



Cofinanciado por  
la Unión Europea



TIBÁS Y COSLADA  
CIUDADES  
QUE CUIDAN



Una alianza a favor de las gobernanzas participativas basadas en la inclusión social

Ayuntamiento de Coslada (España) / Municipalidad de Tibás (Costa Rica)  
**Urbanismo amigable con las personas mayores**  
28 de mayo de 2024

**WEBINAR**

8.30H (COSTA RICA)

11.30H (ARGENTINA)

16.30H (ESPAÑA)

# *Entornos para todas las edades ante una sociedad que envejece*

Ciudades amigables



**Dr. Diego Sánchez González**  
*Universidad Nacional de Educación a Distancia*  
[dsanchezg@geo.uned.es](mailto:dsanchezg@geo.uned.es)



# **INDICE**

**I. Introducción**

**II. Ciudades y comunidades amigables con la edad: desafíos y oportunidades**

**III. Entornos amigables con las personas mayores: retos en investigación**

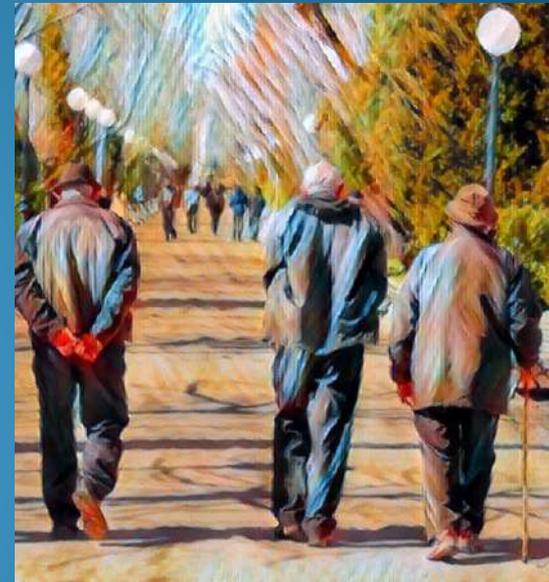
**IV. ¿Entornos amigables? Relaciones desadaptativas ambiente-envejecimiento**

**V. Estrategias adaptativas para favorecer entornos amigables. Propuesta de intervención**

**VI. Retos y perspectivas**

# I. INTRODUCCIÓN

- ❖ *Los ambientes que habitamos condicionan aspectos determinantes de nuestra salud y calidad de vida, condicionando el proceso de envejecimiento y la longevidad.*
- ❖ *A través del control del ambiente se puede **influir en el bienestar físico y emocional** de las personas mayores.*
- ❖ *Debemos propiciar **entornos (amigables)** que faciliten que las personas puedan envejecer en el lugar (hogares, vecindarios) (durante el mayor tiempo posible), manteniendo sus habilidades funcionales y cognitivas, y favoreciendo la promoción de la salud, la participación, la seguridad y, en general, la calidad de vida.*



# I. Introducción

**Retos globales:**

**Urbanización**

**Desigualdad social**

**Cambio climático**

**Envejecimiento**



## Envejecimiento demográfico urbano

- *En el año 2050 el 70% de la población mundial vivirá en las ciudades, sobre todo, de países en desarrollo.*
- *En el año 2050 el 64% de las personas mayores vivirán en las ciudades amenazadas por la desigualdad social y la crisis climática.*

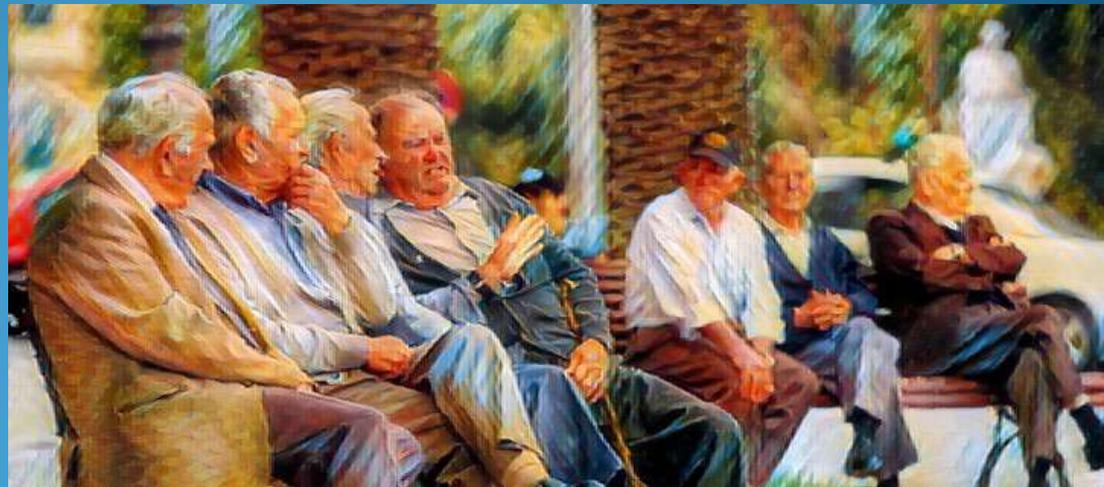


# I. Introducción

- ✓ *¿Qué desafíos y oportunidades plantean las ciudades y comunidades amigables para las personas de edad?*
- ✓ *¿Cómo podemos crear entornos amigables para todas las edades ante una sociedad que envejece?*



## II. Ciudades y comunidades amigables con la edad: desafíos y oportunidades



## II. Ciudades y comunidades amigables con la edad: desafíos y oportunidades

### Programa de Ciudades amigables con las personas de edad (OMS, 2007)

#### ❖ Ciudad amigable

- ✓ **Adapta sus estructuras y servicios para que sean accesibles e incluyan a las personas mayores con diversas necesidades y capacidades** (OMS, 2007).
- ✓ **Es una ciudad amiga de todas las edades (solidaridad intergeneracional).**
- ✓ **Pensar “CON” y no “para” las personas mayores.**
  - **Tienen mucho que aportar (sabiduría y experiencia) y que seguir aprendiendo.**
  - **Participación y empoderamiento.**



#### Áreas temáticas de la ciudades amigables con los mayores



## II. Ciudades y comunidades amigables con la edad: desafíos y oportunidades

***Red Global de Ciudades y Comunidades amigables con las personas mayores*** (OMS, 2010)



WHO Global Network  
for Age-friendly Cities  
and Communities

### ❖ ***Ámbito local de la Red***

- ✓ ***Ámbito local – Municipal.***
- ✓ ***Promueven el impulso, el asesoramiento, la formación y el intercambio de conocimientos y aprendizaje.***
- ✓ ***Participación y coordinación de los ámbitos:***

***Político – Técnico – Social***



## II. Ciudades y comunidades amigables con la edad: desafíos y oportunidades

**Red Global de Ciudades y Comunidades amigables con las personas mayores** (OMS, 2010)



### ❖ *Diseño e implementación*

#### ❑ *Planificación*

- ✓ Diagnóstico

#### Guía metodológica (Protocolo de Vancouver)

- Método cualitativo basado en grupos focales con personas mayores.
- Identificar obstáculos y adaptaciones necesarias a nivel local.

- ✓ Diseñar el Plan de Acción
- ✓ Establecer los indicadores de seguimiento

#### ❑ *Ejecución*

- ✓ Ejecución del Plan de Acción

#### ❑ *Evaluación*

- ✓ Evaluación de los procesos (Plan de Acción), identificando éxitos y deficiencias.



## II. Ciudades y comunidades amigables con la edad: desafíos y oportunidades



WHO Global Network  
for Age-friendly Cities  
and Communities

### *Red Global de Ciudades y Comunidades amigables con las personas mayores* (OMS, 2010)

#### ❖ **Problemas** (Buffel & Phillipson, 2024; Rodríguez-Rodríguez et al., 2024)

##### □ **Problemas metodológicos en los diagnósticos**

- ✓ No todos los municipios de la Red han seguido la misma metodología.
- ✓ Sesgos en la selección de los participantes (posible exclusión de las personas mayores más vulnerables) → (perfil sociodemográfico).

*Infrarrepresentación de los colectivos y áreas vulnerables*



## II. Ciudades y comunidades amigables con la edad: desafíos y oportunidades

### *Red Global de Ciudades y Comunidades amigables con las personas mayores* (OMS, 2010)



WHO Global Network  
for Age-friendly Cities  
and Communities

#### ❖ **Problemas** (Sánchez-González & Chávez, 2016; Buffel & Phillipson, 2018; Finlay & Finn, 2020)

##### ❑ **Efectos no deseados del modelo de ciudades amigables**

- ✓ Intervenciones “amigables” que favorecen la gentrificación y la regeneración urbana → expulsión de grupos vulnerables.
- ✓ Exacerba las desigualdades sociales (mínima intervención estatal).
- ✓ Acrecienta la marginación de las personas mayores vulnerables (vivienda, salud, cuidados).



## II. Ciudades y comunidades amigables con la edad: desafíos y oportunidades

### *Red Global de Ciudades y Comunidades amigables con las personas mayores* (OMS, 2010)



WHO Global Network  
for Age-friendly Cities  
and Communities

#### ❖ **Desafíos** (Buffel & Phillipson, 2024; Rodríguez-Rodríguez et al., 2024)

##### ❑ **Nuevas demandas** (*más allá del protocolo de Vancouver*)

- ✓ Atención a los **conceptos y retos transversales** (multiculturalidad, género, edadismo, soledad no deseada, cambio climático).

##### ❑ **Mejorar la gestión**

- ✓ Impulsar la **coordinación** y el **apoyo** con y entre los municipios locales.
  - *Los municipios pequeños necesitan más ayuda.*
- ✓ Mantener el **compromiso político** en el tiempo.
- ✓ Subrayar la **viabilidad económica** de los planes de acción (importancia de los presupuestos municipales).
- ✓ Dinamizar la **formación de recursos** humanos y técnicos (profesionales).



### III. Entornos amigables con las personas mayores: retos en investigación



### III. Entornos amigables con las personas mayores: retos en investigación

#### Avances en investigación

La comunidad científica está tratando de desvelar qué características físico-sociales del ambiente determinan su amigabilidad o no, al apoyar o limitar *el envejecimiento activo y saludable* (Clarke & Nieuwenhuijsen, 2009; Anner et al. 2014; Barnett et al. 2017; Sánchez-González y Chávez, 2016; Plagg & Zerbe 2021).

#### Ecosistemas amigables (Fulmer et al., 2020):

- Escalas socioespaciales: micro (vivienda, residencia), meso (barrio) y macro (ciudad...).
- Escalas temporales (longitudinal, estacional).



### III. Entornos amigables con las personas mayores: retos en investigación

#### ❖ *Problemas conceptuales y metodológicos en investigación*

- ✓ Falta de consenso sobre la definición del concepto “amigable”.

*Riesgo de trivialización del término “amigable”*

- ✓ Predominio de contextos urbanos anglosajones (*investigación*).

*Cada ciudad presenta un contexto físico-social específico (ambiente, economía, sociedad, cultura) para ser amigable.*



### III. Entornos amigables con las personas mayores: retos en investigación

#### ❖ Problemas conceptuales y metodológicos

- ✓ Escasez de estudios longitudinales.
- ✓ Limitados estudios basados en diseños metodológicos rigurosos:

*Insuficiente información (instrumentos, medidas, características de los participantes), ausencia de aleatoriedad (selección de participantes), y escasa evaluación (efectividad) (Sánchez-González et al, 2020).*

Cuadro 4. Riesgo de sesgo en los estudios incluidos.

ID	Autores / Año	Diseño	Tasas de deserción (%)	Riesgo de sesgo				Total
				Ausencia de aleatoriedad	Información insuficiente sobre las características de los participantes	Información insuficiente sobre los instrumentos y medidas implementados	Información insuficiente sobre los resultados	
				(Grado)	(Grado)	(Grado)	(Grado)	
[60]	Amoah et al., 2019	NC	n/d	Alto	Bajo	Moderado	Moderado	Moderado
[61]	Atkins, 2019	NC	n/d	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
[62]	Broome et al., 2013	NRC	n/d	Alto	Moderado	Bajo	Moderado	Moderado
[63]	Gough y Cassidy, 2017	NRCr	52.9	Alto	Moderado	Moderado	Alto	Altamente moderado
[64]	Jitramontree et al., 2015	NC	n/d	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto
[65]	Kam, 2020	NC	n/d	Moderado	Alto	Alto	Alto	Altamente moderado
[66]	Kuo y Chen, 2019	RCr	51.5	Bajo	Moderado	Bajo	Moderado	Moderado bajo
[67]	Lee et al., 2018	NC	34.4	Alto	Alto	Moderado	Moderado	Altamente moderado
[68]	Leyvert et al., 2016	RCr	0.0	Moderado	Bajo	Alto	Alto	Altamente moderado
[69]	Peiner et al., 2019	NRCr	n/d	Alto	Bajo	Alto	Alto	Altamente moderado
[70]	Thompson y col., 2014	NRC	53.2	Moderado	Bajo	Bajo	Bajo	Bajo
Total				Alto	Moderado	Moderado-alto	Alto	Altamente moderado

ID: el mismo que en el apartado de referencias. n / d: sin datos. Diseño de la intervención: NRC: Intervención controlada no aleatorizada; RCr: Intervención cruzada aleatoria; NRCr: Intervención cruzada no aleatorizada; NC: Intervención no controlada. Fuente: elaboración propia en base a los estudios incluidos

### III. Entornos amigables con las personas mayores: retos en investigación

#### ❖ Entornos amigables desde la gerontología ambiental

Desde la **gerontología ambiental** se está contribuyendo al fomento de las ciudades y comunidades amigables, a través de conocer, analizar, modificar y optimizar la relación entre la persona que envejece y su entorno físico-social, desde perspectivas y enfoques interdisciplinarios.



## IV. ¿Entornos amigables? Relaciones desadaptativas ambiente-envejecimiento



# IV. ¿Entornos amigables? Relaciones desadaptativas ambiente-envejecimiento

(1/4)

Las influencias ambientales pueden **limitar** una vida independiente y activa de la persona mayor (Wahl et al. 2012; Sánchez-González, 2015).

**Ambientes no amigables (limitantes)**

- AMBIENTE FÍSICO limitante** (barreras, inaccesibilidad a servicios, contaminación).
- AMBIENTE SOCIAL limitante** (aislamiento, soledad, abandono, abuzo, pobreza).

## Áreas comprometidas



**Relaciones desadaptativas**

**Se limita el envejecimiento activo y saludable**

**Salud:** \* Menor salud (física, mental y percibida).  
\* Mayor riesgo de morbilidad y mortalidad  
\* Deterioro funcional y cognitivo

**Seguridad:** \* Deterioro económico (ingresos, trabajo)  
\* + Riesgo (caídas, peligros sanitarios, naturales)

**Participación:** (-) movilidad → (-) actividades al aire libre  
(-) relaciones sociales → (+) aislamiento social



# IV. ¿Entornos amigables? Relaciones desadaptativas ambiente-envejecimiento

## ❖ *Envejecer en el lugar ¿es factible?*

- ✓ *La mayoría de las personas mayores prefieren envejecer en sus lugares* (vivienda y barrio), sin embargo, no suelen estar familiarizadas con las opciones de adaptación del entorno (Golant, 2015).
- ✓ *Debemos cuestionar el envejecer en el lugar* → cuando el hogar limita la autonomía personal, y se plantea como alternativa la reubicación (Peace, 2011).

**El 62% de los accidentes** (caídas, electrocución, ...) de los adultos mayores **ocurre en la casa.**

Áreas comprometidas



*Estigma del lugar* → favorece la *gentrificación*



*Inaccessibilidad*  
*Inseguridad*

*Entorno físico limitante*  
*(barreras arquitectónicas)*



*Aumento de la*  
*soledad no deseada*



*Se limita el deseo de envejecer en el hogar:*

- *Disminución de la solidaridad intergeneracional*
- *Problemas de acceso a los servicios (cuidados)*



# IV. ¿Entornos amigables? Relaciones desadaptativas ambiente-envejecimiento

## ❖ Ciudades poco amigables

A medida que envejecemos disminuye la capacidad de adaptación ante las presiones del ambiente urbano, que determinan el estilo de vida (estrés, sedentarismo, obesidad) y los riesgos para la salud (enfermedades respiratorias, cardiovasculares, cáncer y demencias (alzhéimer)).

Las ciudades excluyen a las personas con problemas de discapacidad y deterioro cognitivo (demencias).

**El 26% de los accidentes** (caídas, atropellos, ...) de los adultos mayores **se producen en la vía pública**, muchos de los cuales requieren de hospitalización.

### Áreas comprometidas



Vivienda



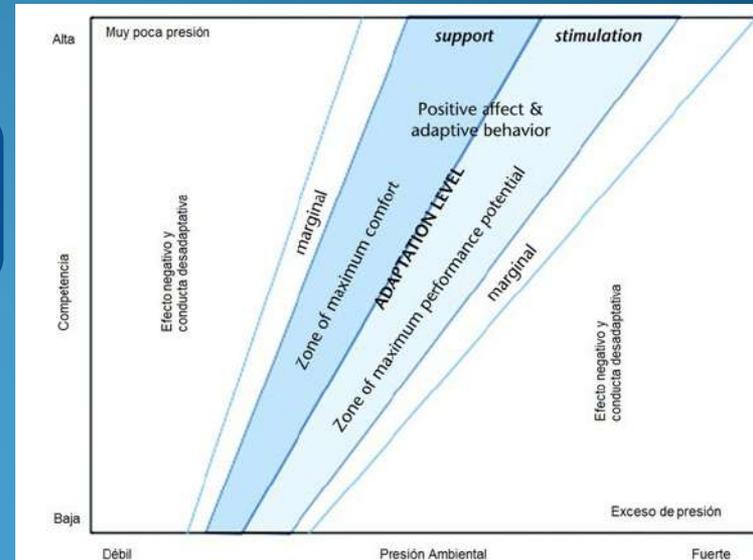
Espacios al aire libre



Servicios comunitarios y de salud



Comunicación e información



*Modelo ecológico del envejecimiento*  
(Lawton, 1985; Wahl et al. 2012).

# IV. ¿Entornos amigables? Relaciones desadaptativas ambiente-envejecimiento

## ❖ Espacios al aire libre poco amigables

Áreas comprometidas

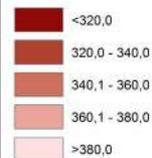


Espacios al aire libre

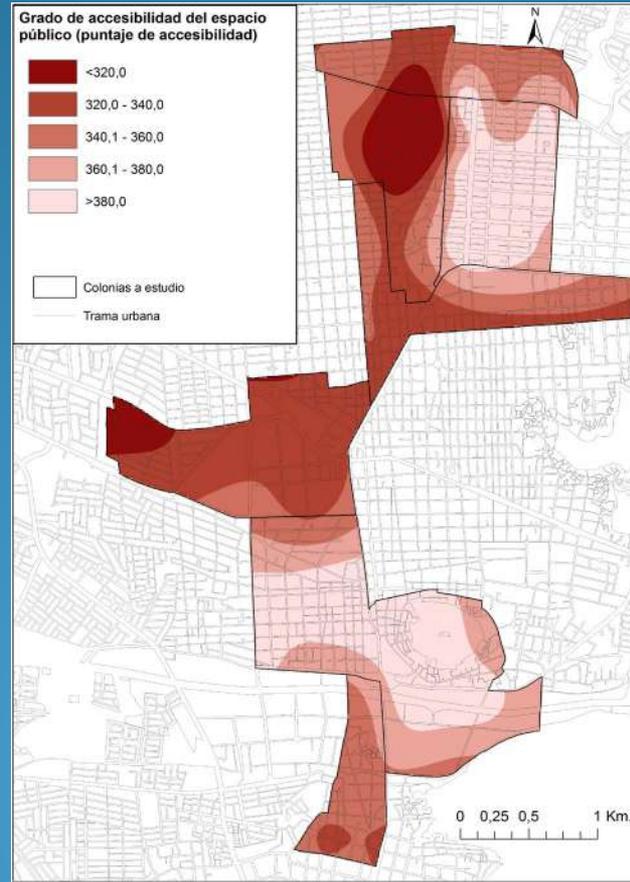
Los problemas de accesibilidad percibida (mal estado de calles y aceras, iluminación, inseguridad) y accesibilidad objetiva (grado de accesibilidad, funcionalidad y destino) en el espacio público incrementan el riesgo de aislamiento social de los adultos mayores, sobre todo, con movilidad reducida.



Grado de accesibilidad del espacio público (puntaje de accesibilidad)



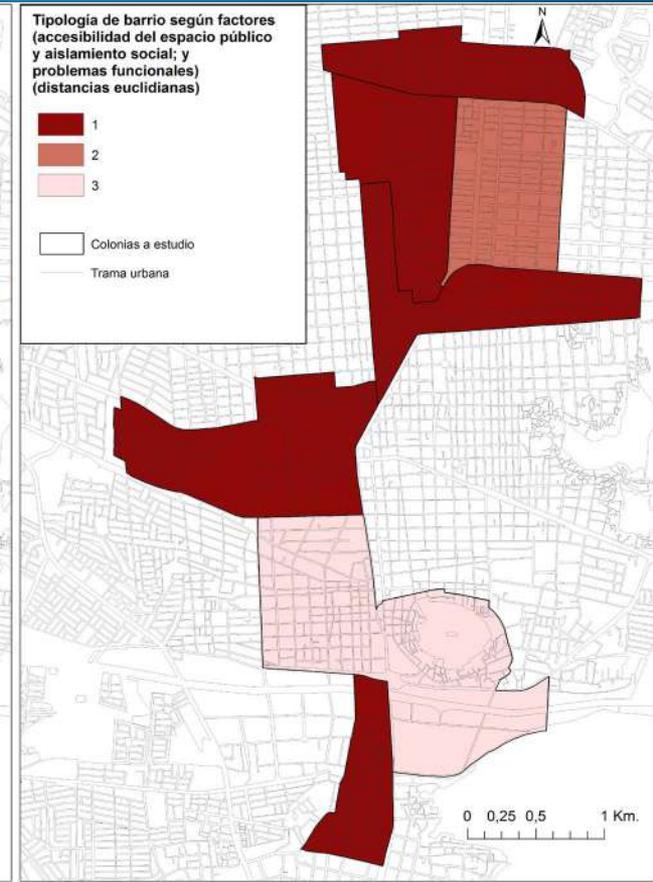
Colonias a estudio  
 Trama urbana



Tipología de barrio según factores (accesibilidad del espacio público y aislamiento social; y problemas funcionales) (distancias euclidianas)



Colonias a estudio  
 Trama urbana



# IV. ¿Entornos amigables? Relaciones desadaptativas ambiente-envejecimiento

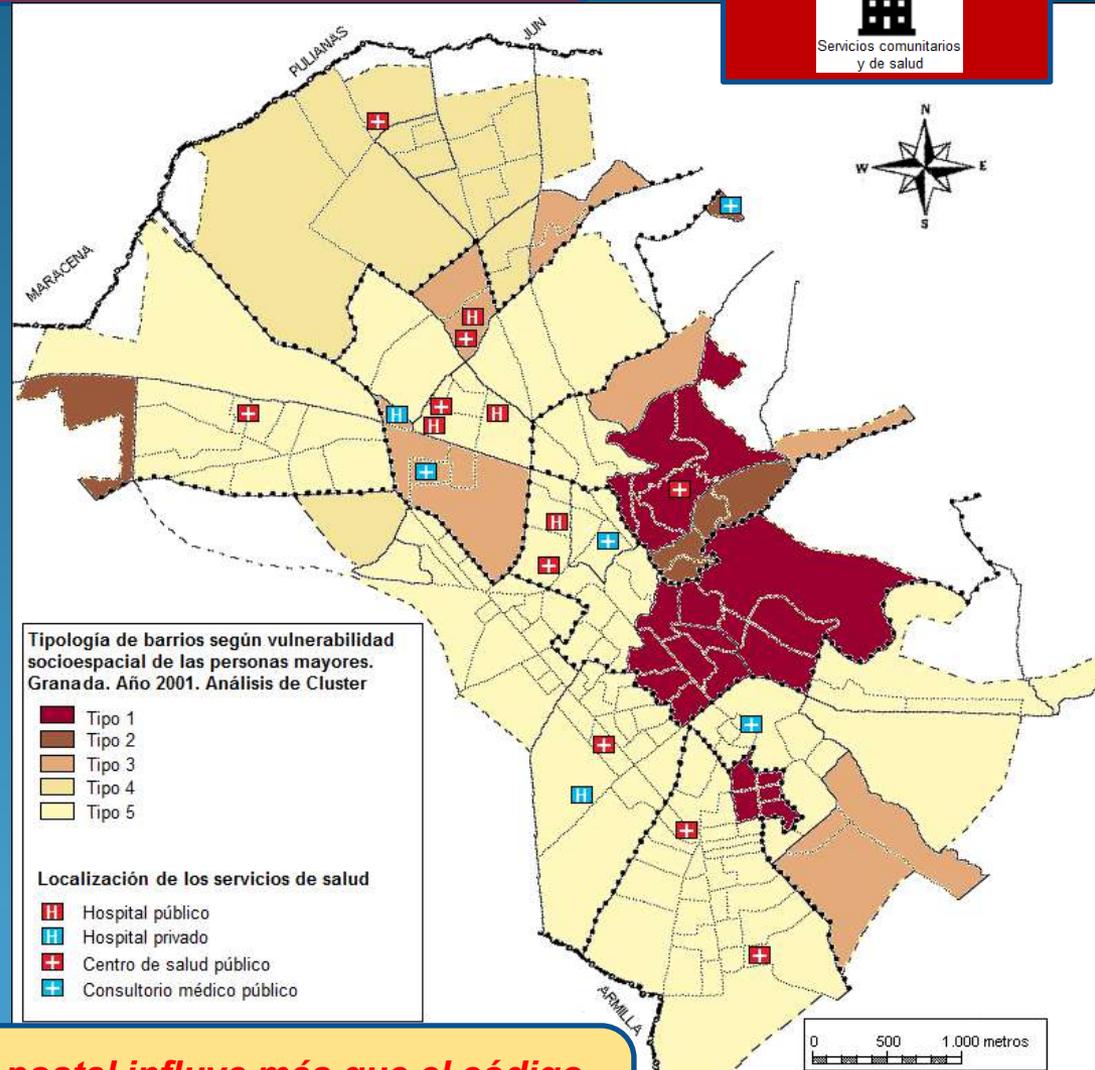
(4/6)

## ❖ Acceso y calidad de los servicios sociales y de salud

Problemas de accesibilidad a los servicios de salud incrementa los riesgos para la salud, discapacidad y dependencia, así como favorecen la exclusión social de las personas mayores (Sánchez-González, 2009; Alidoust & Bosman, 2015).

*Desigual acceso a los servicios de salud afecta, sobre todo, a las personas mayores más vulnerables en barrios desfavorecidos.*

Áreas comprometidas



*El código postal influye más que el código genético en la salud y la calidad de vida a medida que envejecemos.*



## IV. ¿Entornos amigables? Relaciones desadaptativas ambiente-envejecimiento

### ❖ *Entornos laborales excluyentes:*

Los entornos laborales deficientes comprometen la salud y la seguridad física y económica → limitando el **envejecimiento productivo** (Argüelles, 2014; Sánchez-González et al, 2021).

- ✓ Escaso conocimiento y adaptación de los entornos laborales ante una población que envejece (edadismo).
- ✓ Riesgos para la salud (caídas, estrés, depresión) están asociados con demandas del entorno laboral físico y social.

*¿Cómo garantizar el derecho al trabajo de los adultos mayores?*

*Condiciones precarias en el entorno laboral de las personas mayores (falta de inspecciones, sanciones).*

#### Áreas comprometidas



Participación cívica  
y empleabilidad



Respeto e inclusión  
social



## IV. ¿Entornos amigables? Relaciones desadaptativas ambiente-envejecimiento

### ❖ *Nuevas tecnologías ¿adaptación o exclusión?:*

*Las personas mayores tienen más dificultades para adaptarse a los cambios en las nuevas tecnologías (teléfonos móviles, cajeros automáticos, trámites online).*

*Suelen contar con menos apoyos (limitada formación).*

#### Áreas comprometidas



Comunicación  
e información



Participación cívica  
y empleabilidad



Respeto e inclusión  
social

*40% de las personas mayores tiene miedo al usar la tecnología (equivocarse, borrar datos, sufrir estafas).*

*30% de las personas han sido víctima de estafas o intentos de estafas virtuales durante la pandemia.*

*Las nuevas tecnologías pueden favorecer redes, supliendo la pérdida de contactos con los años (viudedad...)*



# IV. ¿Entornos amigables? Relaciones desadaptativas ambiente-envejecimiento

## ❖ Vulnerabilidad al cambio climático

- ✓ El cambio climático afectará la infraestructura en las ciudades, con lo cual empeorará el acceso a servicios básicos y calidad de vida.
- ✓ Las personas mayores son las principales víctimas de los desastres naturales (inundaciones, olas de calor); sin embargo, suelen ser excluidas de los apoyos gubernamentales y de la gestión del riesgo (Haq et al. 2010; Sánchez-González & Chávez, 2019).

### Áreas comprometidas



Vivienda



Espacios al aire libre



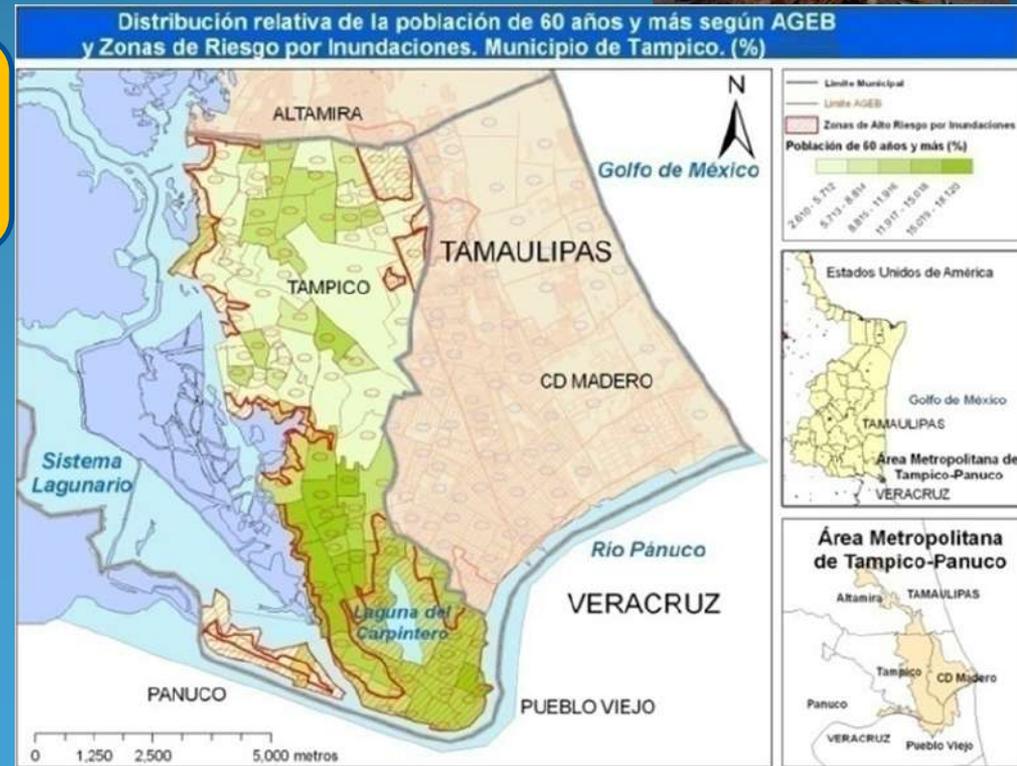
Servicios comunitarios  
y de salud



Comunicación  
e información



\* Se estima que en el año 2022 en España murieron 11.324 personas por las olas de calor (+90% tenían 65 y más años).



## V. Estrategias adaptativas para favorecer entornos amigables. Propuesta de intervención



# V. Estrategias adaptativas para favorecer entornos amigables.

## Propuesta de intervención

Las influencias ambientales pueden apoyar una vida independiente y activa de la persona mayor (Wahl et al. 2012; Sánchez-González, 2015).

**Ambientes  
amigables  
(facilitadores)**

→ espacios que facilitan la libertad de movimientos de la persona, su actividad física, relaciones sociales, y acceso a equipamientos y servicios.



**Relaciones  
adaptativas**

**Se promueve el  
envejecimiento  
activo y saludable**

**Salud:** \* Mejoran las capacidades funcionales y cognitivas  
\* Retrasa la dependencia → Mejora la autonomía y confianza

**Seguridad:** \* Económica (trabajo), previene posibles peligros (caídas, olas de calor)

**Participación:** (+) movilidad → (+) actividades al aire libre  
(+) relaciones sociales → (+) integración social



# V. Estrategias adaptativas para favorecer entornos amigables.

## Propuesta de intervención

### **Hipótesis de la proactividad ambiental**

*Las personas mayores pueden actuar como agentes de cambio, al modelar y adaptar sus ambientes a sus necesidades y preferencias* (Lawton, 1999; Sánchez-González, 2015; García-Valdez et al, 2019).

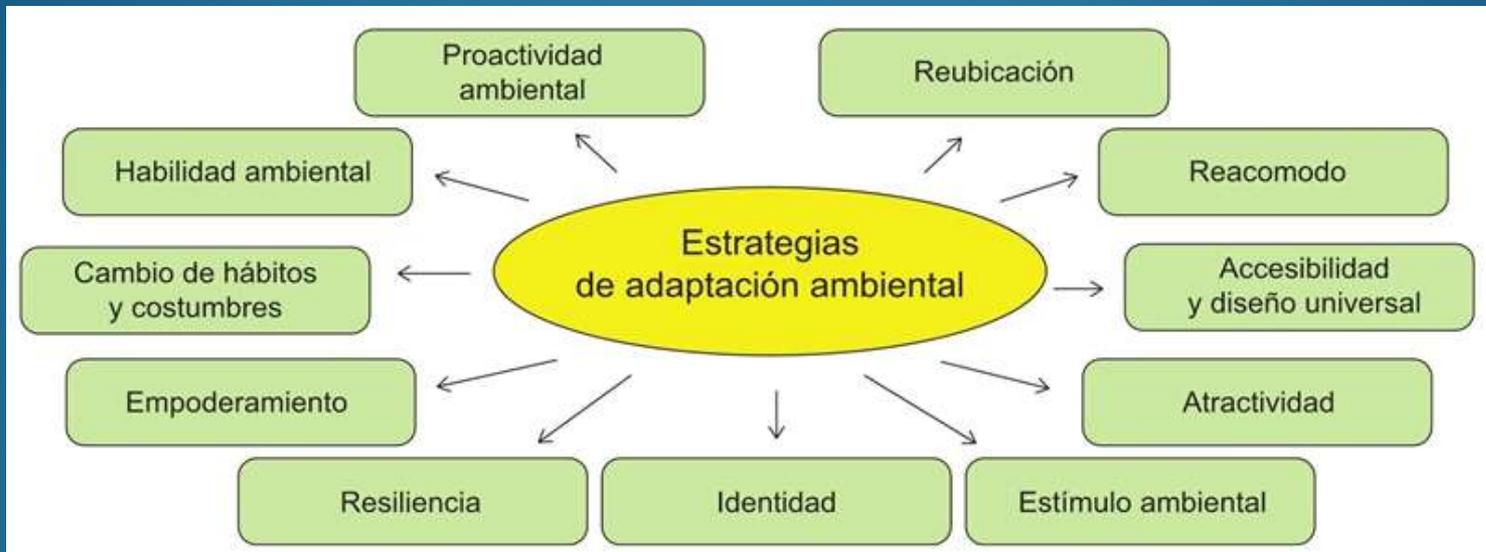
Áreas promovidas



Vivienda



Espacios al aire libre



# V. Estrategias adaptativas para favorecer entornos amigables.

## Propuesta de intervención

### Propuesta de intervención

#### Diagnóstico

- Diagnóstico de capacidades funcionales y cognitivas de los participantes potenciales
- Diagnóstico de tipologías y calidades (atributos y funciones) del entorno físico-natural
- Diagnóstico de las características del entorno socio-cultural (cultura, religión).
- Diagnóstico del marco político-jurídico (leyes, normas, reglamentos)
- Diagnóstico de la formación del personal (interdisciplinar, animación sociocultural).

#### Análisis

- Análisis de necesidades de atención y preferencias de los participantes (salud, bienestar y control).
- Análisis de apoyos disponibles en el entorno físico-natural (accesibilidad, seguridad, intimidad, estimulación, confort, control) y en el entorno social (capital social, redes de apoyo).
- Análisis de propuestas políticas en materia de ciudades amigables y sostenibles

#### Implementación

- Implementar políticas urbanas inclusivas y sostenibles (fomentar áreas verdes, reducir el tráfico)
- Optimizar el ambiente (adaptación, seguridad, estimulación ambiental)
- Implementar estrategias de comunicación para fomentar la participación.
- Ofertar actividades y servicios centrados en el fomento de las competencias personales y conductas adaptativas, y ajustadas a las características del entorno físico-natural y social.

#### Evaluación y propuestas de mejora

- Evaluación temporal y espacial de los beneficios de la permanencia en el programa para los participantes (salud, bienestar y control).
- Evaluación de la satisfacción del usuario, la familia y el personal.
- Propuestas de mejora de las actividades y servicios del programa.
- Propuestas de mejora del ambiente físico-natural.

# V. Estrategias adaptativas para favorecer entornos amigables.

## Propuesta de intervención

### Propuesta de intervención

1º

### Evaluar las capacidades personales

- Salud funcional y cognitiva
- Actitudes (optimismo)
- Recursos humanos (redes sociales y familiares)
- Recursos económicos (propiedad de la vivienda, ingresos)
- Experiencias → Dominio residencial (grado de autonomía)  
→ Confort residencial (percepción del lugar: agradable )

Entrevistas con potenciales usuarios



# V. Estrategias adaptativas para favorecer entornos amigables.

## Propuesta de intervención

### Propuesta de intervención

2°

### Formación del personal (Profesionales y familiares)

- Formación en gerontología ambiental
- Estrategias de comunicación
- Promoción de programas de envejecimiento saludable y activo en el lugar

Entrevistas con personas mayores, familiares y profesionales



# V. Estrategias adaptativas para favorecer entornos amigables. Propuesta de intervención

## Propuesta de intervención

3°

## Evaluar las capacidades de adaptación del entorno

### Adaptaciones no factibles

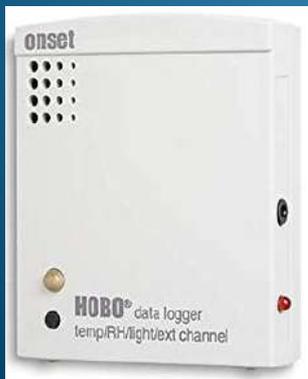
→ Edificios inaccesibles (sin posibilidad de adaptar un ascensor) (25% en ciudades españolas)

→ Reubicación

### Adaptaciones factibles

- + Accesibilidad
- + Seguridad
- + Legibilidad (facilidad de uso)
- + Atractividad

Mediciones de campo (sensores)



# V. Estrategias adaptativas para favorecer entornos amigables.

## Propuesta de intervención

### Atributos y funciones del entorno amigable

El ambiente amigable en relación con el envejecimiento puede ser analizado a partir de sus atributos y funciones:

**Atributos del entorno** (objetivo): accesibilidad, movilidad, orientación, seguridad, intimidad, control y comodidad.

**Funciones del entorno** (subjetivo): estímulo, mantenimiento y apoyo.



Referencias	Espacios verdes al aire libre		Pilares del envejecimiento activo			
	atributos	Variables	Salud	Seguridad	Participación	El aprendizaje permanente
Takano et al. (2002); Fadda et al (2010); Sánchez-González et al. (2018)	Accesibilidad	Eliminación de barreras arquitectónicas	✓	✓	✓	✓
		Proximidad a los servicios y actividades	✓		✓	✓
		Información (señalización urbana)	✓	✓	✓	✓
		Topografía (plana, lisa)	✓	✓		
Kumiawati (2012); Annear et al. (2014); Yen et al. (2014)	Movilidad	Transitabilidad	✓	✓	✓	✓
		Conectividad	✓			✓
		transporte público accesible	✓	✓	✓	✓
		Limitación al tráfico	✓	✓		
Sánchez-González y Cortés-Topete (2016)	Orientación	Baja concentración de personas	✓	✓	✓	✓
		diseño inclusivo (legibilidad)				
McCormack et al. (2010); Finlay et al. (2015)	Seguridad	Bajo riesgo (caídas, desorientación, el crimen)	✓	✓	✓	✓
		Iluminación óptima	✓	✓	✓	
		Baja contaminación (aire, ruido, agua, suelo)	✓	✓	✓	
Artmann et al. (2017)	Intimidad	Intimidad	✓			
Gaikwad y Shinde (2019)	Control	Baños públicos	✓	✓	✓	
		asientos públicos	✓	✓	✓	
		Fuentes de agua potable	✓	✓	✓	
		Equipo deportivo	✓	✓	✓	✓
De Vries et al. (2003); Bjerke et al. (2006); Kempferman y Timmermans (2014)	Comodidad	Limpieza	✓	✓	✓	
		Mantenimiento de zonas verdes	✓	✓	✓	✓
		Temperatura ambiental	✓	✓	✓	
		Intensidad del viento	✓	✓	✓	
		Humedad	✓	✓	✓	
		Zonas sombreadas	✓	✓	✓	

## Propuesta de intervención

4°

### Recomendaciones de adaptación ambiental

→ Consensuadas con los usuarios (participación, empoderamiento)

→ Credibilidad de los informadores

- Familiares (pueden imponer sus criterios)
- Profesionales



# V. Estrategias adaptativas para favorecer entornos amigables.

## Propuesta de intervención

**Recomendaciones de adaptación ambiental**

Áreas promovidas



Espacios al aire libre

**Los espacios públicos accesibles, seguros y estimulantes, claves en el envejecimiento activo y saludable**

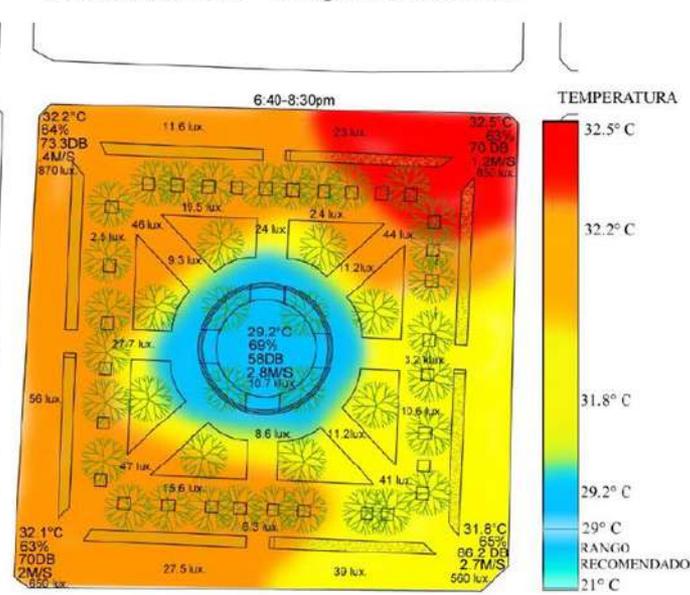
(Takano et al. 2002; Peace et al, 2005; Iwarsson S. et al. 2013; Yen et al. 2014).

*Evaluación de los atributos y funciones ambientales (sensores, SIG, realidad virtual)*

Análisis del flujo peatonal con uso de dron en la Plaza Grande. Mérida, Mx.



Mapeo de temperaturas registradas con sensor ambiental tipo Arduino en la Plaza Grande 6:40 – 8:30pm. Mérida, 2019



Mapeo del flujo peatonal de la Plaza Grande\_6:00-6:30pm. Mérida, 2019

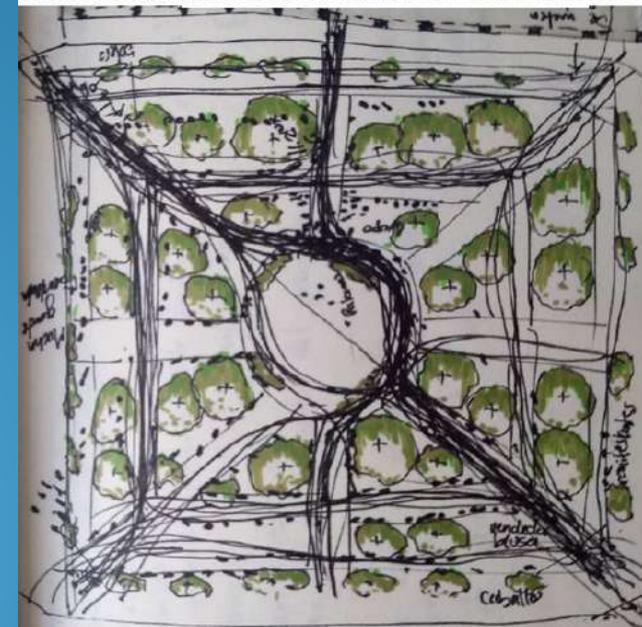


Figura 97. Sensores ambientales utilizados Mayo-Junio, 2019.



Fuente: Fotografía propia

# V. Estrategias adaptativas para favorecer entornos amigables. Propuesta de intervención

## Recomendaciones de adaptación ambiental

### \* Accesibilidad

Accesibilidad en espacios interiores  
(edificios privados y públicos)



Eliminación de barreras arquitectónicas



baños adaptados

Accesibilidad en espacios exteriores  
(espacios y servicios públicos)



Facilitar el acceso a los parques públicos

## Áreas promovidas



Vivienda



Espacios al aire libre



Servicios comunitarios  
y de salud



Transporte



Participación cívica  
y empleabilidad



Respeto e inclusión  
social

Transportes públicos accesibles



# V. Estrategias adaptativas para favorecer entornos amigables.

## Propuesta de intervención

### \* Movilidad

Áreas promovidas

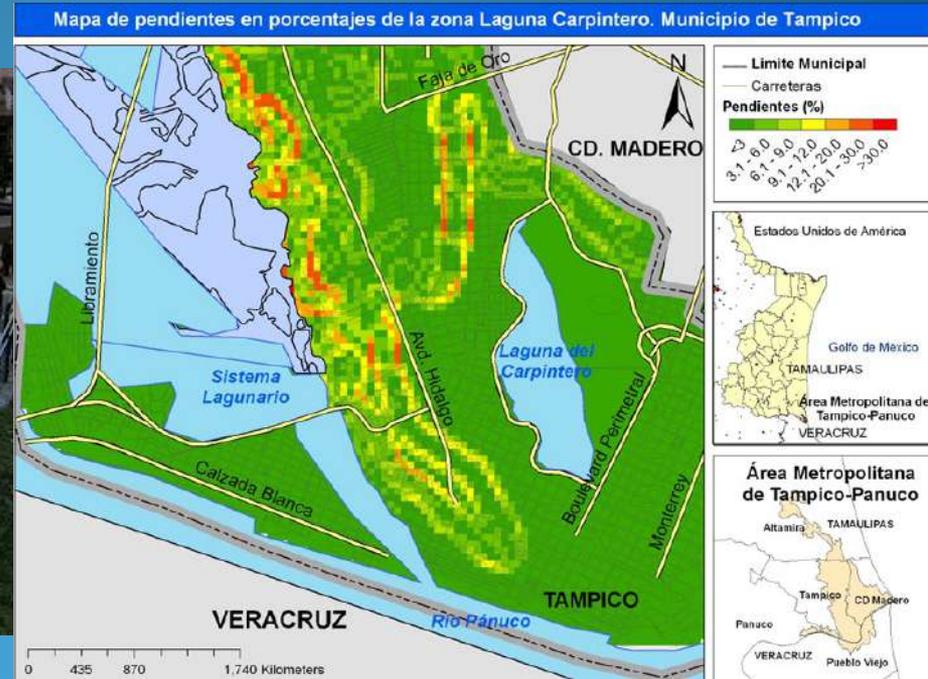
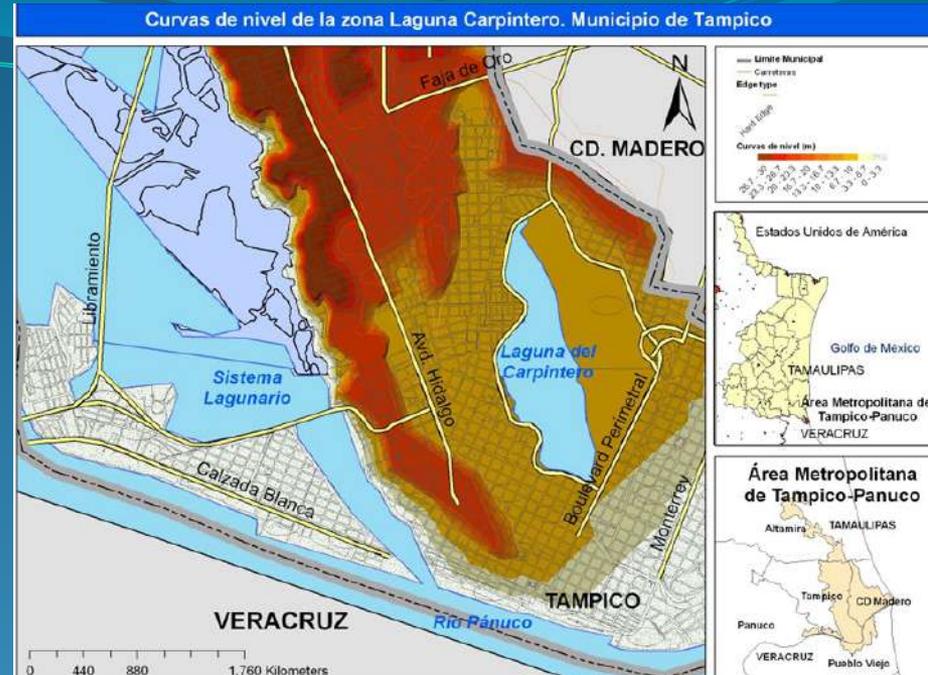


Espacios al aire libre

*El impacto de las infraestructuras de movilidad vertical (ascensores, rampas, escaleras mecánicas, funiculares y teleféricos) contribuye a la vida cotidiana de las personas mayores en barrios con limitada movilidad (altos desniveles topográficos y pendientes).*



Escaleras mecánicas. Baracaldo, Vizcaya. España.



# V. Estrategias adaptativas para favorecer entornos amigables.

## Propuesta de intervención

### Áreas promovidas

 Vivienda	 Espacios al aire libre	 Servicios comunitarios y de salud	 Transporte	 Participación cívica y empleabilidad	 Respeto e inclusión social
---	---	--	---	---	---

### \* Seguridad



Iluminación natural y artificial



Sistemas de seguridad (sensores)



Hábitos saludables



Medidas de prevención



# V. Estrategias adaptativas para favorecer entornos amigables.

## Propuesta de intervención

### Recomendaciones de adaptación ambiental

#### \* Estímulo

#### Áreas promovidas



Vivienda



Espacios al aire libre



Servicios comunitarios y de salud

*El contacto con la naturaleza contribuye a promover hábitos saludables que reducen el riesgo de deterioro funcional y cognitivo* (Finlay et al, 2015; Lane, 2019; Sánchez-González & Egea, 2021).

### Contacto con la naturaleza

- Mejora la salud y la calidad de vida
- Disminuye el uso de medicamentos y el tiempo de hospitalización.
- Mejora la relación entre los usuarios y el personal.
- Promueve la resiliencia ante riesgos.

*\* Beneficios terapéuticos y simbólicos (identidad ambiental) de los paisajes naturales en el envejecimiento* (Sánchez-González et al, 2018).



## V. Retos y perspectivas



## V. Retos y perspectivas

- ❖ **Los problemas de la ciudad amplifican los efectos de la desigualdad social y agudizan la vulnerabilidad de las personas mayores** (Holland, 2011, Peace, 2022).
- ❖ **Las ciudades y comunidades amigables con las personas de edad alientan el diseño de ambientes que promueven estilos de vida activos y saludables en el envejecimiento** (WHO 2007; Buffel & Phillipson 2016; Sánchez-González et al., 2020).



## V. Retos y perspectivas

- ❖ *Favorecer estrategias de participación inclusiva (colectivo heterogéneo) en el diagnóstico, desarrollo de propuestas y evaluación de las ciudades amigables.*

*→ Impulsar la formación continua (aulas y Universidades de mayores).*



## V. Retos y perspectivas

- ❖ **Las viviendas deben ser amigables y flexibles** adaptándose a las necesidades y demandas cambiantes de las personas a medida que envejecen.
- ❖ **Los espacios públicos amigables** (seguros, accesibles y verdes) deben **fomentar el contacto con la naturaleza, incentivar la interacción social** (comunidades intergeneracionales para reducir el aislamiento social) e **impulsar las actividades de la vida cotidiana** (ocio, actividad física).
- ❖ **Los transportes públicos amigables y sostenibles** pueden contribuir a reducir la contaminación (vehículos) y los problemas de salud asociados, así como facilitar la movilidad de las personas mayores, sobre todo, con discapacidad.



## V. Retos y perspectivas

- ❖ **Los entornos urbanos deben ser amigables con la demencia**, diseñando espacios y servicios dirigidos a la creciente población de edad con estas patologías, así como sensibilizando a la sociedad y capacitando a los profesionales.
- ❖ **Las ciudades amigables deben adaptarse al cambio climático**, fortaleciendo la resiliencia de las personas mayores y sus familias ante los efectos adversos.



## V. Retos y perspectivas

- ❖ La **formación de grupos interdisciplinares** permitirá avanzar en el diseño de mejores ambientes para envejecer en el lugar.
- ❖ La investigación implicará la **incorporación de nuevas teorías y metodologías** a partir del diseño de entornos y el empleo de nuevas tecnologías.

