saludables. Queremos criar a nuestros hijos en comunidades como esas. Queremos heredar comunidades como esas a las futuras generaciones. Gracias por colaborar.