

Greener cities, healthier lives: the vital links between nature-based solutions and public health

Interlace- Cities Talk Nature

Carolyn Daher

29.02,2024

Urban Planning, Environment and Health Initiative



A partnership of:



2050



6.4
Billones
en áreas urbanas

2 Billones
en asentamientos
informales
urbanos

2.9
Billones
en áreas rurales



Según la OMS, "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedades. "

Entorno urbano y salud

Nuestra salud está determinada por factores socioeconómicos, culturales, ambientales y por políticas públicas.

Según la OMS, el **23%** de la mortalidad a nivel global está vinculada a **factores ambientales**.

Factors que són **alterables!**





**Los impulsores de la salud
en las ciudades vienen de
fuera del sistema sanitario.**

Beneficios de la infraestructura verde urbana



Disminución del riesgo de **enfermedades cardiovasculares** y **cáncer**



Reducción de la **contaminación atmosférica** y **acústica**



Fomento de la **actividad física**



Mejora de la **salud mental** y aumento de la **satisfacción con la vida**



Mejora de la **memoria** y la **atención**



Reducción del efecto de la **isla de calor urbana**



Espacios azules y salud

¿Cuál es el vínculo entre nuestra salud y los espacios con agua?



¿Qué son los espacios azules?



Espacios naturales, como océanos o ríos



Espacios artificiales, como estanques o fuentes



Evidencia científica escasa

Una revisión de ISGlobal de

35

estudios muestra una asociación con más **actividad física** y mejor **salud mental**.



Espacios azules y actividad física

Vivir cerca de un río o de la costa está asociado a una mayor probabilidad de caminar más de

300 minutos a la semana



(Wilson et al. 2011)



Espacios azules y salud mental

Las personas que viven a menos de:



5km

de la costa reportan mejor salud mental.

(White et al. 2013)



BENEFICIOS DE LOS ESPACIOS VERDES PARA LA SALUD DE LAS PERSONAS MAYORES



¿Qué dice la ciencia?



Las personas mayores que viven en barrios con más espacio verde muestran:

- menos riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares
- declive cognitivo más lento
- descenso más lento en la velocidad de caminar
- menos mortalidad

- mejor salud general
- más satisfacción vital
- menos estrés



Beneficios de los espacios verdes para la salud

ISGlobal



• Son necesarios más estudios para confirmar esta relación

ESPACIOS VERDES Y SALUD MENTAL

Un estudio de ISGlobal estima que implementar **Ejes Verdes** por toda la ciudad de **Barcelona**:

 **PODRÍA REDUCIR UN:**

14% de los casos de mala salud mental autopercebida



13% de las visitas a profesionales de la salud mental



13% del uso de antidepresivos



8% del uso de tranquilizantes o ansiolíticos



 **Y AUMENTAR UN:**

5,7% la superficie verde de Barcelona







Los ahorros estimados en costes directos e indirectos de salud mental son de:

45 millones de euros al año

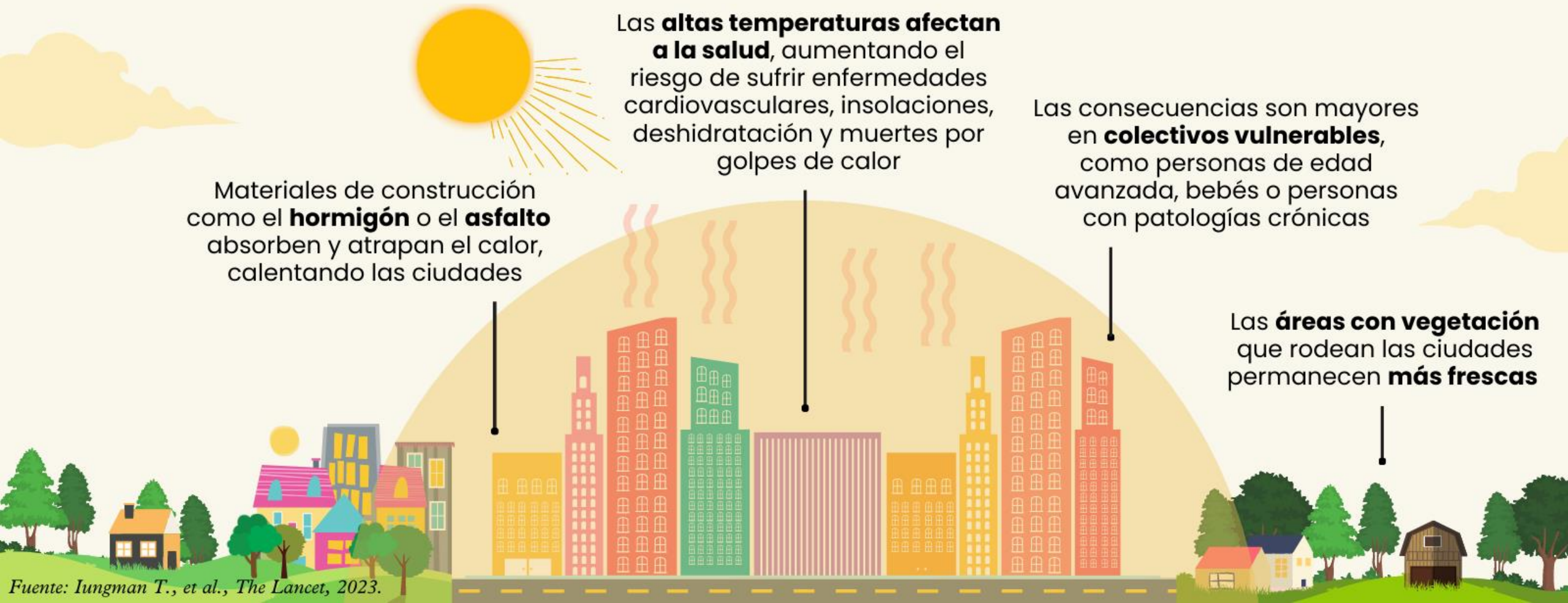


Estimación de los problemas de salud mental prevenibles anualmente a través de Ejes Verdes en Barcelona

Indicador de salud mental	Casos prevenibles (total)	Casos prevenibles (%)
Riesgo percibido de mala salud mental 	31.353	14,03%
Uso de tranquilizantes o ansiolíticos 	9.476	8,11%
Uso de antidepresivos 	13.375	13,37%
Visitas a especialistas de salud mental 	16.800	13,37%

El efecto de la isla de calor urbana

Se refiere al **aumento de temperatura** que registran los **entornos urbanos** en comparación con las áreas que los rodean.



Más del 4% de la mortalidad estival en las ciudades europeas es atribuible a las islas de calor urbanas



30%

Aumentar hasta un **30%** la **cubierta arbórea** en las ciudades



puede **reducir la temperatura** de los entornos urbanos hasta **1,3 °C**



y **evitar 1/3** de las **muerres prematuras** atribuibles a las islas de calor urbanas en verano

Fuente: Iungman T., et al., *The Lancet*, 2023.



isglobalranking.org

**LAS CIUDADES EUROPEAS
PODRÍAN EVITAR HASTA**

43.000 muertes
al año

si cumplieran con las indicaciones
de la OMS de acceso a

espacios verdes.

Más del

60%

de la población europea
tiene insuficiente acceso a
espacios verdes.

#ISGlobalRanking

ISGlobal  Ranking De Ciudades

Retos

Distribución y uso actual del espacio público

Modelo de movilidad y ciudad actual

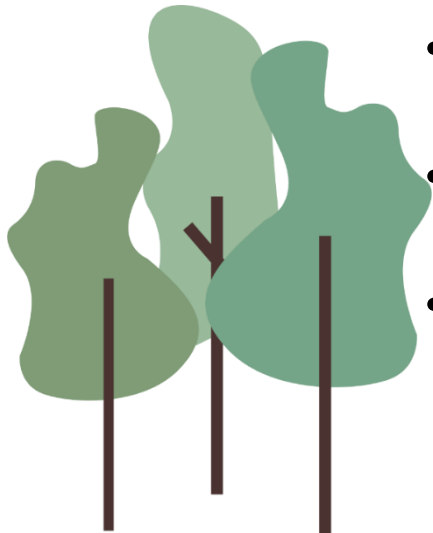
Perdida de biodiversidad

Retos

- **Cambios de paradigmas**
- **Polarización y politización de las políticas urbanas**
- **Agendas no conectadas ie. clima, descarbonización y salud**
- **Falta de transversalidad y integración de competencias**

+ Oportunidades

- **Cambiar el entorno para estimular cambios de comportamiento**
- **Proteger los bienes comunes**
- **Mejorar la salud mental y física**
- **Incrementar la eficiencia energética**
- **Reducir los impactos de calor y cambio climático**
- **Hablar de Inversiones (y no de costes)**



Regla de 3-30-300



Espacio Público y Salud



Portada

Cuestionario

Preguntas frecuentes

Sobre la herramienta



Herramienta para evaluar los determinantes de salud en el espacio público

Herramienta que permite a los técnicos municipales y a los redactores de proyectos evaluar los determinantes de salud en las propuestas de mejora o creación de nuevos espacios públicos. [Saber más sobre la herramienta](#)

Empezar el cuestionario

Para cuestionarios completados:

Comparar dos informes

Recuperar un informe





La **evaluación del impacto en salud**, **ISGlobal** una herramienta científica para construir ciudades saludables

Impactos sobre la salud



Se estiman los efectos potenciales que una intervención urbana puede tener sobre la salud de la población.

Reducción de inequidades



Se puede evaluar el impacto de la distribución de la intervención entre la población.

Toma de decisiones



Ayuda a los grupos de interés a tomar decisiones informadas antes, durante y después de la intervención.

Uso en auge



Una evaluación en Barcelona mostró que una mejor planificación urbana podía prevenir 3.000 muertes anuales.

RECETAS

Reimaginando Entornos para la Conexión y la Interacción

Testeando Acciones para la Prescripción Social en Espacios Naturales



Impactos de RECETAS



Dar soporte a las inversiones en SBN y en infraestructuras verdes para mejorar la salud y el bienestar de la población.



Mejorar las políticas y las prácticas del mundo real para reducir la soledad conectando personas con profesionales que trabajan con PSBN.



Reducir la presión sobre los sistemas de salud.



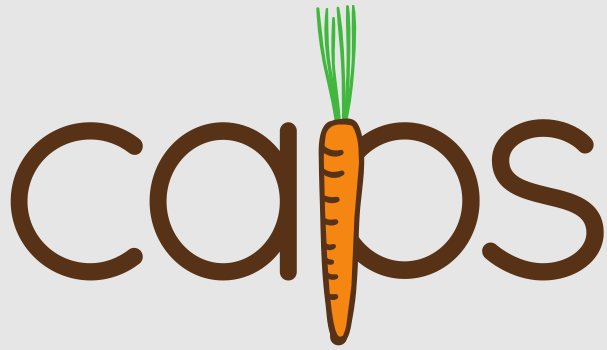
RECETAS espera reducir sistemáticamente la soledad, promover y mantener comunidades vibrantes y socialmente conectadas. **Reducirá las desigualdades en salud**, al conectar de forma significativa la ciudadanía con la naturaleza.



RECETAS



www.recetasproject.eu



COMMUNITY ACTIVATION FOR PREVENTION:
A Community Gardening Research Study

Financiamiento

American Cancer Society: Grant
130091-RSG-16-169-01-
CPPB

CU Population Center: Grant #
2P2CHD066613-06

Resultados Principales

- **Aumento de Fibra**— El grupo de jardinería comunitaria, como promedio consumieron, 1.4 gramos más de fibra al día que el grupo de control— un incremento de aprox. 7%
- **Más actividad física moderada-vigorosa** – el grupo de jardinería incrementaron sus niveles de actividad física por 42 min/semana
- **Me siento mejor**— en el grupo de jardinería, bajaron los niveles de estrés y ansiedad. Las personas que empezaron con los niveles más altos a comenzaron, tuvieron las reducciones más grandes.

Proyectos Europeos de naturaleza y salud



Using nature for urban regeneration with and for citizens.



Sowing the seeds for increased nature-connectedness across Europe, Latin America and China.



Building individual and community resilience through nature-based therapies



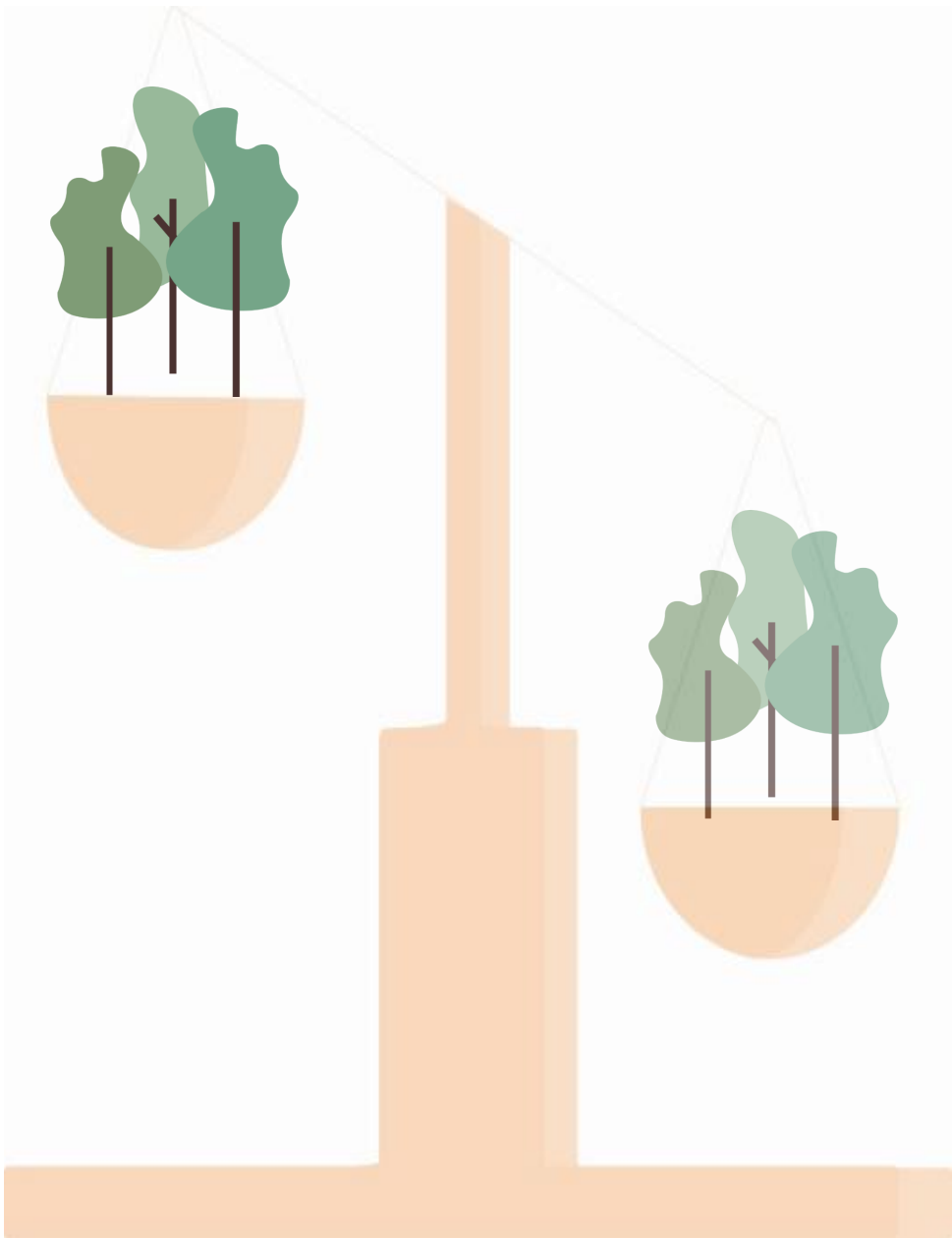
An integrated, multi-scale approach for the expansion of nature based therapies for mental health



Las ciudades se agravan la

inequidad en salud

Un estatus social o económico más bajo a menudo se relaciona con peores estados de salud y al acceso a la naturaleza segura y de calidad

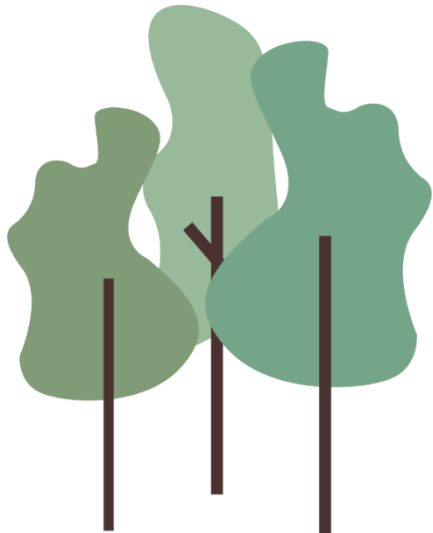


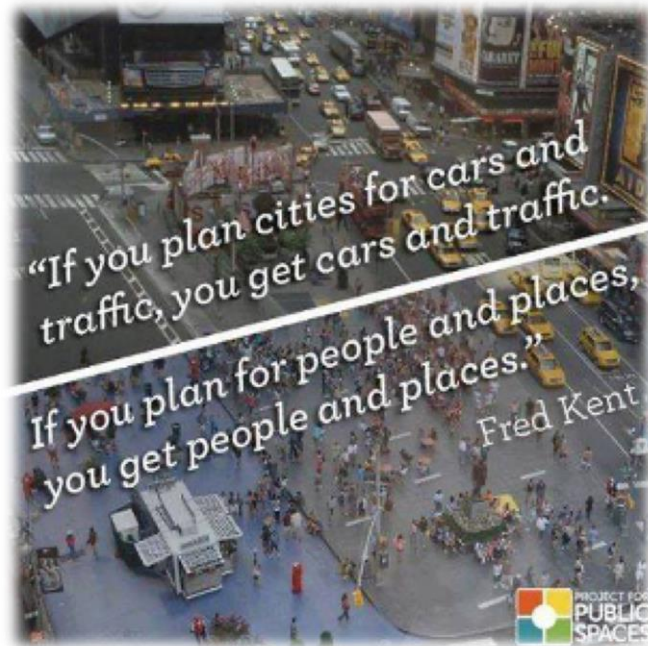
La distribución de la naturaleza en la ciudades es un determinante clave en su impacto para la salud



La naturaleza es nuestro gran aliada para muchos de los retos urbanos.

Posicionar y promocionar a la salud como un punto de entrada para impulsar la naturaleza en nuestras ciudades





¡Muchas gracias!

Nuestro equipo:

- Xavier Basagaña
- Aleix Cabrera
- Glòria Carrasco
- Payam Dadvand
- Judith Garcia
- Mireia Gascón
- Laura Hidalgo
- Tamara lungman
- Sarah Koch
- Sasha Khomenko
- Natalie Mueller
- Mark Nieuwenhuijsen
- Evelise Pereira
- Pau Rubio
- Carlota Sáenz
- Raul Toran
- Mònica Ubalde
- Inés Valls
- Matlida Van Den Bosch

carolyn.daher@isglobal.org

<https://www.isglobal.org/urban-planning>

www.isglobal.org/ca/ciudadesquequeremos