

Diseño de comunidades saludables



La salud comienza en el lugar donde vive, aprende, trabaja y juega

El lugar donde vive podría tener un papel importante en su salud y en cuán larga llega a ser su vida. El diseño físico de su comunidad afecta su salud cada vez que se asoma por la puerta de su casa. A veces no es fácil escoger las cosas saludables. Es difícil hacer actividad física si no tiene acceso a aceras ni parques, y no es fácil alimentarse saludablemente si no hay alimentos saludables disponibles.

Usted puede ayudar a que tomar la decisión saludable también sea la decisión fácil. Asista a las reuniones de la comunidad donde se decide cómo se usarán los terrenos, hable con los funcionarios electos y trabaje para lograr cambios en las políticas. Las acciones que usted tome pueden ayudar a:

- Revertir la obesidad en los adultos y en los niños
- Reducir su riesgo de tener enfermedades cardíacas, presión arterial alta y diabetes
- Disminuir la contaminación del aire
- Reducir las lesiones por accidentes viales
- Hacer que la comunidad sea más fuerte y agradable para todos
- Aumentar la seguridad y reducir la delincuencia

Hay una lista de verificación sencilla en el otro lado de esta hoja. La lista de verificación puede ayudarlo a tomar decisiones sobre el uso de los terrenos en su comunidad, que hará a todos más felices y saludables. Para más información sobre el diseño de comunidades saludables, visite los siguientes sitios web (en inglés):

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

- Lugares saludables: www.cdc.gov/healthyplaces
- Liderazgo en energía y diseño medioambiental para el desarrollo de vecindarios (LEED-ND, por sus siglas en inglés) y vecindarios saludables: http://www.cdc.gov/healthyplaces/factsheets/LEED-ND_tabloid_Final.pdf
- Actividad física y salud: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html>
- Guía para los Servicios Preventivos de la Comunidad. Enfoques medioambientales y regulatorios para aumentar la actividad física: políticas a nivel comunitario sobre el uso de las tierras públicas en diseños urbanos: <http://www.thecommunityguide.org/pa/environmental-policy/communitypolicies.html>

Programa Smart Growth de la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos: www.epa.gov/smartgrowth/

Diseños para la salud de la Universidad de Minnesota: www.designforhealth.net

Pautas de Diseños Activos del Departamento de Diseño y Construcción de la Ciudad de Nueva York:

http://www.nyc.gov/html/ddc/html/design/active_design.shtml

Diseño de comunidades saludables

La salud comienza en el lugar donde vive, aprende, trabaja y juega



- Quiero tener más opciones que me ayuden a estar más activo físicamente.*
 - Aceras
 - Carriles para bicicletas
 - Parques, senderos, espacios abiertos
 - Actividades diarias tan cerca que pueda llegar caminando o en bicicleta
 - Otros: _____

- Quiero tener la opción de poder comprar alimentos más saludables y menos costosos.*
 - Jardines comunitarios
 - Mercados agrícolas
 - Opciones de alimentos más saludables en las tiendas de alimentos
 - Menor cantidad de restaurantes de comida rápida, y tiendas de licor y de conveniencia
 - Otros: _____

- Quiero poder trasladarme dentro de la comunidad más fácilmente sin automóvil.*
 - Mejor acceso a transporte público
 - Mayor facilidad para ir caminando o en bicicleta a los lugares donde voy a diario
 - Otros: _____

- Quiero sentirme más seguro en mi comunidad.*
 - Mayor iluminación en las calles
 - Sendas peatonales y carriles para bicicletas bien marcados
 - Reducir los excesos de velocidad en las zonas residenciales
 - Crear oportunidades de aumentar la vigilancia de las calles tanto de día como de noche
 - Otros: _____

- Quiero tener más oportunidades de conocer a mis vecinos.*
 - Lugares públicos agradables donde reunirse
 - Otros: _____

- Quiero que mi comunidad sea un buen lugar donde vivir para todas las personas independientemente de su edad, capacidades y nivel de ingresos.*
 - Disponibilidad de viviendas para todos los tipos de familias y niveles de ingresos
 - Facilidad para que las personas vayan de un lugar a otro independientemente de sus capacidades
 - Otros: _____

- Quiero vivir en un ambiente limpio.*
 - Reducir la contaminación del aire y la contaminación auditiva provenientes de fuentes como las autopistas
 - Suministro de agua limpia y sistemas de desagüe adecuadas
 - Suelo que no tenga toxinas provenientes de usos anteriores
 - Otros: _____