

Envejecimiento y diseño urbano. Luchando por la socialización desde los entornos.

Aging and urban design. Fighting for socialization from the environments.

Carmen Fernández Hernández

mcfernandezh@fundaciononce.es

Arquitecta Técnica Experta Internacional en Accesibilidad, Fundación ONCE.

Yolanda María de la Fuente Robles

ymfuente@ujaen.es

Catedrática Trabajo Social y Servicio Sociales, Universidad de Jaén.

Recibido: 29/03/2023

Aceptado: 02/06/2023

Actas de Coordinación Sociosanitaria.

Número 32 - Junio de 2023.

Cómo citar este artículo:

Fernández Hernández, C. y De la fuente Robles, Y. M. (2023). Envejecimiento y diseño urbano. Luchando por la socialización desde los entornos. *Actas de Coordinación Sociosanitaria*, (32), Páginas 90-105.

RESUMEN

El envejecimiento de la población mundial es el fenómeno que marca nuestro siglo, se trata de un fenómeno que está modificando los actuales modelos de convivencia de las personas. Las ciudades cada vez están más pobladas, y esta población presenta un perfil diverso, conviviendo además con situaciones más diferentes y desconocidas. Sin embargo, en las agendas públicas lo que constituye un logro social, se asume como un problema y se ponen en marcha acciones que refuerzan una gestión del envejecimiento poblacional centradas en las personas mayores manteniendo todavía tintes de asistencialismo. Asumir el reto del envejecimiento de la población implica un cambio de visión sobre las personas mayores, desde una perspectiva de envejecimiento activo y saludable. Para ello lo social y lo arquitectónico deben ir de la mano y complementarse. Las ciudades habitualmente diseñadas desde un paradigma de modernidad y juventud, deben ser planeadas para posibilitar una convivencia social y una accesibilidad universal que permita el fortalecimiento de las relaciones intergeneracionales. A su vez, exige hacer del espacio construido un ámbito de inclusión que se exprese a nivel material y subjetivo. El medio social en general y el entorno urbano y la edificación en particular, requieren diseño, construcción y dotación que permita que las personas continúen con sus rutinas diarias a medida que envejecen y cumplir el concepto de “envejecimiento en el lugar”, en condiciones saludables y de felicidad.

PALABRAS CLAVE

Envejecimiento, accesibilidad, vivienda, movilidad, envejecimiento saludable, ciudades amigables, soledad.

ABSTRACT

The aging of the world population is the phenomenon that marks our century, it is a phenomenon that is modifying the current models of people's coexistence. Cities are becoming more and more populated, and this population presents a diverse profile, also living with more different and unknown situations. However, in the public agendas, what constitutes a social achievement is assumed as a problem and actions are implemented that reinforce a management of population aging focused on the elderly, still maintaining overtones of welfare. Assuming the challenge of the aging of the population implies a change of vision of the elderly, from an active and healthy aging perspective. For this, the social and the architectural must go hand in hand and complement each other. Cities usually designed from a paradigm of modernity and youth, must be planned to enable social coexistence and universal accessibility that allows the strengthening of intergenerational relationships. In turn, it requires making the built space an area of inclusion that is expressed at a material and subjective level. The social environment in general and the urban environment and the building in particular, require design, construction and equipment that allow people to continue with their daily routines as they age and comply with the concept of “aging in place”, in healthy conditions. and of happiness.

KEYWORDS

Aging, accessibility, housing, mobility, healthy aging, friendly cities, loneliness.

1. INTRODUCCIÓN

Nunca una sola palabra, social, ha cobrado tanto sentido como en el momento actual; la aparición de una pandemia, la gestión de la misma y lo que es peor los efectos de ésta, ha evidenciado que estamos inmersos en una sociedad individualista y que se ha enfrentado a las necesidades de la población de una manera cortoplacista y en ocasiones egoísta. En el momento actual, hay que centrarse en la atención holística del envejecimiento sin olvidar algo tan importante como es la salud social, que entre sus objetivos fundamentales se encuentra el mejorar las condiciones de vida cotidiana. Para la OMS, la salud no sólo es la ausencia de enfermedad sino lo que denomina el completo bienestar, y eso incluye los aspectos físicos, psíquicos y sociales. No podemos olvidar, que la salud social es un componente clave para la salud y el bienestar en general.

Si aplicamos este concepto al envejecimiento, la salud social puede llegar a representar una completa red de apoyo que se tornaría fundamental en la lucha contra la soledad no deseada y el aislamiento social, lo que al mismo tiempo permitiría aumentar el sentimiento de pertenencia a la comunidad, una participación más activa, la protección de la salud física y el cuidado de las relaciones sociales, que comporta una de las formas para el autocuidado. Esta es la principal conclusión de la investigación más larga de la historia promovida por la Universidad de Harvard bajo el título Harvard Study of Adult Development, un proyecto de investigación que desde 1938 ha evaluado de forma continuada la vida de más de 700 hombres, y en algunos casos de sus parejas. A medida que los científicos analizaban los factores que influían sobre la salud y el bienestar, encontraron que las relaciones con los amigos, principalmente con la pareja, eran fundamentales. La gente que tenía las relaciones más estrechas estaba más protegida contra enfermedades crónicas y mentales, así como pérdida de la memoria, aunque esas relaciones tuvieran varios altibajos.

Recogiendo esta línea argumental, debuta el nuevo concepto de envejecimiento saludable, que es el proceso de desarrollo y mantenimiento de la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. La Organización Mundial de la Salud en su Informe Mundial sobre Envejecimiento y Salud (2015), amplió el concepto de envejecimiento saludable al proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez. Con este nuevo concepto, envejecer de manera saludable no significa envejecer sin enfermedades, significa ser capaz de hacer durante el máximo tiempo posible las cosas a las que cada persona le da valor, respondiendo a lo que consideran su propio plan de vida, pero para que todo esto sea posible, es necesario que de una manera urgente, se desarrollen acciones de salud pública y el rediseño de los servicios sociales para poder responder a estos nuevos desafíos que ya forman parte de la agenda pública.

A nivel internacional se reconoce, que aunque las personas viven más años que nunca, muchas no tienen acceso a una buena vida en la edad avanzada a causa de la mala salud, las deficiencias de los servicios de salud y los obstáculos físicos y sociales que limitan la inclusión y participación de las personas mayores en todos los aspectos de la vida comunitaria, siendo en la mayoría de las ocasiones los propios entornos los que discapacitan a las personas, independientemente de la edad que tengan.

Entre las líneas de acción para promover el envejecimiento saludable se pueden destacar:

1. Impulsar políticas públicas sobre el envejecimiento saludable en todos los países.
2. Crear entornos amigables a todas las personas mayores.
3. Armonizar los sistemas de salud con las necesidades de las personas mayores.
4. Desarrollar sistemas de prestación de atención a largo plazo sostenibles y equitativos.
5. Mejorar la medición, el seguimiento y la investigación sobre el envejecimiento.

Por todo ello, es clave impulsar un marco general que oriente el diseño de programas de envejecimiento saludable, desde un planteamiento preventivo que contemple los aspectos integrales del envejecimiento. Los programas de envejecimiento saludable deben incluir programas de educación sanitaria desde las edades más tempranas, que incluyan formación en nutrición y en estilos de vida, resaltando y potenciando la actividad física, así como programas específicos dirigidos a personas mayores próximas a la jubilación para minimizar el impacto que ésta tiene en la vida de las personas. A nivel sanitario, también convendría tener presente las oportunidades que ofrecen los programas de detección y prevención de factores de riesgo en la edad de prejubilación, programas de diagnóstico precoz y control de enfermedades crónicas.

La sociedad europea debe ser capaz de articular una participación real, efectiva y visible de las personas mayores, por su bienestar y porque aprovechando cualidades tan importantes como la experiencia, el conocimiento, la prudencia, la sensatez y la moderación, se contribuye a construir una sociedad equilibrada e inclusiva, en la que todos sus miembros puedan desarrollar sus capacidades en plenitud, sin importar la edad.

La solidaridad intergeneracional es un componente clave para el envejecimiento activo y saludable dado que los seres humanos necesitan nutrirse y vincularse entre sí puesto que las relaciones son parte esencial de sus vidas. La intergeneracionalidad abre las puertas a nuevas formas de solidaridad familiar y social que repercute sobre el cuidado de los hijos y de las personas en situación de discapacidad, la necesidad de compartir responsabilidades domésticas y el desarrollo comunitario. El envejecimiento activo y la movilización del potencial de las personas mayores constituirán un requisito crucial para el mantenimiento de la solidaridad entre las generaciones; ello debería permitir la inclusión y la participación de todos en función de sus necesidades, sus intereses y sus capacidades (De la Fuente, 2022).

Tabla 1. Proyección de las necesidades relativas a vivienda para las personas mayores con sus correspondientes propuestas:

INDICADORES		ENTORNO Y VIVIENDA	
PROYECCIÓN PRÓXIMAS DÉCADAS	2023	Problema de viviendas no adaptadas a una población envejecida.	<p>Aumento de la demandade servicios y prestaciones sociales (residencias, viviendas adecuadas, etc.), más que los recursos que se pueden ofertar.</p> <p>Déficit importante para prestar una atención adecuada.</p>
	2050	<p>Promoción del diseño de viviendas adaptadas a la edad de sus habitantes y accesibles.</p> <p>Garantizar la facilidad de acceso a los edificios y espacios públicos.</p>	<p>Reforzamiento de las partidas para la adaptación funcional de los inmuebles, con un coste no excesivo, se puede aumentar extraordinariamente la calidad de vida de los usuarios de las viviendas al facilitar o mejorar las condiciones de accesibilidad.</p>
PROPUESTAS		<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el asociacionismo. • Puntos de ciudadanía (voluntariado). • Urbanismo amigable y entornos incluyentes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Diseños basados en la perfecta relación persona-ambiente. • Fórmulas múltiples de viviendas (compartidas, comunitarias, intercambio.) • Cohousing • Respetar la opinión de las personas mayores y evitar tutelajes innecesarios. • Aumentar la mejora de las relaciones sociales consecuencia de la promoción de las condiciones materiales facilitadoras de la vida en comunidad.

Fuente: Elaboración propia a partir (De la Fuente, 2022).

En realidad, lo que se trata de alcanzar es un *successful ageing* o envejecimiento exitoso, pasando de una visión biomédica a una visión más holística y hacia aspectos más subjetivos del proceso de envejecimiento. Incluso podemos hablar de un diseño urbano centrado en las personas. Lejos de pensar en las ciudades como un conjunto de edificios, monumentos e infraestructuras (Sim, 2019), se trata de promover las relaciones entre las personas y los espacios, con la naturaleza y entre una persona y otra, basando el modelo en tres conceptos clave: la conectividad para lograr una mejor integración del espacio, la accesibilidad para garantizar la inclusión y la generación de valor para fortalecer la identidad y el patrimonio urbano (NAN, 2021).

El envejecimiento de la población está íntimamente relacionado con la mega tendencia definitoria de este siglo y donde más afecta es a las ciudades, por ello se deben diseñar infraestructuras, crear servicios y construir espacios donde se pueda envejecer adecuadamente disfrutando de los bienes y las oportunidades que las ciudades ofrecen a las personas de todas las edades. El informe *Cities Alive* (ARUP, 2019), aborda este tema planteando cuatro necesidades básicas de las personas mayores:

2. LA AUTONOMÍA E INDEPENDENCIA

Los cambios en las habilidades físicas y mentales son la principal preocupación para la mayoría de las personas mayores. Muchos factores en el entorno construido pueden limitar o contribuir a la autonomía y capacidad para vivir de forma independiente dentro de la ciudad.

La forma en que las personas van de un lugar a otro es fundamental para determinar su autonomía e independencia. Existencia de itinerarios peatonales accesibles, disposición de vados y rebajes de bordillos en los cruces de las calles, existencia de semáforos sonoros, luminosos y con los tiempos adecuados para permitir el cruce en condiciones de seguridad adaptado a todos los ritmos y velocidades, encaminamientos podotáctiles, alternativa de rampas y escaleras con barandilla para salvar desniveles, pasamanos, protección de alcorques, disposición adecuada del mobiliario urbano (farolas, señales, tótems informativos, papeleras, etc.) que no suponga obstáculos, fuentes y bancos seleccionados con criterios ergonómicos, existencia de parques y zonas de juego y descanso inclusivos, ubicación de cabinas higiénicas accesibles y especial atención al pavimento que es el elemento fundamental por el que se desplazan todas las personas, contribuyen a este fin, tener un barrio seguro y transitable.

Las viviendas y espacios domésticos requieren diseño, construcción y dotación que permita que las personas continúen con sus rutinas diarias a medida que envejecen, ya que una de las prioridades fundamentales para conseguir ciudades amigables con los mayores es cumplir el concepto de “envejecimiento en el lugar” que se resume en la capacidad de poder quedarse en su hogar hasta la vejez y que la vivienda y la persona evolucionen a la par.

La tendencia de las personas mayores a conducir menos sus vehículos privados, aumenta la importancia de disponer de buenos modos alternativos de transporte para garantizar la autonomía

y la movilidad entre distancias. El acceso al transporte público y los servicios de transporte son esenciales para que las personas lleguen a sus hogares. Disponer un transporte público accesible con autobuses de plataforma baja, y espacios reservados para personas usuarias de sillas de ruedas en autobuses y vagones, accesibilidad en las paradas y estaciones con la información de las líneas y horarios en diferentes formatos para facilitar la lectura, audición y comprensión, la utilización de mensajes en formato de lectura fácil, existencia de euro taxis y sistemas de abonos y tarjetas de transporte con precios reducidos, posibilitan una movilidad más accesible, cómoda y segura.

Posibilitar una buena orientación también es esencial para hacer que las personas mayores se sientan en los lugares que visitan y cuando deambulan por la ciudad, incluir señales visuales, auditivas, táctiles y pictogramas estandarizados de fácil comprensión son fundamentales. Hay que evitar entornos complejos que dificulten la deambulación y localización y crear sistemas y referencias que ayuden a las personas a encontrar su camino.

3. LA SALUD Y EL BIENESTAR

Los espacios donde vivimos deben preservarnos para garantizar la salud y contribuir al bienestar; su iluminación, su accesibilidad, su climatización, su aislamiento acústico y térmico, su calidad constructiva, su seguridad, etc. En sentido contrario las viviendas con malas condiciones de habitabilidad, que suelen asociarse a la masificación y el hacinamiento, son factores que claramente incrementan el riesgo de enfermar, acortan la vida, y reducen la salud y el bienestar de los que las ocupan. Nuestro entorno no es solo la vivienda, la trama urbana es el otro gran componente del hábitat; porque fuera del hogar está el barrio, los comercios, los mercados, los servicios, los centros de salud, el transporte, el ocio, etc. Y también fuera está el componente fundamental de socialización del ser humano, a través de la comunidad. Un entorno que puede ser protector, y ayudar a que nos realicemos como personas y como ciudadanos; o que puede ser patógeno, al crear inseguridad, riesgos o ausencia de servicios colectivos. El urbanismo es el otro gran garante de la habitabilidad y de la salud (De Frutos Daniel, G. 2019).

El diseño del entorno construido es un elemento clave para garantizar la salud y el bienestar de las personas mayores. Un buen diseño junto con la existencia de zonas verdes, instalaciones deportivas y culturales y zonas de ocio en el barrio, permite que se puedan llevar a cabo actividades de bienestar al aire libre como hacer ejercicio, pasear, jugar, montar en bici, realizar visitas guiadas, etc., evitando situaciones de aislamiento y proporcionando beneficios para la salud mental.

La proximidad de los centros de salud, atención y cuidado, así como las tiendas (panaderías, farmacias, mercados, kioscos, etc.), centros de recreativos y de ocio (casa de la cultura, museos, bibliotecas, etc.) al lugar de residencia propia de las personas se convierte en hándicap fundamentales según las personas envejecen. Continuar en el barrio donde siempre has vivido, permite una mayor autonomía, mejorando de esta forma la confianza, autoestima y seguridad en uno mismo.

Si bien el acceso y la interacción con la naturaleza están íntimamente relacionados y aportan resultados positivos para la salud, muchos entornos urbanos no ofrecen las suficientes oportunidades a todas las personas. Esta desconexión de la naturaleza puede tener graves efectos en la salud física y mental de las personas mayores. La conexión con la naturaleza a través de la preservación y la integración del medio natural en los entornos construidos es una clave para mejorar la salud y el bienestar de las personas mayores.

La salud, la vivienda y la ciudad, son reflejo de la forma en la cual las sociedades son capaces asumir objetivos de igualdad, y asumir derechos básicos de ciudadanía. Las desigualdades sociales en salud son un reto esencial para todos, y un compromiso formulado por la Organización Mundial de la Salud, y ampliado por la Organización de las Naciones Unidas dentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

4. LA CONECTIVIDAD SOCIAL

Las interacciones son una parte integral del bienestar y el entorno construido y juegan un papel muy importante en la configuración de cómo y dónde las personas interactúan desde el entorno público hasta el hogar. Por ejemplo, en la disposición de una ciudad, los espacios físicos determinan dónde se reúnen las personas para socializar, cómo viajan y se desplazan entre el hogar y el trabajo y cómo realizan las rutinas diarias.

La movilidad es el conjunto de desplazamientos que las personas realizamos en un entorno urbano para nuestro desarrollo como ciudadanos, donde satisfacemos nuestros deseos o necesidades, con una participación activa en sociedad.

Los grandes desafíos para las personas mayores son el aislamiento y la soledad. Estos factores tienen un fuerte impacto en la calidad de vida y en el bienestar físico y mental. Situaciones como el estrés, la depresión, la tristeza, las enfermedades cardiovasculares, los trastornos alimentarios y otros, están asociados con la soledad y el aislamiento social y terminan por limitar la capacidad de socializar con otras personas, interactuar en lugares públicos y mantener relaciones con amigos y familiares.

Según se va limitando y minorando la capacidad de participar en diferentes actividades, llevar a cabo acciones cotidianas y relacionarse con otras personas, el entorno empieza a tener un papel más importante y preservar el sentido de hogar y vecindario es imprescindible.

Otro desafío que puede dificultar las conexiones entre las personas mayores y sus comunidades son la falta de diferentes opciones de vivienda. Por encima de las características de uso dentro del propio hogar, en general las tendencias del mercado inmobiliario en muchos países pueden limitar la oferta de los tipos de unidades de viviendas que mejor se adaptan a las personas mayores (viviendas unifamiliares, en bloque, tuteladas, compartidas, cohousing, etc.).

Hay que planificar evitando que se excluya a las personas mayores y que no se restrinja la posibilidad de permanecer en sus viviendas y barrios a medida que se envejece, creando un sentimiento de conexión social entre las personas mayores y sus entornos dentro de la ciudad. Una buena planificación y diseño, aplicando los principios del diseño para todas las personas, pueden ayudar a abordar estos desafíos y labrar un sentido de apoyo y pertenencia.

La cadena de la accesibilidad garantiza la conectividad social y es imprescindible que ninguno de los eslabones que la conforma, plantee dificultades y carencias, pues si esto ocurre se rompe y se corta la interconexión y deja de posibilitar que los ciudadanos desarrollen sus derechos y obligaciones en igualdad de condiciones.

5. LA SEGURIDAD Y RESILIENCIA

Muchos de los peligros que afectan en general a la población se multiplican para las personas mayores por su mayor nivel de vulnerabilidad física por su minoración de las capacidades cognitivas y por la lentitud en reaccionar y escapar de situaciones de riesgo. Hay determinadas situaciones que necesitan una atención especial para garantizar un entorno urbano seguro para todas las personas.

Las catástrofes climáticas (tormentas, huracanes, inundaciones, incendios, etc.) pueden ser especialmente peligrosas para las personas mayores y algunos aspectos de los entornos urbanos pueden empeorar las cosas.

También las diferencias climáticas, tanto bajas como elevadas temperaturas, aportan mayor riesgo de mortalidad entre las personas mayores. Los factores que contribuyen a este mayor riesgo son la susceptibilidad de enfermedades y lesiones, la falta de suministro de agua y una menor capacidad de reacción y de movilidad para escapar de manera rápida y eficiente de situaciones peligrosas.

Además de los riesgos ocasionados por los cambios climáticos y otros desastres, hay otros peligros con el riesgo de caídas al aire libre. Principalmente la prevención se ha centrado en el interior de los edificios, pero la falta de diseño, planificación y la adecuada elección de los tipos de pavimentos de las ciudades está relacionada con el alto porcentaje de caídas en la calle de las personas mayores.

Los efectos de la demencia son otro desafío directamente relacionado con el envejecimiento que tiene su propio conjunto de peligros y situaciones de riesgo diarias, así como preocupaciones relacionadas con la seguridad. Un comportamiento itinerante y errante es muy cotidiano y mientras deambulan sin control pueden terminar sufriendo una lesión. Por estas razones plantear un diseño cuidadoso de la ciudad una planificación ordenada y con referencias puede mantener seguras y saludables a las comunidades. En estas situaciones las nuevas tecnologías juegan un papel muy importante, dispositivos de localización o aplicaciones de encaminamiento y direccionado son de una gran ayuda.

Las ciudades de todo el mundo se están adaptando a la forma en que planifican y diseñan los espacios físicos para que las personas mayores puedan vivir una vida independiente, saludable, social, autónoma y segura. Los diseños deben satisfacer las necesidades específicas de las personas que habitan las ciudades, pero también las tienen que hacer más accesibles y agradables para todas las personas.

A continuación, se muestran los 4 conjuntos de necesidades y las 14 estrategias de diseño de entornos construidos para crear ciudades amigables con los mayores (Fernández de Larrinoa, 2014).

1. Autonomía e independencia

- 1) Crear ambientes transitables
- 2) Garantizar el acceso al transporte
- 3) Envejecer en el lugar
- 4) Proporcionar orientación e información de la ciudad

2. Salud y bienestar

- 5) Garantizar el acceso a los servicios de salud
- 6) Proporcionar espacio para hacer ejercicio y recreación
- 7) Generar conexiones con la naturaleza

3. Conectividad social

- 8) Luchar contra la soledad y el aislamiento
- 9) Promover la inclusión y la participación cívica
- 10) Crear espacios intergeneracionales
- 11) Proporcionar opciones para que las personas mayores se queden en sus barrios

4. Seguridad y resiliencia

- 12) Prepararse para climas extremos.
- 13) Diseñar calles y espacios públicos seguros
- 14) Promover seguridad para las situaciones de demencia

6. RED MUNDIAL DE CIUDADES AMIGABLES CON LAS PERSONAS MAYORES

Se trata de una iniciativa creada por la Organización Mundial de la Salud en 2007, nacida a raíz del aumento del envejecimiento de la población en todo el mundo con el objetivo de crear un nexo de unión y un lugar de encuentro de las ciudades, comunidades y organización para trabajar de forma conjunta en procesos que desarrollaran espacios donde resulte fácil envejecer. Es una iniciativa centrada en la acción local por lo que se cuenta con la participación de las personas mayores, pero no sólo considerando sus necesidades sino incluyendo sus aportaciones y opiniones en todos los ámbitos para promover un envejecimiento activo y saludable (IMSERSO).

La misión de la Red es estimular y permitir que las ciudades y comunidades de todo el mundo sean cada vez más amigables con los mayores y lo hace a través de:

- Inspirar el cambio mostrando lo que se puede hacer y cómo se puede hacer.
- Conectar ciudades y comunidades de todo el mundo para facilitar el intercambio de información, conocimientos y experiencias.
- Apoyar a las ciudades y comunidades para encontrar soluciones innovadoras y basadas en evidencia apropiadas.

El proyecto está encabezado por la OMS, pero en cada país lo acerca una institución diferente a los ayuntamientos. En España, la entidad que se encarga de difundir, asesorar y coordinar el proyecto de Ciudades Amigables es el IMSERSO. En la actualidad la Red Mundial cuenta con 1445 ciudades y comunidades en 51 países, cubriendo a más de 300 millones de personas en todo el mundo. En España 237 ayuntamientos participan en esta Red. Pertenecer a la Red no sólo acredita como localidad amigable con las personas mayores, sino que supone un compromiso de trabajar en su favor escuchando, evaluando, analizando y haciendo un seguimiento del avance de la amigabilidad en todos los ámbitos para crear entornos físicos y sociales en los que el proceso de envejecimiento de la población sea feliz, tranquilo y seguro y puedan participar en la sociedad de una manera plena y activa.

La Red Mundial de Ciudades y Comunidades Amigables con las Personas Mayores forma parte de la estrategia de la OMS para la década del Envejecimiento Saludable (2021-2030), en el marco de la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

La metodología de participación propuesta por la OMS y que deben seguir los municipios para asegurar un buen envejecimiento se centra en ocho áreas del entorno urbano y social que influyen en la salud y calidad de vida de las personas:

1. Espacios al aire libre y edificios amigos con los mayores

Es muy importante disponer de un buen diseño de los elementos de la ciudad y las infraestructuras y mobiliario urbano. Por lo que se prestará atención la amplitud de las calles y dimensión y buen estado de las aceras, así como la disposición de vados y rebajes de bordillos y orden en la disposición del mobiliario urbano, como bancos con criterios ergonómicos, farolas con adecuada iluminación, semáforos visuales y acústicos, señalización de las calles y uso de señales y pictogramas para facilitar la deambulación, así como baños públicos limpios, accesibles y seguros, una buena red de transporte público y no tener mucha contaminación acústica y visual, entre otros. De esta manera, se fomentan las actividades al aire libre, las cuales son muy beneficiosas para la salud. En cuanto a los edificios, se consideran accesibles si tienen ascensores, rampas, un adecuado video portero, correctas escaleras con barandillas, pavimentos antideslizantes y automatismos en las puertas.

2. Transporte amigable

Resulta imprescindible que las ciudades dispongan de un sistema de transporte público accesible, con amplia disponibilidad horaria y a coste bajo, ya que la mayoría de personas mayores no conducen. Además, es importante que exista un número importante de paradas que permitan llegar a todos los puntos de la ciudad para que así tengan una cerca de casa y otra cerca del destino. Los vehículos accesibles posibilitarán que resulte fácil subir y bajar de este, de igual manera que tiene que tener asientos habilitados para mayores, como asientos sin escaleras reservados para ellos. La información, las tasas y los horarios también es importante que estén accesibles para ellas.

3. Vivienda adaptada

Las personas mayores por lo general tienen pensiones bajas, por lo que el precio de las viviendas y de los servicios esenciales (agua, luz, gas, etc.) deben ser accesibles para las personas mayores, quienes, por lo general, tienen una pensión baja. También deben estar bien aisladas y climatizadas, así como con superficies lisas, pasillos lo suficientemente anchos para el paso de sillas de ruedas y baños, inodoros y cocinas diseñadas de manera acorde. La OMS defiende que sea posible envejecer en el hogar, por lo que las viviendas deben estar cerca de los servicios y las instalaciones, los cuales deben tener un precio accesible. Además, es importante que se informe a las personas mayores sobre los servicios disponibles para ayudarlos a envejecer en su casa, sin necesidad de que tengan que trasladarse (Cuideo, 2022).

4. Participación social con la edad

La participación social debe incluir a las personas mayores, disponiendo un catálogo de actividades culturales y de ocio adaptada a sus gustos y capacidades, con precios asequibles y en lugares de fácil acceso. De esta manera, se mantienen activas y lejos del sentimiento de soledad.

Cabe destacar que los mayores también desean eventos intergeneracionales, con personas de diferentes edades, por lo que se debe tener en cuenta en el diseño de la agenda. La difusión de los eventos debe ser adaptada a las fuentes que consultan las personas mayores para asegurar que les llega la información.

5. Respeto e inclusión social

Las Ciudades Amigables deben luchar contra el edadismo y todo lo que supone olvido, rechazo o discriminación debido a la edad. Por ello es importante conocer y contar con su opinión, con su presencia en actividades escolares, así como tratar el tema del envejecimiento en el ámbito escolar, en los medios de comunicación y en la publicidad.

6. Participación cívica y empleo

Hay que desterrar el mito de que ser una persona mayor es ser un estorbo, cuando en realidad es todo lo contrario, la vejez confiere veteranía experiencia y los mayores tienen mucho que aportar a la sociedad a la que pertenecen, llevar a cabo voluntariados, labores como mentores y acompañantes, participación en asociaciones vecinales incluso un empleo adaptado con una remuneración justa, pueden ser formas de fomentar la participación cívica.

7. Comunicación e información de fácil acceso

La información para las personas mayores es fundamental, para ello hay que garantizar un buen acceso a la actualidad y asegurarse de que se produce una buena comprensión para lo que la información se dará en el mayor número posible de formatos adaptados a cada capacidad particular (oral, escrita, lectura fácil, uso de pictogramas, sistemas aumentativos y otros). Se hará especial hincapié en potenciar la atención personal con un trato correcto y no se olvidará la brecha digital que se ha convertido en el principal factor de exclusión social de esta era, una especie de analfabetismo del siglo XXI, que con la pandemia y el rápido avance de la digitalización ha invadido todos los ámbitos de la vida cotidiana, no sólo por las dificultades de manipulación que presenta la navegación en este formato, la falta de accesibilidad en el diseño (tamaños de letra, botones grandes, contrastes, iluminación, etc.), sino por la imposibilidad de disponer de medios electrónicos (smartphone, ordenador, Tablet, etc.), carecer de conexión, etc. Esta brecha se puede intensificar si no se pone freno y la digitalización se sitúa en el centro de nuestra vida.

8. Servicios de apoyo comunitario y de salud

El fin que se busca es disponer de autonomía e independencia que confieran una buena calidad de vida y para ello disponer de una buena atención sanitaria y servicios de atención psicológica, social y educativa bien en el domicilio particular o en entornos exteriores, fomentan autoestima, favorecen la participación social y se evitan situaciones de soledad y aislamiento. Proyectos como los jardines terapéuticos, los parques inclusivos, servicios de acompañamiento por voluntarios a los servicios sociales, la asistencia personal y otros ayudan a tener una vida plena.

7. CONCLUSIONES

El proceso de envejecimiento siempre ha sido una cuestión temida y triste, asociada a connotaciones negativas, por ello y de una forma inconsciente, se ha tratado de ignorar y dejar de lado para no abordarlo y plantear propuestas. Pero envejecer es universal e inevitable. Obviar la vejez y no contar con las personas de edad avanzada, ha sido hasta la fecha el comportamiento generalizado en todos los ámbitos de la sociedad, pero los cambios continuos están modificando la manera de vivir, convivir y considerar a la población envejecida, reconociendo su lugar y función en la sociedad. En este contexto, se trata de diseñar un estándar de ciudad amable que favorezca las relaciones entre las personas y los lugares en los que discurre su día a día, poniendo en marcha diseños urbanos y arquitectónicos que conciban las relaciones que se desarrollan en la ciudad, propiciando un envejecimiento saludable. Para llevar a cabo este cambio de paradigma, deberán anticiparse las dificultades que puedan encontrar las personas dentro del espectro de su vida y dar respuesta a través del diseño y otras herramientas para facilitar el desarrollo de la vida cotidiana, por supuesto contando con los propios interesados. Deberá considerarse la accesibilidad universal (física, sensorial y cognitiva), imprescindible para mejorar la calidad de vida de las personas propiciando la interacción social y la autonomía y generando entornos más seguros, actuando sobre todos los espacios para conseguir una continuidad en la cadena de la accesibilidad que permita a las personas mayores acceder a todos los servicios. Es prioritario influir en la transformación de las ciudades para recuperar lo que han sido, lugares protegidos y acondicionados para que vivan las personas, todas las personas. A veces las suposiciones iniciales no coinciden con el uso real y cambiando de actitud, desterrando modelos asentados con el tiempo y en ocasiones ya obsoletos, se conseguirá ese ansiado envejecimiento saludable.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARUP (2019). *Cities Alive. Designing for ageing communities.*

Cañeque, F. C., Cañeque, F. C., & Cañeque, F. C. (2019, 1 agosto). *Sí es ciudad para viejos.* El País. https://elpais.com/elpais/2019/07/19/seres_urbanos/1563534417_509463.html

Cuideo. (2022). *¿Cómo deben ser las Ciudades Amigables con las personas mayores?* Cuideo ® | Cuidado de personas mayores y ancianos a domicilio. <https://cuideo.com/blog/ciudades-amigables-personas-mayores/>

De Frutos Daniel, G. (2019). *Edificios y Salud. 7 Llaves para un edificio saludable.*

Consejo General de la Arquitectura Técnica de España. <https://www.riarte.es/handle/20.500.12251/1717?locale-attribute=en>

De la Fuente Robles, Y. M. (2022). *Perspectiva social de los recursos residenciales para mayores en Andalucía. Propuestas y retos de futuro para la coordinación sociosanitaria.* *Revista De Derecho De La Seguridad Social, Laborum*, 355–374.

Fernández de Larrinoa Palacios, P.P. (2014) “Manual para la implantación del proyecto “Ciudades amigables con las personas mayores” en tu comunidad”. <https://www.bizkaia.eus/home2/archivos/DPTO3/Temas/Envejecimiento%20Activo/Dokumentuak/Manual%20Ciudades%20Amigables.pdf?hash=5e0b5c0f1c3012832751d83484229405&idioma=CA>

Harvard Medical School (2023). *Harvard Study of Adult Development.* <https://www.adultdevelopmentstudy.org/>

La Mente es Maravillosa. (2019, 18 marzo). *¿Cómo aumentar la esperanza de vida?* La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/como-aumentar-la-esperanza-de-vida/>

Lozano, I. A., & González, P. A. (2009). *La población dependiente en España: estimación del número y coste global asociado a su cuidado.* *Estudios de economía*, 36.

<https://doi.org/10.4067/s0718-52862009000200001>

Ma, B. C. I. (s. f.). *La dependencia en el decir de los mayores.* https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2006000200002

Majón Valpuesta, M. Dolores (2020). *Nuevos horizontes de la participación social en la vejez : las voces de la generación baby boom.* <https://repositorio.uc.cl/handle/11534/45392>

OMS (1946). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud.* <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>

- OMS (2007). *Ciudades Globales Amigables con los Mayores: Una Guía*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43805/9789243547305_spa.pdf
- OMS (2015). *Informe Mundial sobre Envejecimiento y Salud*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186471/WHO_FWC_ALC_15.01_spa.pdf
- OMS (2021). *Década del Envejecimiento Saludable*. <https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- ¿Qué es la Red Mundial de Ciudades Amigables con las Personas Mayores? - Ciudades Amigables - Instituto de Mayores y Servicios Sociales. (s. f.-b). Ciudades Amigables. <https://ciudadesamigables.imserso.es/ciudades-amigables/que-es-red-mundial-ciudades-amigables-personas-mayores>
- Recuperando el sentido: de Pompeya a los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. (2021, 20 diciembre). NAN. <https://nanarquitectura.com/2021/12/20/recuperando-el-sentido-de-pompeya-a-los-objetivos-de-desarrollo-sostenible/20203>
- Rojas, J. C. (2017, 1 octubre). ¿Por qué nos da miedo envejecer? El Tiempo. <https://www.eltiempo.com/salud/consejos-para-tratar-la-gerantofobia-el-miedo-a-envejecer-136458>
- Sim, D. (2019). *Soft City*. Island Press.